

**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
Institutionen för hushållsvetenskap



# **Tränares roll som kostinformatör**

**Hur ser det ut inom innebandyns tre högsta divisioner?**

**Elisabeth Johansson  
Hanna Larsson**

**Examensarbete, 10 poäng**  
Kost- och friskvårdsprogrammet, 120 poäng  
Handledare: Stefan Pettersson  
Examinator: Christina Berg  
Datum: Juni 2006

**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
Institutionen för hushållsvetenskap  
Box 300, SE 405 30 Göteborg



Titel: Tränares roll som kostinformatör- Hur ser det ut inom innebandyns tre högsta divisioner?

Författare: Elisabeth Johansson och Hanna Larsson

Typ av arbete: Examensarbete

Handledare: Stefan Pettersson

Examinator: Christina Berg

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet, 120 poäng

Antal sidor: 27 inkl. bilagor

Datum: Juni 2006

## **Sammanfattning**

Kosten spelar en betydande roll för den fysiska prestationen. En idrottare behöver ha kunskap om hur kosten ska vara sammansatt för att kunna prestera sitt bästa. Många studier visar att tränaren är en viktig resurs i arbetet med att informera idrottare om kost.

Syftet med undersökningen är att ta reda på om innebandytränare inom de tre högsta divisionerna har organiserad information om kost, om de har någon utbildning inom kost kopplat till idrott och vad de har för inställning till rollen som kostinformatör. Syftet är även att göra en jämförelse mellan de olika divisionerna och mellan dam- och herrtränare.

En riksomfattande enkätundersökning genomfördes inom innebandyns elitserie, division I och division II. Enkäten skickades ut till sammanlagt 210 tränare varav 105 svarade. Av respondenterna är hälften tränare för damlag och hälften tränare för herrlag.

Resultatet visar att hälften av respondenterna har haft organiserad information om kost med sina idrottare under det senaste året. Av dem som anger att de inte har haft organiserad information uppger de flesta tidsbrist och otillräcklig kunskap som orsak. Nästan hälften av respondenterna har utbildning inom kost kopplat till idrott och de flesta är positivt inställda till att gå en utbildning. Flertalet av tränarna i undersökningen ser det som sin roll att informera sina idrottare om kost.

Det är positivt att det är många tränare som anger att de har haft information om kost men alla borde organisera det då kosten har en så stor inverkan på prestationen. Om inte tränarna själva håller i informationen bör de ta hjälp av någon utomstående såsom kost- och friskvårdspedagog. Arbetet med kostinformation bör vara kvalitetssäkrat och förankrat i klubben med handlingsplaner.

**Nyckelord:** tränare, innebandy, kostinformation, idrottsnutrition, kostutbildning

## Förord

Uppsatsen är skriven inom ämnet Kostvetenskap som examensarbete i Kost- och friskvårdsprogrammet, 120 poäng, vid Göteborgs universitet. Då vi har ett stort intresse för kost och idrott var det självklart att uppsatsen skulle innefatta båda dessa ämnen. Vi vill tacka de personer som har hjälpt oss med att förverkliga uppsatsen.

Vi vill framförallt tacka de som deltagit i undersökningen. Deras svar och åsikter är viktiga för kunskapsutvecklingen inom det undersökta området.

Vi vill även tacka Utvecklingskonsulent Jonhans Anders Jonsson på Svenska Innebandyförbundet för hans engagemang och intresse i vår undersökning samt för hjälp med administration av enkäten.

Vi vill även tacka vår handledare Stefan Pettersson på Institutionen för hushållsvetenskap för att han på bästa sätt hjälpt oss då vi stött på problem eller haft frågor. Även Hillevi Prell på Institutionen för hushållsvetenskap för den tid hon har avsatt för att hjälpa oss med frågor kring datorprogrammet SPSS.

Göteborg juni 2006

*Hanna Larsson och Elisabeth Johansson*

# Innehåll

<b>1. Inledning</b>	5
<b>2. Bakgrund</b>	5
<b>2.1 Innebandy</b>	5
<b>2.2 Kostens betydelse för idrottare</b>	6
2.2.1 Näringsrekommendationer och behov för idrottare	6
2.2.2 Idrottarens kosthållning	7
<b>2.3 Tränare och kostinformation</b>	8
2.3.1 Tränarens kunskaper om kost	8
2.3.2 Kostinformation som tränare ger sina idrottare	8
2.3.3 Tränarens informationskällor om kost	9
2.3.4 Tränarens hjälp av kostrådgivare	9
2.3.5 Tränarens utbildning inom kost	9
2.3.6 Tränarens roll i arbetet med kostinformation	10
<b>3. Syfte</b>	11
<b>4. Metod</b>	11
<b>4.1 Urval</b>	12
<b>4.2 Enkätdesign</b>	12
<b>4.3 Genomförande</b>	13
<b>5. Resultat</b>	13
<b>5.1 Bakgrundsvariabler</b>	13
<b>5.2 Tränarens information om kost</b>	14
<b>5.3 Tränarens utbildning inom kost</b>	16
<b>5.4 Tränarens inställning till rollen som kostinformatör</b>	18
<b>5.5 Samband mellan att ge kostinformation, inställning och utbildning</b>	19
<b>6. Diskussion</b>	21
<b>6.1 Metod</b>	21
<b>6.2 Resultat</b>	22
6.2.1 Slutord	24
<b>7. Referenser</b>	25
<b>Bilagor</b>	

# 1. Inledning

I idrottens värld har konkurrensen blivit allt hårdare och det räcker inte längre att bara vara talang, träna mycket, förlita sig på sin vilja att vinna eller att ha bra utrustning. För att optimera sin prestation krävs även att idrottaren har kunskap om kostens betydelse för den fysiska prestationen och utnyttjar den kunskapen på rätt sätt. Detta gäller för såväl elit som vill nå den allra högsta toppen som för breddidrottaren som vill nå personbästa (Maughan & Burke, 2002). För att elitidrottare ska klara av att äta en rätt sammansatt kost utifrån de behov som olika idrotter ställer krävs, enligt rapporten *Kostrekommendationer till elitidrottare*, utökad utbildning, rådgivning och utarbetning av informationsmaterial inom kostområdet (Svenska Olympiska Kommittén, 2000). Intresset för sambandet mellan kost och prestation dateras tillbaka till 450 f.Kr. (Bedgood & Tuck, 1983). Under de senaste åren har kunskapen inom området Idrottsnutrition genomgått stora framsteg (Maughan & Burke, 2002). Åberg och Tegelman (2006) skriver att orsaken till att kunskapsutvecklingen om kostens inverkan på hälsan har varit eftersatt är att det inte genomförts lika mycket vetenskaplig forskning inom ämnet jämfört med den forskning som bedrivits inom träningens betydelse för hälsan. De anger också svårigheten att mäta näringsintaget som en orsak till att kunskapen om kostens inverkan på hälsan har blivit eftersatt.

Tränarens kunskaper inom kost och vilken information som tränare ger till sina idrottare är ett ämne som inte är väldokumenterat (Bedgood & Tuck, 1983; Corley m.fl., 1990; Rockwell m.fl., 2001). I Sverige finns inga genomförda studier inom ämnet och internationellt sett är det framförallt fyra studier som återkommer inom ämnet. Då studierna är genomförda utomlands och inom andra idrotter än innebandy kan det finnas svårigheter att översätta till svenska förhållanden. Det bristande kunskapsläget inom området har inspirerat oss till att bidra med kunskapsutvecklingen, framförallt i Sverige. Undersökningen genomförs inom idrotten innebandy dels p.g.a. att innebandy är en av Sveriges största idrotter (Svenska Innebandyförbundet, u.å./2006a). Dels därför att Svenska Innebandyförbundet (SIBF) arbetar aktivt med att utveckla idrotten och de stödjer och efterlyser uppsatser med anknytning till innebandy.

## 2. Bakgrund

Nedan följer en genomgång av idrotten innebandy, kostens inverkan på den fysiska prestationen hos en idrottare och hur kosten bör vara sammansatt. Vidare tas tränarens kunskaper inom kost upp, vad de informerar sina idrottare om, vilken hjälp de tar i arbetet med kostinformation, deras utbildning och deras roll i arbetet med kostinformation.

### 2.1 Innebandy

I Sverige är innebandyn den största inomhusidrotten, den näst största lagidrotten och efter fotboll och golf den största idrotten totalt av alla idrotter (Svenska Innebandyförbundet, u.å./2006a). Innebandy är en ung sport i jämförelse med andra bollsporter. I slutet av 1960-talet började det i Sverige spelas något som liknar dagens innebandy. Då spelades det ofta i skolan, på fritidsgårdar och som uppvärmning i olika idrottsföreningar. Inte förrän 1979 började innebandy spelas så som det görs idag och det var också då som världens första

innebandyklubb bildades i Sverige. Två år senare bildades Svenska Innebandyförbundet (SIBF). 1985 tog utvecklingen ytterligare fart då SIBF blev invalt i Riksidrottsförbundet och det påbörjades ett rikstäckande seriespel. Antal föreningar och spelare ökade markant. I början av 1980-talet fanns det 500 licenserade spelare och i början av 1990-talet fanns det över 1000 föreningar och 25 000 licensierade spelare. (Svenska Innebandyförbundet, 2006b). Allt sedan slutet av 1990-talet har innebandy fortsatt att växa och säsongen 2004/2005 fanns det drygt 131 000 licensierade spelare i Sverige fördelat på cirka 1250 föreningar. Av de licensierade spelarna är 25 procent kvinnor och drygt 75 procent 16 år eller yngre (Svenska Innebandyförbundet, 2006a). Utöver de licensierade spelarna visar beräkningar att närmare en halv miljon människor i Sverige regelbundet spelar innebandy i föreningar, genom Korpen, på skolor och på arbetsplatser (Svenska Innebandyförbundet, 2006a, Svenska Innebandyförbundet, 2006b). Det finns inga siffror på antalet kvinnliga respektive manliga tränare och inte heller siffror på hur många aktiva tränare det finns överhuvudtaget (Personlig kommunikation, Jonhans Anders Jonsson, SIBF, 2006-05-09).

En innebandymatch spelas i tre perioder om 20 minuter med 10 minuters paus mellan varje period. Ett lag kan under en match bestå av 20 spelare, med fem utespelare och en målvakt på plan samtidigt (Svenska Innebandyförbundet, u.å./2006f). Under matchen är det fria och snabba byten och spelarna är inne på plan i korta perioder om 40-60 sekunder och vilar i 40-60 sekunder. Det innebär att effektiv speltid för en spelare blir ca 25-30 minuter per match. (Cerealia, u.å./2006).

## 2.2 Kostens betydelse för idrottare

Hos en elitsatsade person är målet med träning att kunna prestera så optimalt som möjligt inom sin idrott. Det är detta klubben, tränaren och laget jobbar för. För en idrottare som satsar på en elitkarriär räcker det inte med att träna hårt utan personen måste också vara noga med kost, vila och återhämtning (Hogendahl, 1998). Om idrottaren inte har ett optimalt näringsintag kan träningseffekten utebli och till och med bli kontraproduktiv (Åberg & Tegelman, 2006). Det är vetenskapligt fastställt att en felaktig eller otillräcklig kost påverkar prestationen negativt (Bedgood & Tuck, 1983). Idrottaren kan därför själv öka sin prestationsförmåga genom att tillgodose de energi- och näringsbehov som kroppen har. För att kunna göra det krävs kunskaper om kroppens energiomsättning och om vilka näringsämnen kroppen behöver (Rydqvist & Winroth, 2004). Förutom inverkan på prestationen har en adekvat kosthållning också betydelse för att förhindra uppkomst av skador, överträning och ätstörningar (Loosli & Benson, 1990). Därför är information om kostens betydelse en viktig beståndsdel i arbetet med idrottare.

