



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Ladda batterierna

- en kartläggning av svenska friidrottares återhämtningsmetoder.

Hanna Vikström Tjernell

Rapportnummer: VT12-02
Examensarbete: 15 hp
Program: Hälsopromotionsprogrammet inriktning
idrottsvetenskap
Nivå: Kandidatexamen
Termin/år: Vt/2012
Handledare: Christina Berg
Examinator: Christel Larsson



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT12-02
Titel:	Ladda batterierna: en kartläggning av svenska friidrottarens återhämtningsmetoder
Författare:	Hanna Vikström Tjernell
Examensarbete:	15 hp
Program:	Hälsopromotionsprogrammet inriktning idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå/Kandidatexamen
Handledare:	Christina Berg
Examinator:	Christel Larsson
Antal sidor:	31 sidor exklusive bilaga
Termin/år:	Vt/2012
Nyckelord:	balans, idrottare, individuellt, prestation, återhämtning.

Sammanfattning

Bland idrottare idag är återhämtning inte ansedd att vara en av de viktigaste beståndsdelarna i deras träning. För en optimal prestationsutveckling och framgång krävs optimal träningsplanering samt att som idrottare balansera träningsbelastningen med tillräcklig och effektiv återhämtning. Inom idrotten nämns återhämtning som en psykosociofysiologisk process vilket visar på att för att uppnå optimal återhämtning behöver idrottaren återhämta sig ur ett helhetsperspektiv. Syftet med studien är att kartlägga om och i sådant fall hur en grupp svenska friidrottare, 18 år och äldre, återhämtar sig under en specifik träningsperiod. Undersökning skedde genom en webbaserad enkät som bestod av både öppna och fasta frågor. Resultatet visade att 96 av 98 stycken friidrottare i urvalsgruppen använde sig av specifika återhämtningsmetoder, där den populäraste var vila, följt av aktiv återhämtning och massage. Totalt återfanns 12 stycken olika återhämtningsmetoder. De deltagande männen valde främst specifika återhämtningsmål samt isbad och kvinnorna valde främst aktiv återhämtning. Majoriteten ansåg att de valda metoderna fungerade bra och att de tillgodosåg sina återhämtningsbehov på ett okej och bra sätt. Resultaten visade även att majoriteten funderade kring hur de på bästa sätt kunde återhämta sig. Tyvärr visade resultaten att 60 stycken friidrottare ansåg att informationen kring återhämtning var otillräcklig och drygt hälften hade ingen diskussion med sin tränare hur de skulle balansera sin träning och återhämtning. Med mer information kring återhämtning och bättre diskussion mellan aktiva och tränare kanske fler kommer att kunna optimera sin återhämtning och på så sätt undvika faktorer som exempelvis överträning och överbelastningsskador.

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	4
2. Syfte	4
2.1 Frågeställningar.....	4
2.2 Avgränsningar	4
3. Bakgrund.....	5
3.1 Friidrott	5
3.2 Hälsoperspektiv.....	6
3.3 Återhämtning	7
4. Metod	15
4.1 Urval.....	15
4.2 Instrument och datainsamling	15
4.3 Etiska överväganden	16
5. Resultat.....	17
5.1 Bortfall	17
5.2 Återhämtningsmetoder.....	17
6. Diskussion.....	22
6.1 Metoddiskussion	22
6.2 Resultatdiskussion.....	23
6.3 Slutsats	28
7. Referenser	29
Bilaga 1. Enkät	

Ett stort tack till alla som ställt upp och deltagit i studien, det var ni som gjorde det här möjligt. Jag hoppas resultaten från studien väcker intresse i hela idrottsvärlden och att fler förstår hur viktigt det är att se till att alla idrottare har en individuellt anpassad återhämtningsstrategi. Jag hoppas även att fler idrottare och deras respektive tränare fokuserar på att diskutera träningen och återhämtningen. Förhoppningen är även att resultaten kan bidra till att öka kunskapen angående vad varje enskild idrottare gör för att återhämta sig.

***“It is hard to fail,
but it is worse
never to have tried
to succeed”***

(Theodore Roosevelt)

1. Introduktion

För att bli elitidrottare måste många olika faktorer fungera på bästa möjliga sätt (Kenttä & Lundqvist, 2009). Det ställs oerhört stora krav på individen både när det gäller fysiska, psykiska och sociala kompetenser. Något som inte är särskilt uppmärksammat är idrottarnas behov av adekvata återhämtningsmetoder. Det finns studier som visar att över hälften av alla elitidrottare har upplevt längre perioder med försämrad prestationsförmåga som beror på för mycket träning och otillräcklig eller ineffektiv återhämtning (Hanin, 2002). Återhämtning anses inte ännu vara en nyckelkomponent i idrottarnas liv och det existerar en kraftig obalans mellan träning och återhämtning. Denna obalans är skadlig för idrottaren med följder som bland annat försämrad prestation och skador. Det är alltså väldigt viktigt att som idrottare undersöka vilken eller vilka metoder som fungerar bäst för en själv (Kenttä & Svensson, 2008). Det är även viktigt att ha kunskap kring återhämtningsmetoderna för att på ett individuellt plan ta reda på vilken eller vilka metoder som ger bäst effekt både fysiskt och mentalt. Idag finns det väldigt lite kunskap kring hur idrottare återhämtar sig i sin vardag och något som forskningen även har fokuserat på är de negativa känslotillstånd som spelar roll för återhämtningen men inte vilka positiva som gör det (Kenttä & Lundqvist, 2009).