### 2.2.1 Näringsrekommendationer och behov för idrottare

I rapporten *Kostrekommendationer till elitidrottare* ges allmänna riktlinjer för hur en idrottare bör äta för att under träning och tävling ”behålla god hälsa, optimera prestationsförmågan och för att den aktive inte ska utsättas för de risker som för lågt energi- och näringsintag kan medföra” (Svenska Olympiska Kommittén, 2000, s. 3). I rapporten poängteras att det absolut viktigaste för en idrottare är att befinna sig i energibalans. De flesta elitidrottare har ett energibehov som ligger mellan 12-25 MJ<sup>1</sup> (3000-6000 kcal). I elitidrottarens kost bör fördelningen av de energigivande näringsämnena vara 55-65 procent av energiintaget från kolhydrater, 25-35 procent av energiintaget från fett och 10-15 procent av energiintaget från

<sup>1</sup> MJ (megajoule) och kcal (kilokalorier) är enheter som används för att ange energi från kolhydrater, protein, fett och alkohol. Samma enheter används för energiåtgång vid fysisk aktivitet (Abrahamsson m.fl., 1999).

protein. Elitidrottaren rekommenderas att sprida ut sina måltider jämnt över dagen och anpassa dem till träning och tävling. (Svenska Olympiska Kommittén, 2000).

Vid fysisk aktivitet är den främsta energikällan kolhydrater. Glykogenlagren<sup>2</sup> räcker i 60-90 minuters intensiv träning förutsatt att de är välfyllda. För att uppnå fulla glykogenlager är det viktigt med ett adekvat kolhydratintag efter träning och i hela dagens kost. (American Dietetic Association, 2004; Burke & Hawley, 1999). För en person som tränar upp till två timmar per dag krävs ett intag på 6-8 g kolhydrater/kg kroppsvikt och dag för att uppnå fulla glykogenlager. För en person som tränar mer än två timmar per dag uppgår behovet till 8-10 g kolhydrater/kg kroppsvikt och dag (Svenska Olympiska Kommittén, 2000). Under en innebandymatch är tempot så högt att en spelare större delen av spelet ligger nära sin maxpuls. Detta gör att spelaren huvudsakligen använder energi från glykogenlagren i musklerna. Energiåtgången under en timmes match kan uppgå till 800-1000 kcal och det går åt 200-250 g kolhydrater (Cerialia, u.å./2006). Direkt efter träning bör en idrottare inta 1-1,5 g kolhydrater då den effektiva återfyllningen av glykogenlagren startar först vid ett intag av cirka 1 g kolhydrat/kg kroppsvikt (American Dietetic Association, 2004; Burke & Hawley, 1999).

Vad gäller rekommendationer av vitaminer och mineraler så utgår man från Nordiska Näringsrekommendationer 1996, som riktar sig till normalindividen, och antar att elitidrottare har ett något högre behov (Svenska Olympiska Kommittén, 2000) men det ges inga exakta mängder. Även proteinbehovet är något förhöjt jämfört med en normalindivid som har ett behov på 0,8 g/kg kroppsvikt och dag. Elitidrottarens behov ligger mellan 1,0-1,7 g/kg kroppsvikt och dag (Svenska Olympiska Kommittén, 2000). Idrottare som äter tillräckligt med energi och en varierad kost har inga problem att täcka sitt proteinbehov eller vitamin- och mineralintag (Maughan & Burke, 2002).

Utöver energi-, vitamin- och mineralintag är det viktigt för en idrottare att tänka på vätskeintaget. Prestationen och allmänhälsan påverkas negativt redan vid en förlust av 1-2 procent av kroppsvikten (Maughan & Burke, 2002). Under en dag behöver en idrottare cirka 2-3 liter vatten och utöver det behöver idrottaren täcka förluster vid träning och match. Under träning och match förlorar en innebandyspelare 1-2 liter vätska/timme (Cerialia, u.å./2006).

### **2.2.2 Idrottares kosthållning**

Idrottare har generellt sett svårt för att välja och konsumera en välbalanserad kost med tillräckligt energiinnehåll (Maughan & Burke, 2002). Maten visar sig ofta vara ett mindre prioriterat område i både elit- och breddidrottarens vardag (Feldreich, 1992). Många studier visar på felaktiga ätbeteenden hos idrottare. Det handlar om viktminskningskurer, extremt restriktiva dieter, otillräckligt kolhydratintag och en övertro på proteinrik föda (Burns, Schiller, Merrick & Wolf, 2004). Det handlar även om kost med otillräcklig energi, otillräckligt vätskeintag (Burns m.fl., 2004; Rockwell, Nickols-Richardson & Thye, 2001) och ett lågt intag av vitaminer och mineraler (Rockwell m.fl., 2001). I en studie av Corley, Demarest-Litchford och Bazzarre (1990) uppgav de tränare som ingick i studien att de främsta problemen i idrottarnas kost var att de åt skräpmat, att de åt obalanserad diet och hade dåliga matvanor. Tränarna uppgav även att dåliga kunskaper inom kost var ett problem. Samtidigt visar data att de flesta idrottare torde befinna sig i energibalans då en långvarig negativ obalans skulle leda till en progressiv förlust av kroppsvikt (Maughan & Burke, 2002). Kvinnliga idrottare uppvisar ett lägre energiintag än manliga idrottare inom samma idrott när hänsyn tagits till kroppsvikt och fettfri kroppsvikt (Maughan & Burke, 2002). Studier visar att

<sup>2</sup> Glykogen är benämningen på de kolhydrater som lagras i muskler och lever (Abrahamsson m.fl., 1999).

ätstörningsproblem är vanligare hos idrottare, då främst hos kvinnliga idrottare, jämfört med genomsnittsbefolkningen. Den höga nivån av fysisk aktivitet och problem med att täcka sitt energibehov genom kosten, inriktning på prestation och pressen som kommer med det verkar vara avgörande faktorer för att drabbas av idrottsanorexi<sup>3</sup>. (Andersson, 1996; Brownell, 1995).

## **2.3 Tränare och kostinformation**

En ledares roll är att föra människor eller organisationer från en startpunkt och mot ett mål. Ledaren ska skapa de förutsättningar som krävs för att varje individ ska prestera så att målet nås. Hur mycket inflytande en tränare bör ha beror på idrottarens ålder. Ju äldre idrottaren är desto mer ansvar ska idrottaren själv ta för upplägg av träning och tävling. (Hogedahl, 1998). I idrottsföreningar i dag är det vanligt att ledare delar på arbetsuppgifter och ansvar. Runt ett lag bildas ofta team på två eller flera ledare (Florin m.fl., 2001).

### **2.3.1 Tränares kunskaper om kost**

I de studier som har gjorts gällande tränares kunskaper inom kostområdet ses olika tendenser. Å ena sidan har det visat sig att tränare har goda kunskaper inom näringslära men att de inte använder eller rekommenderar enligt sina kunskaper (Corley m.fl., 1990; Juzwiak & Ancona-Lopez, 2004). Å andra sidan har det visat sig att det finns brister i tränares kunskaper (Burns m.fl., 2004; Corley m.fl., 1990). I tidigare studier (Bedgood & Tuck, 1983; Graves m.fl., 1991; Juzwiak & Ancona-Lopez, 2004) framkom det att tränare inte kunde anses förberedda att ge kostinformation till sina idrottare.

### **2.3.2 Kostinformation som tränare ger sina idrottare**

Ruiz m.fl. (2004) menar att trots att kunskapsbasen hela tiden ökar inom området idrottsnutrition är det osäkert hur mycket av denna kunskap som egentligen praktiseras inom idrotten. Studien av Juzwiak och Ancona-Lopez (2004) visade att tränarna gav sina idrottare generella råd. Liksom i studien av Corley m.fl. (1990) och Rockwell m.fl. (2001) framkom det att tränarna var noga med att övervaka idrottarnas kroppsvikt och de informerade om viktkontroll i form av viktnedgång och ökning av muskelvikt. Råd om viktnedgång involverade att informera om kostens och fysiska aktivitetens roll i viktminskning och vissa gav råd om att "gå på diet" (Rockwell m.fl., 2001; Corley m.fl., 1990). I studien av Juzwiak och Ancona-Lopez gav de flesta tränare kostråd för perioden innan tävling och hälften av tränarna gav kostråd för perioden efter tävling. Ingen gav råd för intaget under tävling. Ett ökat kolhydratintag rekommenderades av 25 procent av tränarna i samma studie. De flesta tränarna i studien gav korrekta råd om vätska och de drycker de rekommenderade var vatten eller sportdryck. Det var framförallt vätskeintag innan och efter tävling som tränarna gav råd om. I studien av Corley m.fl. var det en tredjedel av tränarna som övervakade vätskebrist hos sina idrottare. I samma studie sågs en tendens att många av tränarna rekommenderade kost som innehöll väldigt lite fett.

---

<sup>3</sup> Att det kallas idrottsanorexi är för att inte alla de sjukdomskriterier som finns för anorexi är uppfyllda (Andersson, 1996).



### **2.3.3 Tränares informationskällor om kost**

Genomförda studier har visat att tränarna hämtar sin kostinformation från i stort sett samma källor. Det kan skifta i vilken grad tränarna angett att de använder vissa källor men de vanligaste källorna var vetenskapliga tidskrifter (Bedgood & Tuck, 1983; Graves m.fl., 1991; Rockwell m.fl., 2001), populärvetenskaplig litteratur (Bedgood & Tuck, 1983; Juzwiak & Ancona-Lopez, 2004; Rockwell m.fl., 2001), böcker (Corley m.fl., 1990; Graves m.fl., 1991; Juzwiak & Ancona-Lopez, 2004; Rockwell m.fl., 2001) och läkare (Bedgood & Tuck, 1983; Corley m.fl., 1990; Rockwell m.fl., 2001). Andra källor som angavs var dietister (Rockwell m.fl., 2001), andra coacher (Bedgood & Tuck, 1983; Juzwiak & Ancona-Lopez, 2004) och workshops (Graves m.fl., 1991) samt radio och tv (Bedgood & Tuck, 1983).

Enligt Juzwiak och Ancona-Lopez tog 89 procent av tränarna i studien regelbundet del av information om kost. I studien av Rockwell m.fl. fick tränarna ange tillgängliga källor för kostinformation och i vilken utsträckning de använde dessa. Det visade sig att den källa som de använde i full utsträckning var dietister. Övriga källor - tidningar, vetenskapliga tidskrifter, video, böcker och läkare - användes inte i den mån det fanns tillgängligt. Rockwell m.fl. skriver att om inte idrottare får tillgång till bra källor för kunskap kring näringslära och om tränare skall vara resurs för idrottare är det viktigt att tränarna använder information från tillförlitliga källor.

### **2.3.4 Tränares hjälp av kostrådgivare**

Olika studier visar olika resultat vad gäller anlitande av dietist/nutritionist. I den studie som Corley m.fl. (1990) genomförde visar det sig att dietister eller nutritionister sällan anlitas, medan studien av Burns m.fl. (2004) visade att hälften av de idrottsdepartement som ingick i undersökningen hade nutritionister knutna till sig. Av dem som inte hade nutritionist knuten till sig uppgav cirka 23 procent att det inte fanns att tillgå och 27 procent angav att de var osäkra på om det fanns att tillgå (Burns m.fl., 2004). I studien av Rockwell m.fl. (2001) var det 30 procent som anlitate dietist och enligt Juzwiak och Ancona-Lopez (2004) var det 13 procent som arbetade med nutritionist och utöver det var det 47 procent av tränarna som rekommenderade sina idrottare att själva söka sig till en specialist inom nutritionsområdet.

I studierna av Corley m.fl. (1990) och Burns m.fl. (2004) rekommenderas att tränare och dietister/nutritionister kompletterar varandra i arbetet med kostfrågorna. Corley m.fl. menar också att dietister/nutritionister skulle kunna bistå med utbildning eller workshops för tränare och även med utbildning till idrottarna som bör ta ansvar för sin egen kosthållning. I studien uppmanas dietister/nutritionister att arbeta mer aktivt med att marknadsföra sina tjänster och att de måste arbeta med att öka idrottarens förståelse för kostens betydelse (Corley m.fl., 1990). Då många lag inte har ekonomisk möjlighet att ta hjälp av någon utomstående som t.ex. nutritionist är det tränarna som i dessa fall får ansvara för kostfrågor (Juzwiak & Ancona-Lopez, 2004).

### **2.3.5 Tränares utbildning inom kost**

I studien av Corley m.fl. (1990) framhåller man att tränare måste veta hur kosten påverkar den fysiska prestationen och kunna skilja på bra och dålig kostinformation. Författarna till studien rekommenderar att tränarna bör uppdatera sina grundkunskaper inom näringslära och sina kunskaper om kostens betydelse för prestationen. Enligt Juzwiak och Ancona-Lopez (2004) var det 41 procent av tränarna som hade deltagit i kurser i näringslära och 35 procent av tränarna som under det senaste året deltagit i workshops, kongresser och/eller kurser inom ämnet näringslära. Författarna till studien menade att det skulle vara obligatoriskt med kurser för tränarna och att bättre utbildningsmaterial skulle utarbetas. Även i studien av Bedgood och Tuck (1983) eftersöks effektivare utbildning inom näringslära för tränare då deltagarna bl.a.

saknade kunskaper och utbildning inom näringslära. I samma studie uppgav även tränarna som deltog i studien att det skulle gynna tränarna att delta i en kurs eller workshop. Av de 73 procent av tränarna som sade sig vara tillräckligt förberedda för att informera sina idrottare om kost kunde endast cirka 15 procent av tränarna anses som kunniga inom ämnet näringslära. Av dem som deltog i studien var det 25 procent av tränarna som uppgav att de inte hade haft näringslära som del av sin universitetsutbildning, 11 procent som hade gått separata kurser inom ämnet och 64 procent av tränarna hade gått någon annan typ av utbildning där näringslära ingick (Bedgood & Tuck, 1983). Detta kan jämföras med studien av Corley m.fl. där 82 procent uppgav att de inte gått någon kurs inom näringslära på universitetsnivå.

### *SISU Idrottsutbildarna*

Tränare kan hålla upp motivationen genom att delta i kurser eller konferenser. De utvecklar sig själv för att utveckla andra (Hogedahl, 1998). I Sverige är SISU Idrottsutbildarna en stor aktör inom utbildning för tränare, ledare och aktiva. Organisationen tillhandahåller utbildningar, kurser och kursmaterial. SISU Idrottsutbildarna vill stimulera människor att lära sig, stärka människors engagemang för idrotten och utveckla idrotten (SISU Idrottsutbildarna, u.å./2006a). SISU Idrottsutbildarna anordnar bland annat kurser inom beteendevetenskap, friskvård och hälsa samt prestations- och elitidrott. Inom det sistnämnda området gick det under våren 2006 bl.a. att delta i en kurs med titeln "Kost för växande idrottsungdom" (SISU Idrottsutbildarna, 2006b). Förutom de kurser som SISU Idrottsutbildarna anordnar centralt erbjuder de 21 olika distrikten olika lokala kurser och föreläsningar för ledare, tränare och aktiva inom idrotten. Endast ett fåtal av dessa är kurser som behandlar ämnet kost (SISU Idrottsutbildarna, 2006c).

### *Svenska Innebandyförbundets utbildningar*

SIBF utbildar innebandytränare genom två olika utbildningsstegar. De erbjuder dels barn- och ungdomsledarutbildning (BUL) och dels seniortränarutbildning (Block/Elittränarutbildning). Utbildningarna ges i olika nivåer, BUL 1-3 och Block 1-4 samt Elittränarutbildningen. SIBF anordnar vissa utbildningar centralt, bl.a. Elittränarutbildningen (ETU), men utöver det är det till största del distriktsförbunden som håller i utbildningarna (Svenska Innebandyförbundet, u.å./2006c; Svenska Innebandyförbundet, u.å./2006d; Svenska Innebandyförbundet, u.å./2006e). Inom BUL- och seniortränarutbildningarna får tränarna till viss del grundutbildning inom kost i samband med idrott. Hur mycket tid som läggs på detta ämne är beroende på inom vilket distrikt som kursen ges och vem som håller i kursen (Personlig kommunikation, Jonhans Anders Jonsson, SIBF, 2006-04-25). Det kan med andra ord vara så att kunskapen inom kost i samband med idrott skiftar hos de tränare som gått samma typ av kurs.

### **2.3.6 Tränares roll i arbetet med kostinformation**

Tränaren spelar en viktig roll när det gäller att påverka idrottares kostvanor (Bedgood & Tuck, 1983; Corley m.fl., 1990; Graves, Farthing, Smith & Turchi, 1991; Juzwiak & Ancona-Lopez, 2004). Juzwiak och Ancona-Lopez (2004) anser att tränarnas fördel i arbetet med kostfrågorna är att de spenderar mycket tid med sina idrottare och att de kan identifiera sig med gruppen.

I en debattartikel av Åberg och Tegelman (2006) menar författarna att kostfrågorna inte får tillräcklig tid under träningen och att tränare och ledare behöver adekvat utbildning inom området kost. De anser att kostfrågorna tas upp av tränarna men att dessa måste ingå som en stor del av träningen. Även i tidigare studier (Bedgood & Tuck, 1983; Juzwiak & Ancona-

Lopez, 2004) visar resultaten att de flesta tränare tar upp kostfrågorna med sina idrottare men det anges inte i vilken tidsomfattning.

Sven Jönhagen som är förbundsläkare inom Svenska Friidrottsförbundet menar att det kan vara viktigt i arbetet med att förebygga ätstörningar att prata med idrottsaktiva ungdomar om kopplingen mellan mat och prestation (Riksidrottsförbundet, 2004). Åberg och Tegelman menar att ätstörningar ofta är dåligt skött kostinformation från tränarens sida. Rydberg (2005) anser att det är tränarens uppgift att vara uppmärksam på signaler som tyder på ätstörningar. Enligt Rockwell m.fl. (2001) ingrep 50 procent av tränarna vid misstänkt ätstörning.

Tränarna i studien av Graves m.fl. (1991) uppger själva att de tycker att de är ansvariga för att tillhandahålla information om kost och att de borde ta en mer aktiv roll. När idrottare kommer till tals anger de tränaren som sin huvudsakliga källa till kostinformation (Burns m.fl., 2004; Rockwell m.fl., 2001) och de anser att tränaren har goda kunskaper inom området (Burns m.fl., 2004). Andra källor som idrottare anger är coacher, lagkamrater, media (Burns m.fl., 2004) samt styrke- och konditionstränare, dietister och tidningar (Rockwell m.fl., 2001). Enligt Rockwell m.fl. är det förståeligt om frågor som handlar om kosten kommer i andra hand då tränare har många ansvarsområden.

### 3. Syfte

Syftet är att undersöka om svenska innebandytränare för dam- och herrlag inom de tre högsta divisionerna har organiserad information om kost med sina idrottare, om de har någon utbildning inom kost kopplat till idrott och vad de har för inställning till rollen som kostinformatör. Syftet är även att göra en jämförelse mellan de olika divisionerna och mellan dam- och herrtränare.

#### Frågeställningar

- Hur ser tränarens kostinformation ut?
- Samarbetar tränare med kostrådgivare/dietist?
- Finns det skriftliga riktlinjer inom klubbar gällande frågor/information om kost?
- Vilken utbildning har tränare inom kost kopplat till idrott?
- Anser tränare att de har tillräcklig kunskap för att informera sina idrottare om kost?
- Ser tränare det som deras roll att informera sina idrottare om kost?

### 4. Metod

Efter kontakt med utvecklingskonsulent Jonhans Anders Jonsson på SIBF bestämdes att en enkät skulle skickas ut med e-post i samarbete med SIBF. Målpopulation för enkätundersökningen var tränare för herr- och damlag inom elitserien, division I och division II säsongen 2005-2006. Genom att skicka ut en enkät kunde vi vända oss till fler personer än vid en intervju, vilket även innebar att respondenter över hela Sverige kunde ingå i undersökningen. Här nedan följer en redogörelse för hur urval gick till, enkätens design, genomförandet och hur insamlad data behandlades.

## 4.1 Urval

Urvalet begränsades till de tränare som det fanns information om e-postadress till. Urvalet gjordes på SIBF:s hemsida ([www.innebandy.se](http://www.innebandy.se)) under damernas och herrarnas elitserie, division I och herrarnas division II. Damernas division II styrs på distriktsnivå och hittades därför via de olika distriktsförbunden. De lag som inte angett någon tränare och de tränare som det inte fanns någon e-postadress till på SIBF:s hemsida eller på respektive lags hemsida kunde inte vara med i undersökningen. Totalt blev det 210 tränares e-postadresser som enkäten kunde skickas till. Av dessa 210 var 121 tränare för damlag och resterande 89 var tränare för herrlag. Flera tränare inom ett och samma lag kan ha fått varsin enkät. Antal kvinnliga tränare som fick en enkät var 8 till antalet och de tränade damlag. Av tabell 1 framgår hur många tränare från varje division som fick en enkät.

Tabell 1. Antal utskickade enkäter uppdelat på dam- och herrtränare och på tränare från respektive division\*

Division	Damtränare	Herrtränare	Totalt
Elit	12	11	23
Division I	41	29	70
Division II	68	49	117
<b>Totalt</b>	<b>121</b>	<b>89</b>	<b>210</b>

\* Observera att dessa tränare senare kan visa sig vara tränare för fler lag/divisioner och i enkäten svara för alla lag de tränar inom elitserien, division I och division II

## 4.2 Enkätdesign

Enkäten (se Bilaga A) var huvudsakligen kvantitativ men med vissa kvalitativa inslag. Eftersom de flesta undersökningar som gjorts tidigare har varit inriktade på att mäta kunskapen hos tränare och coacher inom kost- och näringslära (Bedgood & Tuck, 1983; Corley m.fl., 1990; Graves m.fl., 1991; Rockwell m.fl., 2001; Juzwiak & Ancona-Lopez, 2004) utarbetades till största del frågorna i enkäten på egen hand med stöd av Trost (2001) och Ejlertsson (1996). I vissa frågor togs dock inspiration av tidigare studier. Enkäten var uppbyggd av fyra delar, där den första delen bestod av bakgrundsfrågor såsom kön, ålder och antal år som tränare. Den andra delen innehöll frågor som syftade till att ta reda på om och hur tränare informerar om kost och den tredje delen handlade om den eventuella utbildning tränarna har inom kost och önskan om att gå utbildning. Den fjärde och avslutande delen bestod av frågor som rörde tränarnas inställning till kostens betydelse och till att ge kostinformation. Enkäten bestod av 20 frågor, av vilka merparten hade fasta svarsalternativ, men några av frågorna var också av öppen karaktär. Att dessa frågor var av öppen karaktär var p.g.a. att respondenten inte skulle ledas i sina svar. På några av frågorna med fasta svarsalternativ fanns det möjlighet att ange mer än ett svar. Anledningen till att flest frågor hade fasta svarsalternativ var att frågorna skulle vara lätta att besvara (Körner & Wahlgren, 1998) och på så sätt öka chansen att fler skulle svara. Trost (2001) rekommenderar att använda sig av en öppen fråga som avslutning i enkäten där respondenterna får en chans att ytterligare uttrycka sig om de vill. Därför avslutades enkäten med en fråga där respondenterna kunde ge övriga kommentarer om de hade något de ville tillägga, ge värdefulla synpunkter om ämnet och om enkäten.

För att försäkra oss om att enkäten var enkel att förstå, om det var någon fråga som eventuellt borde tas bort eller någon fråga som saknades genomfördes en pilotstudie med tre tränare i en tennisklubb i södra Sverige. Vi valde att närvara när deltagarna i pilotstudien svarade på enkäten för att de direkt skulle kunna ge sina kommentarer om enkäten till oss, något som

Ejlertsson (1996) rekommenderar. Efter pilotstudien gjordes en del ändringar och finslipning av frågorna och svarsalternativen.

Det utformades ett missivbrev<sup>4</sup> som medföljde enkäten där det informerades om studiens syfte och omfattning samt om respondenternas rättigheter och anonymitet i undersökningen (se Bilaga B).

### **4.3 Genomförande**

En lista sammanställdes med alla e-postadresser och skickades tillsammans med enkäten och missivbrev till vår kontakt på SIBF. Innan han skickade iväg enkäten med e-post skrev han en inledande text i e-postmeddelandet (se Bilaga C) för att uppmuntra tränarna att svara. Urvalet och sammanställning av e-postadresser gjordes under två veckor. Enkäten skickades ut en första omgång i mitten av mars 2006 och efter två veckor skickades en första påminnelse ut (se Bilaga D). Påminnelsen gick ut till dem som inte hade svarat på enkäten och till en del e-postadresser där meddelandet returnerats utan att ha nått mottagaren. Den andra påminnelsen (se Bilaga D) skickades ut i början av april 2006. Denna påminnelse skickades ut av oss, från den e-postadress som skapats för att respondenterna skulle kunna svara direkt till oss istället för att skicka enkätsvaret till SIBF. Den tredje och sista påminnelsen (se Bilaga D) skickades ut i mitten av april 2006.

För att försäkra konfidentialiteten hos respondenterna klipptes namn och e-postadress bort från de e-postmeddelanden som skrevs ut för att analysera data. Namnen användes bara för att pricka av inkomna svar på en lista för att inte behöva skicka ut påminnelser till alla i studien, utan bara till dem som inte svarat.

Av 210 utskickade enkäter inkom 105 stycken. Bortfallet bestod dels av personer som valt att inte svara på enkäten och dels av enkäter som inte nått respondenterna.

För behandling av kvantitativ data användes dataprogrammet SPSS version 12.0.1 för Windows. Kvalitativa data skrevs ut och kategoriserades i teman.

## **5. Resultat**

I resultatet presenteras dels enkätundersökningens resultat och dels ger vi en djupare bild av de tränare som anger att de har haft organiserad information om kost med sina idrottare och de som anger att de inte har haft det. Resultaten presenteras i text, tabeller och diagram.

### **5.1 Bakgrundsvariabler**

Svarsfrekvensen i undersökningen var 50 procent. Av respondenterna är 100 män och 5 kvinnor. Sju respondenter tränar mer än ett lag, vilket innebär att de 105 respondenterna sammanlagt utgör 116 tränare. Tre respondenter tränar två lag och fyra respondenter tränar tre lag. När vi talar om respondenter hänvisar vi till de 105 fysiska personer som har svarat på

---

<sup>4</sup> Missivbrev är det följebrev som medföljer frågeformuläret (Trost, 2001).

enkäten och när vi hänvisar till tränare menar vi de 116 tränare där en person kan ha svarat i egenskap av tränare till flera lag.

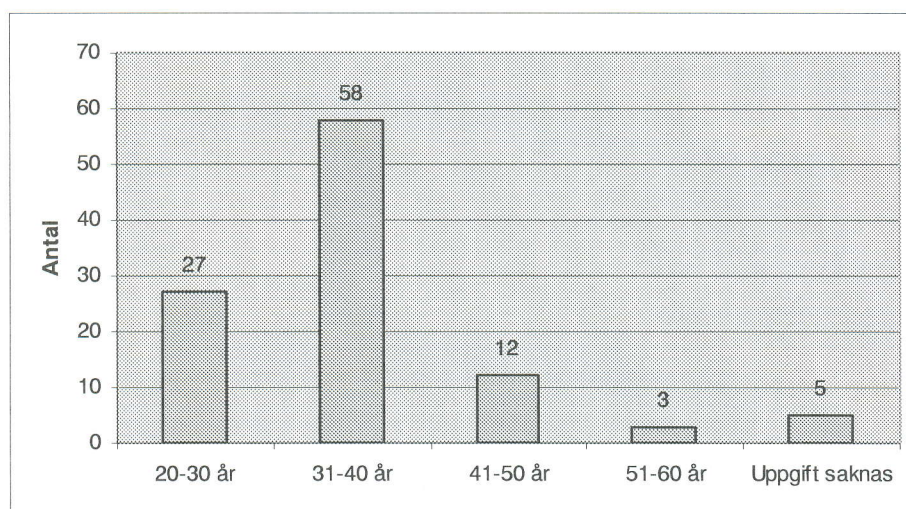
Av de tränare som svarat på enkäten är 15 procent tränare för elitserielag, 39 procent tränare för lag i division I och 46 procent för lag i division II.

Fördelningen mellan damtränare och herrtränare var jämn. Av tabell 2 framgår fördelningen mellan dam- och herrtränare och division.

Tabell 2. Visar antal inkomna svar fördelat på dam- och herrtränare och division

Division	Damtränare	Herrtränare	Totalt
Elit	7	11	18
Division I	24	21	45
Division II	27	26	53
<b>Totalt</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>116</b>

I undersökningen är den yngsta respondenten 22 år och den äldsta 56 år. Medelåldern är 34,9 år. De flesta respondenterna är mellan 31-40 år, se figur 1.



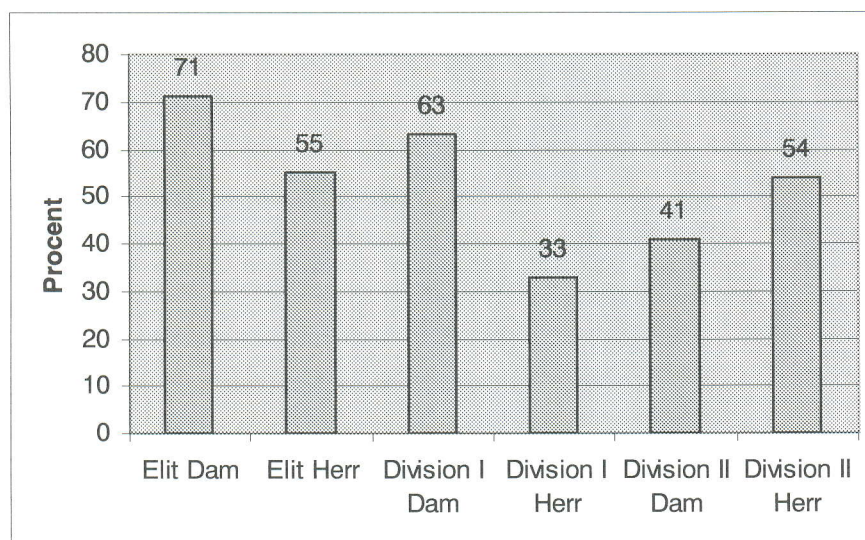
Figur 1. Visar fördelningen av tränarnas ålder (n=105).

Sett till hur många år respondenterna har varit tränare uppger 31 att de varit tränare i 1-5 år, 30 att de varit tränare i 6-10 år och 30 att de varit tränare i 11-15 år. Det är 13 respondenter som uppger att de varit tränare i mer än 16 år. En av respondenterna har inte svarat på frågan.

## 5.2 Tränares information om kost

Av respondenterna är det 53 som har haft organiserad information om kost med sina idrottare under det senaste året. Det motsvarar 50,5 procent. Då några utav respondenterna är tränare för flera lag är det 58 tränare som har haft information om kost under det senaste året, 31 damtränare och 27 herrtränare. De 53 respondenterna motsvarar 64 tränare, vilket innebär att vissa tränare inte har haft organiserad information med alla lag som de tränar.

Fördelningen mellan de tränare som under det senaste året har haft information om kost är 61 procent av elitserietränarna (n=11), 49 procent (n=22) av tränarna i division I och 47 procent (n=25) av tränarna i division II. Fördelningen mellan dam- och herrtränare för respektive division som har haft information om kost framgår i figur 2.



Figur 2. Visar fördelningen mellan dam- och herrtränare och division som under det senaste året har haft organiserad information med sina idrottare (n=58).

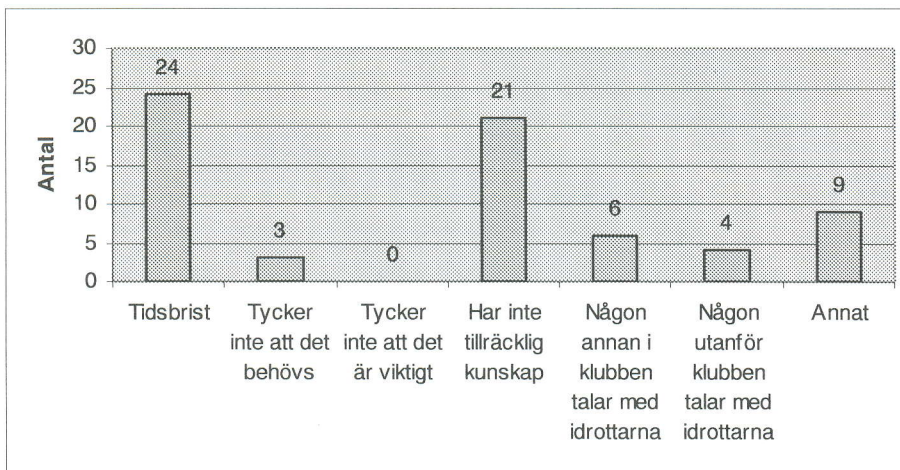
Av de 58 tränare som anger att de har haft organiserad information om kost för sina idrottare under det senaste året är det 41 tränare som har haft det vid 1-2 tillfällen, 14 tränare som har haft det vid 3-4 tillfällen, 1 tränare vid 5-6 tillfällen och 2 tränare vid 6 tillfällen eller fler.

De flesta respondenterna anger att tillfällena varade i genomsnitt 45 minuter eller längre (n=22). Det näst vanligaste svaret är att tillfällena varade i 16-30 minuter (n=14). Elva respondenter svarar att tillfällena varade i 31-45 minuter och 6 respondenter att de varade i 0-15 minuter.

På frågan om vad tränarna tog upp under tillfället/tillfällena de informerade sina idrottare om kost är det mest förekommande svaret att de pratade rent allmänt om kost, vad man ska äta, när man ska äta, hur man ska äta och vikten av att äta rätt. Några av tränarna uppger mer specifikt att de pratade om kolhydrater, fett, protein och vätska. Det näst mest förekommande svaret är att de tog upp hur man ska äta före-, under- och efter träning och match. Vissa uppger att de tog hjälp utifrån, t.ex. av föreläsare. Ett par tog upp ätstörningar under sina informationstillfällen.

De flesta tränarna anger att de hämtar sin kunskap om kost från utomstående personer som föreläsare och "experter" samt från litteratur och utbildning. Några anger Internet som källa till sin kunskap.

Det är 52 respondenter tillika tränare som anger att de inte har haft organiserad information med sina idrottare under det senaste året. De anger framförallt tidsbrist och att de inte har tillräcklig kunskap som orsak, se figur 3. Av de 9 tränare som svarar annat som orsak har 8 specificerat sig och säger framförallt att det är på grund av att de tidigare haft kostinformation med laget eller att det varit planerat men inte blivit av.



Figur 3. Visar antal respondenter som anger olika orsaker till att de inte har haft organiserad information med sina idrottare under det senaste året. En tränare kan ha angivet flera orsaker (n=52).

Det är 35 respondenter som anger att de under det senaste året har tagit hjälp av kostrådgivare/dietist för att informera sina idrottare om kost och 68 respondenter som inte har tagit hjälp. Två respondenter svarade inte på frågan.

Inom de olika divisionerna är det procentuellt sett flest tränare inom elitserien som har tagit hjälp av kostrådgivare/dietist (61 %). I division I och division II är det 36 procent respektive 25 procent av tränarna som har tagit hjälp. I tabell 3 framkommer fördelningen av de tränare som har tagit hjälp av kostrådgivare/dietist fördelat på dam- och herrtränare och division.

Tabell 3. Visar antal av de dam- och herrtränare för respektive division som under det senaste året har tagit hjälp av kostrådgivare/dietist

Division	Damtränare	Herrtränare	Totalt
Elit	4	7	11
Division I	9	7	16
Division II	8	5	13
<b>Totalt</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>40</b>

Det innebär att det är 57 procent av tränare i damelit som har tagit hjälp, 64 procent av tränare i herrelit, 38 procent av tränare i division I dam och 33 procent i division I herr. I division II dam är det 30 procent av tränarna som har tagit hjälp och 19 procent av tränarna i division II herr.

Det är 7 respondenter som anger att det finns skriftliga riktlinjer inom klubben vad gäller frågor/information om kost, 72 respondenter uppger att det inte finns skriftliga riktlinjer och 26 respondenter att de inte vet om det finns. De 7 respondenterna som anger att de har skriftliga riktlinjer återfinns jämnt fördelade över de tre divisionerna.

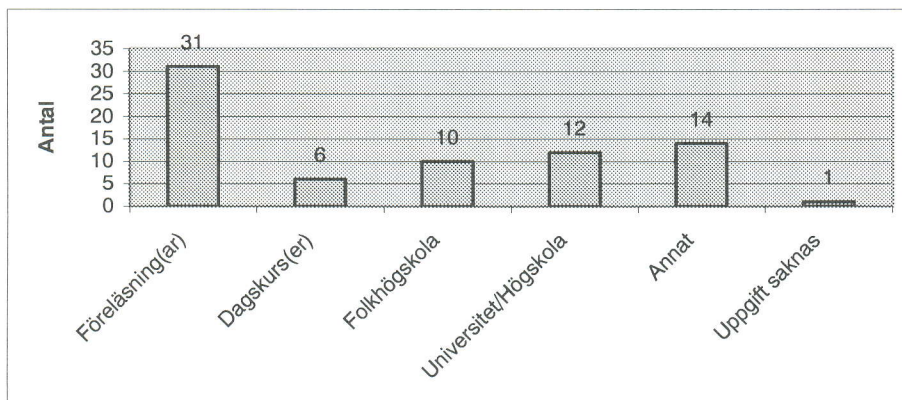
### 5.3 Tränares utbildning inom kost

Nästan hälften (n=50) av respondenterna anger att de har utbildning inom kost kopplat till idrott och 54 respondenter att de inte har det. En person svarade inte på frågan. De flesta av respondenterna som uppger att de har en utbildning inom kost kopplat till idrott svarar att det är i form av föreläsning(ar) (n=31), se figur 4. Av de 14 som svarar annat under typ av



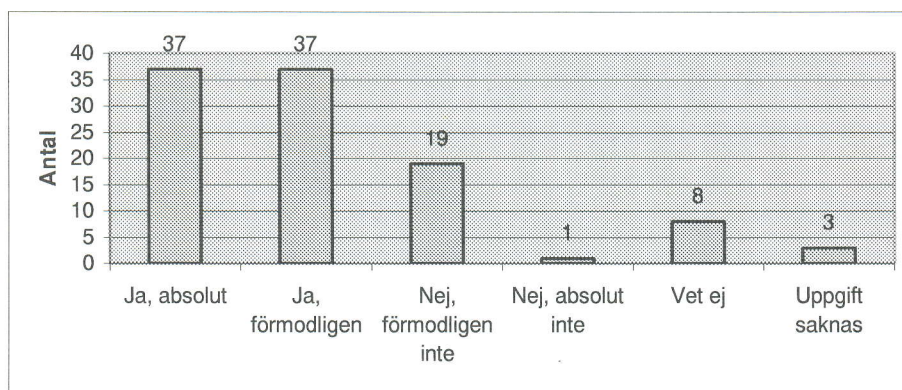
utbildning är det 6 som specificerar sig och de uppger att det är tränarutbildning, gymnasium eller kurs genom innebandyförbundet.

Lika många dam- och herrtränare har utbildning inom kost kopplat till idrott. Fördelningen mellan och inom de olika divisionerna är också jämn.



Figur 4. Visar vilken typ av utbildning som tränarna har inom kost kopplat till idrott. En respondent kan ha angett flera alternativ (n=105).

De flesta respondenterna i undersökningen är positivt inställda till att gå en utbildning inom kost kopplat till idrott, se figur 5.

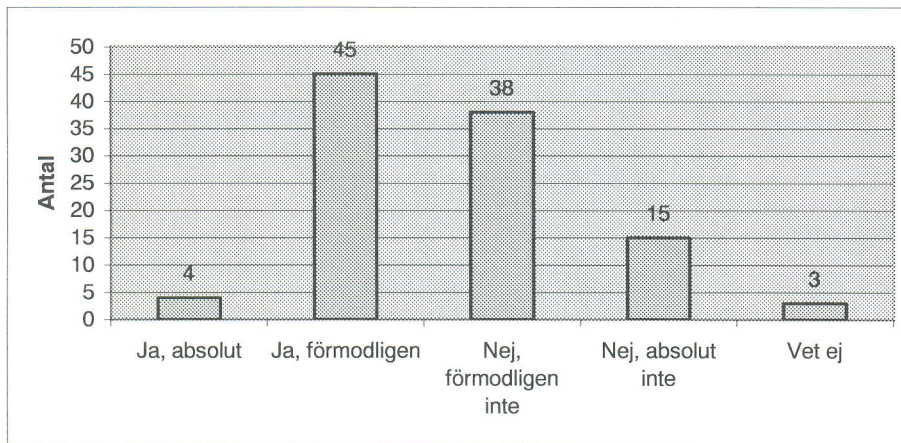


Figur 5. Visar respondenternas inställning till att gå en utbildning inom kost kopplat till idrott (n=105).

Av de respondenter som inte har någon utbildning inom kost kopplat till idrott (n=54) skulle 38 vilja gå en utbildning inom kost kopplat till idrott. Det är ungefär lika många (n=35) av dem som har utbildning inom kost kopplat till idrott som skulle vilja gå en utbildning. Tolv av de respondenter som inte har någon utbildning inom kost skulle inte heller vilja gå en sådan utbildning. Av dem som har utbildning är det 8 som inte skulle vilja gå en utbildning inom kost kopplat till idrott. Det är 8 respondenter som har svarat att de inte vet om de skulle vilja gå en utbildning och av dessa återfinns 4 bland dem som har utbildning och 4 bland dem som inte har utbildning.

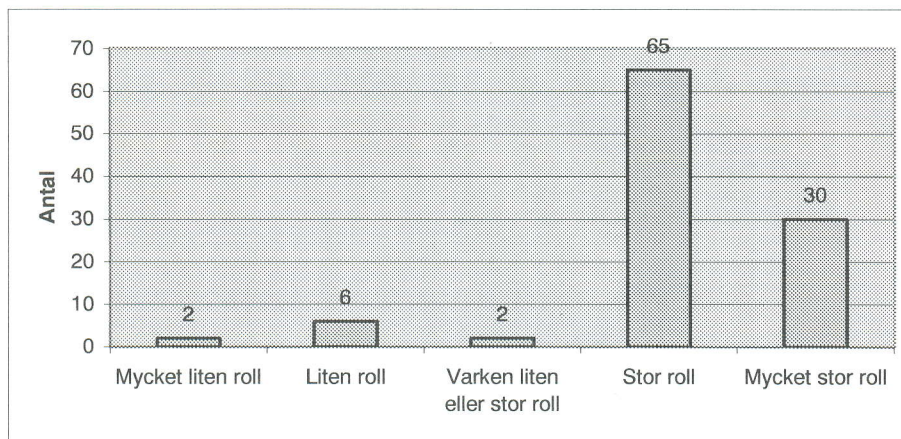
## 5.4 Tränares inställning till rollen som kostinformatör

På frågan om tränarna i nuläget tycker att de har tillräcklig kunskap för att informera sina idrottare om kost svarar ungefär lika många respondenter att de förmodligen har tillräcklig kunskap (n=45) som att de förmodligen inte har tillräcklig kunskap (n=38). Fyra respondenter uppger att de absolut har tillräcklig kunskap och 15 att de absolut inte har det, se figur 6.



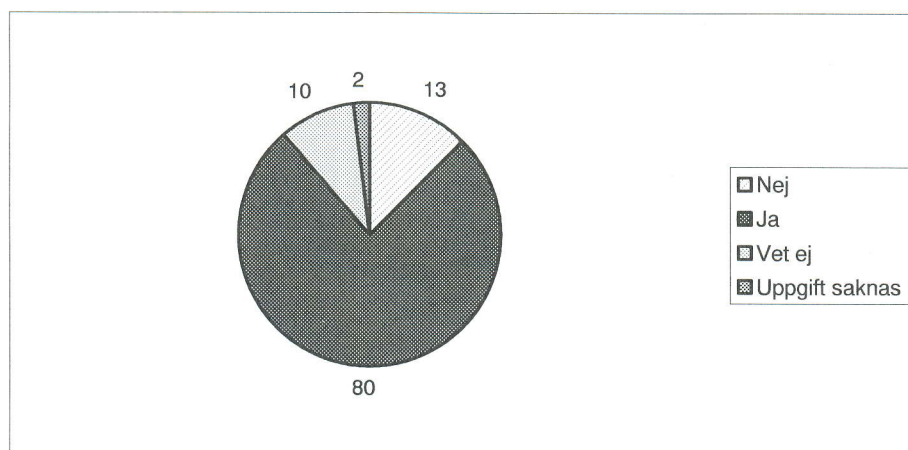
Figur 6. Visar tränares upplevda kunskaper inom kost för att kunna informera sina idrottare i ämnet (n=105).

Majoriteten av respondenterna uppger att kosten spelar stor roll eller mycket stor roll för den fysiska prestationen, se figur 7.



Figur 7. Visar respondenternas inställning till kostens inverkan på den fysiska prestationen (n=105).

De flesta av respondenterna (n=80) anger att de tycker att det ingår i tränarens roll att informera sina idrottare om kost, se figur 8.



Figur 8. Visar om respondenterna anser att det är tränarens roll att informera sina idrottare om kost (n=105). Siffrorna i diagrammet visar antal.

Sett till division är det 72 procent av tränarna i elitserien som anser att det är tränarens roll att informera om kost, 82 procent av tränare i division I och 74 procent av tränarna i division II. Det är lika många damtränare som herrtränare som tycker att det är tränarens roll att informera sina idrottare om kost.

Många av de övriga kommentarerna i enkäten handlar om att respondenterna tycker att de som tränare har ett ansvar att se till att idrottarna får information om kost men att det inte alltid innebär att det behöver vara tränaren som gör det själv.

## 5.5 Samband mellan att ge kostinformation, inställning och utbildning

I detta avsnitt av resultatet redogörs närmare för de respondenter och tränare som anger att de har haft information och de som inte har haft det under det senaste året.

Av de 53 respondenter som anger att de har haft organiserad information om kost med sina idrottare under det senaste året är det 26 som säger att de förmodligen har tillräcklig kunskap och 4 som säger att de absolut har tillräcklig kunskap för att informera sina idrottare. Resterande 23 respondenter säger att de förmodligen inte har eller absolut inte har tillräcklig kunskap, se tabell 4.

Tabell 4. Visar korstabell över om tränare har haft information om kost under det senaste året och om de anser att de har tillräcklig kunskap för att informera om kost

		Tillräcklig kunskap för att informera om kost				
		Ja, absolut	Ja, förmodligen	Nej, förmodligen inte	Nej, absolut inte	Vet ej
Kostinformation	Nej	0	19	21	9	3
	Ja	4	26	17	6	0

Av de 53 respondenter som uppger att de under det senaste året har haft organiserad information med sina idrottare tog 30 respondenter hjälp av kostrådgivare/dietist. Av de 68 respondenter som uppger att de inte har haft organiserad information tog 5 hjälp av kostrådgivare/dietist.

Det är 23 respondenter som har haft organiserad information med sina idrottare under det senaste året men som inte har tagit hjälp av kostrådgivare/dietist. Av dessa är det 14 som anger att de tycker att de har tillräcklig kunskap för att informera sina idrottare om kost och 9 som inte tycker att de har tillräcklig kunskap.

Bland de respondenter som anger att de har haft information med sina idrottare under det senaste året är det fler som har utbildning inom kost kopplat till idrott än bland de respondenter som inte har haft information, se tabell 5.

Tabell 5. Visar korstabell över om respondent har haft information om kost med sina idrottare och om respondent har utbildning inom kost. En respondent har inte svarat på frågan om utbildning

		Har utbildning inom kost kopplat till idrott?	
		Nej	Ja
Kostinformation	Nej	31	21
	Ja	23	29

Det är lika många respondenter av dem som har haft organiserad information som av dem som inte har haft det som skulle vilja gå en utbildning inom kost kopplat till idrott. Se tabell 6.

Tabell 6. Visar korstabell av om respondent har haft information om kost och om respondent skulle vilja gå en utbildning har utbildning inom kost. Tre har inte svarat på frågan om de skulle vilja gå utbildning inom kost kopplat till idrott

		Skulle du vilja gå utbildning inom kost kopplat till idrott?				
		Ja, absolut	Ja, förmodligen	Nej, förmodligen inte	Nej, absolut inte	Vet ej
Kostinformation	Nej	18	19	9	1	4
	Ja	19	18	10	0	4

Av de 53 respondenter som anger att de har haft information om kost under det senaste året uppger 3 att de tycker att kosten spelar mycket liten roll eller liten roll för den fysiska prestationen. De 3 respondenterna anger att de har tagit hjälp av kostrådgivare/dietist. Resterande 50 respondenter som har haft organiserad information om kost anger att kosten spelar stor roll eller mycket stor roll för den fysiska prestationen. Av de 52 respondenter som inte har haft organiserad information är det 45 som anser att kosten spelar stor roll eller mycket stor roll för den fysiska prestationen. Fem av de 52 anger att kosten spelar mycket liten eller liten roll för den fysiska prestationen och 2 säger att kosten varken spelar liten eller stor roll.

Av de 45 respondenter som anger att de inte har haft organiserad information under det senaste året men som tycker att kosten spelar stor roll eller mycket stor roll för prestationen är det 16 som tycker att de har tillräcklig kunskap om kost för att informera sina idrottare. Det är

26 respondenter som uppger att de inte har tillräcklig kunskap för att informera. Av de 45 respondenterna är det 5 som har tagit hjälp av kostrådgivare/dietist under det senaste året och 38 som inte har tagit hjälp.

Av de respondenter som säger att det är tränarens roll att informera om kost (n=80) är det 45 respondenter som anger att de under det senaste året har haft organiserad information och 35 som inte har haft det. Av de respondenter som tycker att det är tränarens roll att informera sina idrottare om kost och som har haft information (n=45) är det 24 som har tagit hjälp av kostrådgivare/dietist. Av de 35 som tycker att det är tränarens roll att informera sina idrottare men som inte har gjort det tog 4 hjälp av kostrådgivare/dietist.

## 6. Diskussion

### 6.1 Metod

Det finns faktorer som har bidragit till bortfallet i undersökningen. Det visade sig bl.a. att ett antal e-postmeddelanden som skickades ut returnerades p.g.a. att adressen hade upphört eller att inkorgen hos mottagaren var full. Bland dem som har mottagit enkäten men som inte har svarat kan det finnas personer som inte kontinuerligt läser sina e-postmeddelanden och av den anledningen inte har svarat på enkäten. För att försäkra oss om att få ett så litet bortfall som möjligt sändes tre påminnelser. Ejlertsson (1996) rekommenderar att antalet påminnelser bör begränsas till två p.g.a. att effekten vanligtvis är väldigt liten vid fler påminnelser. Det skickades ut tre påminnelser då det hade stor effekt på antal enkäter som inkom. De utskick som gjordes från SIBF kan ha varit svåra att läsa för vissa mottagare p.g.a. att en del bokstäver förvandlats till oläsbara tecken. Detta har säkert påverkat genom att någon av dem som fått enkäten inte har svarat i de två första omgångarna. För att avhjälpa detta problem skickades de två sista påminnelserna ut från det e-postkonto som skapats för undersökningens ändamål. Tillsammans med e-postmeddelandet bifogades också ett dokument med enkäten så att mottagaren själv kunde välja hur han/hon ville svara.

Genom urvalet kan flera tränare inom ett lag ha fått enkäten, vilket kan ha påverkat resultatet och svarsfrekvensen. Det kan vara så att om en tränare inom ett lag angett att han/hon har organiserad information är det troligt att en annan tränare inom samma lag inte har det ansvaret/uppgiften och på så sätt kan resultatet vara missvisande. Vad gäller svarsfrekvensen kan det vara så att om en tränare inom ett lag svarat kan en annan tränare valt att inte svara då laget redan är representerat i undersökningen. Detta innebär också att det inte går att uttala sig om hur många lag som fick information under det senaste året eftersom det kan vara så att flera tränare som tränar samma lag har fått en enkät. Det känns inte som att det hade gått att välja ut en av flera angivna tränare för ett lag då detta på ett annat sätt hade kunnat ge ett missvisande resultat.

Det har fungerat bra att samarbeta med SIBF och engagemanget från deras sida, med hjälp av utskick och uppmaningar till att ställa upp och besvara enkäten, har troligtvis påverkat svarsfrekvensen positivt.

Vad gäller enkäten visade det sig att trots genomförd pilotstudie har en av frågorna i enkäten tolkats olika av respondenterna. Det gäller frågan om tränarna har haft organiserad information om kost med sina idrottare under det senaste året. Några av respondenterna har

tolkat frågan som om frågan gällde om de själva har haft organiserad information om kost. Andra har tolkat frågan som om frågan gällde om de organiserat information för sina idrottare. Detta gör att det ligger en viss osäkerhet i vem som egentligen har informationen. Det är ett viktigt resultat oavsett hur tränarna har uppfattat frågan, huvudsaken är att idrottarna får information om kost.

På frågan om hur länge ett informationstillfälle varade gavs respondenterna bara chansen att svara i genomsnitt för ett tillfälle och för de tränare som tränade flera lag kunde de inte svara i genomsnitt per lag. För de tränare som har haft information med mer än ett lag kan denna fråga blivit svår att svara på om de har haft olika lång tid med varje lag. Men eftersom det rör sig om max sju tränare som har haft information med mer än ett lag borde inte resultatet ha påverkats något nämnvärt. Det kan också ha varit svårt om tränaren haft väldigt skiftande lång tid vid de olika tillfällena. Men då alla tränare som skulle svara på frågan har gjort det kan det inte ha inneburit ett problem. I övrigt kan enkäten anses ha varit reliabel på så sätt att gången i enkäten har uppfattats på rätt sätt. Respondenterna har svarat på de frågor de ska svara på och gått vidare till de frågor som de skulle. Då det interna bortfallet är litet pekar det mot att enkäten varit lätt att förstå.

## 6.2 Resultat

Det var så många som 50 procent av tränarna som angav att de under det senaste året hade haft information om kost med sina idrottare. Med tanke på den stora inverkan kosten har för den fysiska prestationen borde ännu fler ha kostinformation med sina idrottare. När tränare och idrottare lägger mycket tid på fysisk träning bör inte denna viktiga fråga ignoreras. Av de tränare som inte har haft information om kost med sina idrottare under det senaste året anger de flesta framförallt tidsbrist och att de inte har tillräcklig kunskap som orsak. Detta kan ställas mot det som Åberg och Tegelman (2006) säger i sin debattartikel nämligen att tränare måste avsätta tid under träning för att informera om kost och att det krävs bättre utbildning inom området. Tränarna i undersökningen som anger att de inte har haft organiserad information med sina idrottare anger ändå att de tycker att kosten spelar stor roll eller mycket stor roll för den fysiska prestationen. Eftersom tid inte avsätts kan det ifrågasättas om de egentligen har kunskap om kostens inverkan på den fysiska prestationen. Det kan däremot vara så att de verkligen inser kostens betydelse för den fysiska prestationen, men att de inte själva anser sig ha tillräcklig kunskap för att informera sina idrottare. Det kan också vara så att de inte har ekonomiska möjligheter att ta hjälp av utomstående expert, vilket även är en aspekt som Juzwiak och Ancona-Lopez (2004) tar upp i sin studie. I och med att de flesta som inte har haft organiserad information om kost säger att kosten spelar stor roll speglar inte åsikten att kosten spelar stor roll benägenhet till att informera sina idrottare.

Det är hälften av alla tränare i undersökningen som saknar någon typ av utbildning inom kost kopplat till idrott. Och det är många som under orsak till att de inte har haft information om kost med sina idrottare anger att de inte har tillräcklig kunskap. Därför är det positivt att det bl.a. genom SISU Idrottsutbildarna och Svenska Innebandyförbundet tillhandahålls kurser och föreläsningar inom ämnet. I undersökningen visar tränarna ett stort intresse för att gå en utbildning inom kost kopplat till idrott. Detta är positivt då studier (Corley m.fl., 1990; Åberg & Tegelman, 2006) efterfrågar att tränare ska utöka sina kunskaper om kostens betydelse för prestationen. Det är också positivt då tränare framhålls av idrottare som deras huvudsakliga källa till kostinformation (Burns m.fl., 2004; Rockwell m.fl., 2001) och då de anser att tränaren har goda kunskaper inom området (Burns m.fl., 2004). De flesta som i undersökning anger att de har gått en utbildning inom kost kopplat till idrott säger att det är i form av

föreläsningar. Föreläsningar kan därför vara den bästa formen av utbildning för att få fler tränare att förkovra sig i ämnet.

I undersökningen stod tränare för elitserien för den högsta svarsfrekvensen och det var också denna division där det var procentuellt flest som har haft information om kost med sina idrottare under det senaste året. Vad detta beror på kan inte utläsas av resultaten i undersökningen men en anledning kan vara att det beror på att tränare inom denna division har ett stort intresse för kost. Det kan troligen även vara så att de har större ekonomiska möjligheter till att anlita kostrådgivare/dietist eller annan expertis. Inom denna division har idrottarna en hög träningsfrekvens vilket gör att de kan ha svårigheter att täcka sina energiförluster (Maughan & Burke, 2002). Det gör det mer påtagligt för dem att bli utsatt för konsekvenser som ett dåligt kostintag kan medföra såsom skador, överträning och ätstörningar (Loosli & Benson, 1990). Det är något fler damtränare än herrtränare som har haft information med sina idrottare under det senaste året. Det kan bero på att tränarna är medvetna om att kvinnliga idrottare oftare misslyckas med att täcka sitt energibehov (Maughan & Burke, 2002) och att ätstörningsproblematiken är större hos kvinnliga idrottare än hos manliga (Andersson, 1996; Brownell, 1995).

I undersökningen är det 35 respondenter som anger att de under det senaste året har tagit hjälp av kostrådgivare/dietist. Detta motsvarar en tredjedel av dem som ingick i undersökningen. I tidigare studier ser resultatet olika ut och har visat på att 2-50 procent (Burns m.fl., 2004; Corley m.fl., 1990; Juzwiak Ancona-Lopez, 2004; Rockwell m.fl., 2001;) av tränare tog hjälp av nutritionist/dietist. Om inte tränarna själva håller i kostinformationen är det positivt om de tar hjälp av kostrådgivare/dietist för att tillhandahålla informationen. Den fördelen kostrådgivare/dietist kan ha är att de ses som experter på området, vilket bidrar till att idrottarna bättre tar till sig det som de säger.

Även om tränarna anger att de tycker att de har tillräcklig kunskap för att informera om kost betyder det egentligen inte att de nödvändigtvis har det. Av respondenterna är det 49 som anger att de förmodligen eller absolut har tillräcklig kunskap för att informera om kost. Detta motsvarar 47 procent av respondenterna, vilket är något lägre än de 73 procent som i studien av Bedgood och Tuck (1983) anser sig tillräckligt förberedda att informera sina idrottare om kost. Enligt samma studie var det endast 15 procent av tränarna som faktiskt kunde anses som kunniga inom ämnet näringslära. Det undersökningen visar är att de tränare som anger att de har tillräcklig kunskap är mer benägna att ha organiserad information om kost med sina idrottare än de som inte tycker att de har tillräcklig kunskap. Genom att utbilda sig inom ämnet kommer tränarna eventuellt att i högre grad få en känsla av att de har tillräcklig kunskap för att informera sina idrottare om kost och därför vara mer benägna att göra det. Detta visar sig i undersökning då de som har haft information om kost med sina idrottare visar sig vara mer utbildade. Samtidigt är det många bland dem som har haft organiserad information med sina idrottare som säger att de förmodligen inte eller absolut inte har tillräcklig kunskap. I motsats till tidigare studier (Corley m.fl., 1990; Juzwiak & Ancona-Lopez, 2004; Rockwell m.fl., 2004), där det visat sig att tränare framförallt tog upp viktkontroll med sina idrottare, anger tränarna i den här undersökningen att de tar upp ämnen såsom vikten av att äta rätt och kost före-, under-, och efter träning/match. Detta är relevanta ämnen och det ger en indikation på att tränarna trots att de uppger att de inte har tillräcklig kunskap faktiskt har det.

De flesta tränare i undersökningen tar på sig rollen att vara den som ska informera sina idrottare om kost. Tränarna i studien av Graves m.fl. (1991) anger också att det är deras roll att informera om kost och att de borde ta en mer aktiv roll. Förutom det är det flera tidigare

studier som pekar ut tränaren som en viktig person i arbetet med att informera idrottare om kost (Bedgood & Tuck, 1983; Corley m.fl., 1990; Graves m.fl., 1991; Juzwiak & Ancona-Lopez, 2004). Det är positivt att det är många tränare som tar på sig denna roll men det är inte ett ansvar som bör ligga helt och hållet på tränaren. Klubben bör arbeta gemensamt med frågor som rör idrottarnas kost. Det kan göras genom att klubben tar fram handlingsplaner för kostfrågorna. På så sätt är arbetet förankrat i klubben och kostinformationen går att kvalitetssäkra. Ansvaret ligger då inte på tränaren som är en person som kan lämna klubben.

Resultaten från undersökningen kan inte med säkerhet generaliseras till alla innebandytränare på denna nivå i Sverige och troligen inte till tränare inom andra idrotter. Därför behövs fler studier inom området. Undersökningen har ett stort värde dels för kommande studier inom området och dels för att den bidrar med ny kunskap till ett inte så väl undersökt område. I framtiden är det angeläget att studier omfattar ett större antal tränare och fler idrotter. Det är även viktigt att undersöka andra personer inom idrotten t.ex. ledare eller personal som har hand om mat efter träning för de lag som har tillgång till detta. Studier bör mer specifikt undersöka tränares kunskaper inom kost och kost kopplat till idrott samt undersöka idrottares kunskap och intresse för kosten. Det är även av intresse att undersöka hur utbrett arbetet med skriftliga riktlinjer är, hur riktlinjer är formulerade och om de efterföljs.

### **6.2.1 Slutord**

Sammanfattningsvis kan sägas att det är positivt att många tränare har gått och vill gå utbildning inom kost kopplat till idrott. Många tränare har deltagit vid föreläsningar och därför kan detta vara den bästa formen av utbildning inom kost kopplat till idrott. Majoriteten av tränarna tar på sig rollen som kostinformatör. Kostinformationen inom klubben bör vara förankrad genom handlingsplaner och om tränarna inte håller i informationen bör de ta hjälp av utomstående experter. Kostinformationen bör utgöra en betydande del i träningen då kosten har en avgörande roll för den fysiska prestationen. Som kost- och friskvårdspedagoger ser vi fram emot att bidra med kunskap om kost till idrottare och tränare.



## 7. Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, I., Aschan-Åberg, K., Becker, W., Göranson, H., Hagren, B., Håglin, L., Jonsson, I., Jonsson, L., & Nilsson, G. (1999). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- American Dietetic Association. (2004). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 100(12), 1543-1556.
- Andersson, G. (1996). *Idrottsanorexi - vad är det? : en sammanfattning av projektet "Diagnos och behandling av anorexi inom elitidrotten"*. Farsta: Centrum för prestationsutveckling.
- Bedgood, B. L. & Tuck, M. B. (1983). Nutritional knowledge of high school athletic coaches in Texas. *Journal of the American Dietetic Association*, (6), 672-674, 677.
- Brownell, K. D. (1995). Eating disorders in athletes. In K. D. Brownell, *Eating Disorders and Obesity* (pp. 191-196). New York: Guilford.
- Burke, L. M. & Hawley, J. A. (1999). Carbohydrate and exercise Review Article. *Current Opinion in Clinical Nutrition & metabolic Care*, 2(6), 515-520.
- Burns, R. D., Schiller, M. R., Merrick, M. A. & Wolf, K. N. (2004). Intercollegiate Student Athlete Use of Nutritional Supplements and the Role of Athletic Trainers and Dietitians in Nutrition Counseling. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(2), 246-249.
- Cerealia.(u.å./2006). *Uppladdningen- Ladda för innebandy*. [WWW dokument]. URL [http://www.uppladdningen.nu/uppladdningenwww/ulorder2.nsf/0/95A10C2EDCFEFB2EC1256FEA003446D9/\\$FILE/innebandy.pdf](http://www.uppladdningen.nu/uppladdningenwww/ulorder2.nsf/0/95A10C2EDCFEFB2EC1256FEA003446D9/$FILE/innebandy.pdf)
- Corley, G., Demarest-Litchford, M. & Bazzarre, T. L. (1990). Nutrition knowledge and dietary practices of collage coaches. *Journal of the American Dietetic Association*, (5), 705-709.
- Ejlertsson, G. (1996). *Enkäten i praktiken-En handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Feldreich, S. (1992). "Många idrottare är sorgligt förberedda". *Svensk Idrott*, (5),13-17.
- Florin, P., Hällgren, T., Petterson, S., Wallin, P. & Larsson, N. (2001). *Innebandyledare för barn och ungdomar*. Farsta: SISU Idrottsböcker och Stockholm: Svenska Innebandyförbundet.
- Graves, K. L., Farthing, M. C., Smith, S. A. & Turchi, J. M. (1991). Nutrition training, attitudes, knowledge, recommendations, responsibility, and resource utilization of high school coaches and trainers. *Journal of the American Dietetic Association*, (3), 321-324.
- Hogedahl, L. (1998). *Uppslag för tränare och ledare*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

- Juzwiak, C. R. & Ancona-Lopez, F. (2004). Evaluation of Nutrition Knowledge and Dietary Recommendations By Coaches of Adolescent Brazilian Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14, 222-235.
- Körner, S. & Wahlgren, L. (1998). *Statistiska metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Loosli, A. R. & Benson, J. (1990). Nutritional Intake in Adolescent Athletes. *Pediatric Clinics of North America*, 37, 1143-1152.
- Maughan, R. J. & Burke, L. M. (2002). *Sports Nutrition*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Riksidrottsförbundet. (2004). *Ätstörningar – En kunskapsöversikt* (FoU-rapport 2004:1). [WWW dokument]. URL <http://www.rf.se/files/%7B8E3BF6EA-E7B3-4AB8-B4DB-2A111397015A%7D.pdf>
- Rockwell, M. S., Nickols-Richardson, S. M. & Thye, F. W. (2001). Nutrition knowledge, opinions, and Practices of Coaches and Athletic Trainers at a Division I University. *International Journal of Sport Nutrition and Excercise Metabolism*, 11, 174-185.
- Ruiz, F., Irazusta, A., Gil, S., Irazusta, J., Casis, L. & Gil, J. (2005). Nutritional intake of soccer players of different ages. *Journal of Sports Sciences*, 23(3), 235-243.
- Rydberg, L. (2005). *Att vara tränare – om empati och vardagsetik*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Rydgqvist, L.-G. & Winroth, J. (2004). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Farsta: SISU Idrottsböcker.
- SISU Idrottsutbildarna. (u.å./2006a). [WWW dokument]. URL <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/t2.asp?p=27116> (2006-03-30 kl 17.26).
- SISU Idrottsutbildarna. (u.å./2006b). [WWW dokument]. URL <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/files/{D9899113-00E8-4D49-A184-50D086912E37}.pdf> hämtat 2006-04-28, kl. 12.21
- SISU Idrottsutbildarna. (u.å./2006c). [WWW dokument]. URL <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/t2.asp?p=65846> hämtat 2006-04-28, kl 12.30
- Svenska Olympiska Kommittén. (2000). *Kostrekommendationer till elitidrottare*. Svenska Olympiska Kommittén.
- Svenska Innebandyförbundet. (u.å./2006a). [WWW dokument]. URL [http://www.innebandy.se/templates/Page\\_\\_\\_1975.aspx](http://www.innebandy.se/templates/Page___1975.aspx), hämtat 2006-04-04 kl. 23.28
- Svenska Innebandyförbundet.(u.å./2006b). [WWW dokument]. URL [http://www.innebandy.se/templates/Page\\_\\_\\_1098.aspx](http://www.innebandy.se/templates/Page___1098.aspx), hämtat 2006-04-11 kl 22.52
- Svenska Innebandyförbundet. (u.å./2006c). [WWW dokument].URL [http://www.innebandy.se/templates/Page\\_\\_\\_9039.aspx](http://www.innebandy.se/templates/Page___9039.aspx) hämtat 2006-04-25 kl 09.34

Svenska Innebandyförbundet. (u.å./2006d). [WWW dokument].URL  
[http://www.innebandy.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_\\_19442.aspx](http://www.innebandy.se/templates/Page_____19442.aspx) hämtat 2006-04-28 kl 10.31

Svenska Innebandyförbundet. (u.å./2006e). [WWW dokument].URL  
[http://www.innebandy.se/templates/Page\\_\\_\\_\\_\\_11820.aspx](http://www.innebandy.se/templates/Page_____11820.aspx) hämtat 2006-04-25 kl 09.35

Svenska Innebandyförbundet. (u.å./2006f). [WWW dokument].URL  
[http://194.71.244.186/global/SIBF/Forbundsinfo/dokumentbank/  
Foldrar%20och%20broschyer/PowerPoint-presentation%20om%20innebandy.ppt#1](http://194.71.244.186/global/SIBF/Forbundsinfo/dokumentbank/Foldrar%20och%20broschyer/PowerPoint-presentation%20om%20innebandy.ppt#1)

Trost, J. (2001). *Enkätboken* (2:a uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Åberg, T. & Tegelman, R. (2006). Är kostfrågorna borta från idrottsutbildning och träning?  
*Idrottsmedicin*, (1),19-21.

## **Bilagor**

- A. Enkät
- B. Missivbrev
- C. Inledande text i e-postmeddelande
- D. Påminnelser

Enkäten består av 20 frågor och den tar ca 5-10 minuter att svara på.

*Du svarar på enkäten genom att först välja "svara", sedan besvarar Du frågorna i svarsmailet och väljer "skicka".*

Sätt kryss (X) efter det alternativ som stämmer

**1. Kön?**

- Man
- Kvinna

**2. Födelseår:**

**3. Hur många år har du varit tränare?**

- 1-5 år
- 6-10 år
- 11-15 år
- mer än 16 år

**4. Vilken av följande divisioner är du tränare för?**

*Flera alternativ kan väljas*

- Elit Dam
- Elit Herr
- Div 1 Dam
- Div 1 Herr
- Div 2 Dam
- Div 2 Herr

<b>Information om kost</b>
----------------------------

**5. Har du haft organiserad information om kost med dina idrottare under det senaste året?**

- Ja
- Nej

*Om ja gå vidare till fråga 6*

*Om nej gå vidare till fråga 10*

**6. Hur många gånger har du haft organiserad information om kost under det senaste året?**

Elit Dam

- 1-2 ggr
- 3-4 ggr
- 5-6 ggr
- 6 ggr eller fler

Elit Herr

- 1-2 ggr
- 3-4 ggr
- 5-6 ggr
- 6 ggr eller fler

Div 1 Dam

- 1-2 ggr
- 3-4 ggr
- 5-6 ggr
- 6 ggr eller fler

Div 1 Herr

- 1-2 ggr
- 3-4 ggr
- 5-6 ggr
- 6 ggr eller fler

Div 2 Dam

- 1-2 ggr
- 3-4 ggr
- 5-6 ggr
- 6 ggr eller fler

Div 2 Herr

- 1-2 ggr
- 3-4 ggr
- 5-6 ggr
- 6 ggr eller fler

**7. Hur lång tid varade ett sådant tillfälle i genomsnitt?**

- 0-15 min
- 16-30 min
- 31-45 min
- 45 min eller längre

**8. Vad tog du upp under tillfället/tillfällena?**

**Svar:**

**9. Var hämtar du din kunskap om kost?**

**Svar:**

*Gå vidare till fråga 11*

**10. Vad är orsaken till att du inte har haft organiserad information om kost under det senaste året?**

*Flera alternativ kan väljas*

- Tidsbrist
- Tycker inte det behövs
- Tycker inte det är viktigt
- Har inte tillräcklig kunskap
- Någon annan i klubben talar med mina idrottare
- Någon annan utanför klubben talar med mina idrottare
- Annat:

**11. Har du under det senaste året tagit av hjälp kostrådgivare/dietist som informerat dina idrottare om kost?**

- Ja
- Nej

**12. Finns det några skriftliga riktlinjer inom din klubb gällande frågor/information om kost?**

- Ja
- Nej
- Vet ej

## **Utbildning**

**13. Har du någon form av utbildning inom kost kopplat till idrott?**

- Ja
- Nej

*Om ja gå vidare till fråga 14*

*Om nej gå vidare till fråga 15*

**14. Vilken typ av utbildning är det?**

*Flera alternativ kan väljas*

- Föreläsning(ar)
- Dagskurs(er)
- Folkhögskola
- Universitet/Högskola
- Annat:

**15. Vilken typ av utbildning har du gått under det senaste året?**

- Ingen
- Föreläsning(ar)

- Dagskurs(er)
- Folkhögskola
- Universitet/Högskola
- Annat:

**16. Skulle du vilja gå en utbildning inom kost kopplat till idrott?**

- Ja, absolut
- Ja, förmodligen
- Nej, förmodligen inte
- Nej, absolut inte
- Vet ej

<b>Inställning</b>
--------------------

**17. Tycker du att du i nuläget har tillräcklig kunskap för att informera om kost till dina idrottare?**

- Ja, absolut
- Ja, förmodligen
- Nej, förmodligen inte
- Nej, absolut inte
- Vet ej

**18. Hur stor roll tycker du att kosten spelar för den fysiska prestationen?**

- Mycket liten roll
- Liten roll
- Varken liten eller stor roll
- Stor roll
- Mycket stor roll

**19. Tycker du att det ingår i rollen som tränare att informera om kost?**

- Ja
- Nej
- Vet ej

<b>20. Övriga kommentarer:</b>
--------------------------------

**Tack för hjälpen!**



## Till dig som är innebandytränare för dam- och herrlag i Elitserien, Division 1 och Division 2 under 2005/2006

Vi är två studenter som läser en treårig kost- och friskvårdsutbildning vid Göteborgs universitet. I vårt examensarbete har vi valt att undersöka om tränare informerar om kost, deras utbildning inom kost och deras inställning till att vara kostupplysare. Området är dåligt belyst, framförallt inom den svenska forskningen, därför vill vi med denna undersökning bidra till kunskapsutvecklingen.

Vi har valt att vända oss till innebandytränare för dam- och herrlag inom elit, division 1 och division 2, där Du är en av 200 utvalda. Vi har valt innebandy för att det är en av Sveriges snabbast växande idrotter och för att Svenska Innebandyförbundet efterlyser och stödjer uppsatser inom ämnen som berör innebandyn.

Medverkan i undersökningen är frivillig, men det är viktigt för undersökningens kvalitet, att alla som får enkäten besvarar den. Därför är det angeläget att just Du försöker svara så fullständigt som möjligt på frågorna. **Maila tillbaka besvarad enkät så snart som möjligt.**

**Alla uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt.** När vi mottagit ifylld enkät via mail kommer vi att skriva ut denna och klippa bort sidhuvud där namn och mailadress står och Du kommer därför inte att kunna identifieras.

Om Du har några problem med frågorna eller vill veta mer, maila eller ring gärna:  
**innebandyenkat@hotmail.com**  
Hanna Larsson, 042- 21 25 90  
Elisabeth Johansson, 0708- 71 27 48

Vi hoppas att Du väljer att vara med och besvara enkäten och tackar på förhand för Din medverkan!

Göteborg, mars 2006

Hanna Larsson och Elisabeth Johansson

## **Inledande text i e-postmeddelande**

Hej!

Här kommer en enkät som vi gärna vill ha svar på. Den tar bara några minuter av din tid, medan resultatet är värt mycket mer än så.

Frågorna riktas till tränare på de högre nivåerna i innebandyns seriesystem, och vi vill förstås ha så många svar som möjligt för att kunna använda resultaten på bästa sätt i sportens framtida utvecklingsarbete.

Kolla in enkäten nedan och besvara frågorna helt enkelt genom att svara på det här mejlet och skriv in dina enkätsvar direkt i ditt svarsmejl.

Med vänlig hälsning

Anders Jonsson, Utvecklingskonsulent

### **Första påminnelsen**

Hej!

Här kommer en påminnelse om den enkät som sändes ut för en tid sedan. Vi uppskattar verkligen att du vill ta dig tid att besvara frågorna. Den tar bara några minuter för dig, medan resultatet är värt mycket mer än så.

Frågorna riktas till tränare på de högre nivåerna i innebandyns seriesystem, och vi vill förstås ha så många svar som möjligt för att kunna använda resultaten på bästa sätt i sportens framtida utvecklingsarbete.

Kolla in enkäten nedan och besvara frågorna helt enkelt genom att svara på det här mejlet och skriv in dina enkätsvar direkt i ditt svarsmejl.

Med vänlig hälsning  
Anders Jonsson, Utvecklingskonsulent

### **Andra påminnelsen**

Hej!

Här kommer en påminnelse om den enkät som sändes ut för en tid sedan. Vi uppskattar verkligen att Du vill ta Dig tid att besvara frågorna. Den tar bara några minuter för Dig, men resultatet är värt mycket mer än så.

Frågorna riktas till tränare på de högre nivåerna i innebandyns seriesystem, och vi vill förstås ha så många svar som möjligt för att kunna använda resultaten på bästa sätt i sportens framtida utvecklingsarbete.

Kolla in enkäten nedan och besvara frågorna helt enkelt genom att svara på det här mejlet och skriv in dina enkätsvar direkt i ditt svarsmejl. **ELLER** Vi bifogar även enkäten som fil, om Du hellre vill spara ner enkäten som fil på Din dator och svara i sparade filen + spara och skicka som bifogad fil till **[innebandyenkat@hotmail.com](mailto:innebandyenkat@hotmail.com)**

Med vänlig hälsning

Hanna Larsson och Elisabeth Johansson

## Tredje påminnelsen

Hej!

Här kommer en påminnelse om den enkät som sändes ut för en tid sedan. Frågorna riktas till tränare på de högre nivåerna i innebandyns seriesystem. Många har svarat på enkäten men för att resultatet ska bli så bra som möjligt uppskattar vi verkligen om Du vill ta Dig tid att besvara frågorna. Ditt svar behövs för att kunna använda resultaten på bästa sätt i sportens framtida utvecklingsarbete.

Kolla in enkäten nedan och besvara frågorna helt enkelt genom att svara på det här mejlet och skriv in dina enkätsvar direkt i ditt svarsmejl. **ELLER** Vi bifogar även enkäten som fil, om Du hellre vill spara ner enkäten som fil på Din dator och svara i sparade filen + spara och skicka som bifogad fil till **[innebandyenkat@hotmail.com](mailto:innebandyenkat@hotmail.com)**

Med vänlig hälsning

Hanna Larsson och Elisabeth Johansson