Individanpassade återhämtningsstrategier är det som ger bäst resultat enligt forskningen men tyvärr finns ändå för lite kunskap om vad varje enskild idrottare gör för att återhämta sig (Kenttä & Svensson, 2008). Om vi då inte vet vad idrottare gör för att återhämta sig hur ska vi då kunna hjälpa dem? Genom att kartlägga vilka återhämtningsmetoder som används samt hur dessa eventuella metoder fungerar, på individnivå, kanske gruppen av idrottare som lider av en obalans mellan träning och återhämtning minskar. Att då belysa effektiviteten av återhämtning samt ge kunskap kring de olika metoderna kan bidra till att underlätta främjandet av idrottares allmänna välbefinnande. Hälsa för en idrottare berör inte bara de fysiska faktorerna utan även de psykiska och sociala faktorerna är lika viktiga (Kenttä & Lundqvist, 2009).

2. Syfte

Syftet med studien är att kartlägga om och i sådant fall hur en grupp svenska friidrottare återhämtar sig under en specifik träningsperiod.

2.1 Frågeställningar

- Vilka återhämtningsmetoder används bland de svenska friidrottarna?
- Ses någon skillnad mellan de deltagande männen och kvinnorna när det gäller användandet av specifika återhämtningsmetoder?
- Vilka känslor har betydelse för återhämtningen bland friidrottarna?
- Anser de aktiva friidrottarna att det informeras tillräckligt gällande återhämtning?

2.2 Avgränsningar

Studien avser endast att undersöka en grupp svenska friidrottare som är i åldrarna 18 år och äldre. I den här undersökningen kommer ej individernas kostvanor undersökas utan berörs endast ytligt som en påverkande faktor på återhämtningen. Med tanke på tidsförfogandet så kommer inte heller idrottarnas träningsupplägg samt potentiella övriga faktorer som påverkar skadebenägenheten att undersökas. Det kommer inte att jämföras hur återhämtningsvanorna skiljer sig mellan de olika träningsperioderna.

3. Bakgrund

Att återhämtning har stor betydelse för prestationsförmågan kan forskningen vara överens om (Kenttä & Lundqvist, 2009). Återhämtning har även en stor inverkan på vår hälsa och det allmänna välbefinnande och ytterligare faktorer som forskningen är överens om är behovet av att skapa individuella återhämtningsmetoder för att maximera idrottarens återhämtning (Andersson, Kadi & Raastad, 2010; Hanin, 2002; Kenttä & Svensson, 2008). Genom att ha individuella metoder är det möjligt att identifiera effekterna hos individen, vilket resulterar i att det går att göra medvetna val där återhämtningsstrategin planeras utifrån det aktuella behovet hos idrottaren (Kenttä & Svensson, 2008). Det aktuella behovet av återhämtning hos idrottare avgörs av fysiologiska faktorer, som till exempel träningsbelastning, träningsstatus och näringstillstånd, men även av psykiska och sociala faktorer. Både den psykiska och sociala stressen är relevant för vilken återhämtning som faktiskt behövs. Forskning har visat att av en framgångsrik återhämtningsstrategi sker en förbättring av prestationsförmågan med cirka tre procent med hänsyn till typ av idrott, individuell träningsstatus och genetiska grundförutsättningar.

3.1 Friidrott

Svenska Friidrottsförbundet (2007a) definierar friidrott som ”det sammanfattande namnet på ett stort antal separata idrottsgrenar inom kategorierna löpning, hopp och kast”. Friidrott är i huvudsak en individuell idrott men det förekommer även vissa lagmoment. Med den individuella tävlingen är resultaten du uppnår ett mått på din egen prestation och du behöver även ansvara för din egen utveckling. De internationella reglerna inom friidrotten bestäms av IAAF (Svenska friidrottsförbundet, 2007b). IAAF står för ”International Association of Athletics Federations” (International Associations of Athletics Federations, 2009), översatt till Internationella friidrottsförbundet (Svenska friidrottsförbundet, 2009). Friidrott utövas över hela världen och Internationella friidrottsförbundet har över 200 nationsförbund som medlemmar (Svenska Friidrottsförbundet, 2007c). Ett sådant stort medlemsantal gör IAAF till den största organisationen i världen.

Inom friidrotten finns det tydliga krav på idrottaren men även på de betingelser runt omkring, såsom bland annat anläggningar och utrustning (Svenska friidrottsförbundet, 2007b). Gemensamt för de kravanalyser som finns, angående vilka egenskaper som friidrottarna måste besitta, så bestäms individers förmåga att prestera av många olika komponenter (Svenska friidrottsförbundet, 2011). De delar som avgör friidrottarens förmågor att prestera handlar både om inre och yttre faktorer. De inre faktorerna är bland annat de energigivande processerna¹, neuromuskulära funktioner gällande styrka och teknisk färdighet, rörlighet och mentala färdigheter. När det gäller de mentala förmågorna så ställs det höga krav på hur idrottarna hanterar stress och olika prestationskrav. En stark motivation är nödvändig för att klara av en långsiktig satsning. De yttre faktorer som influerar idrottaren är bland annat sociala, ekonomiska och geografiska. De sociala delarna handlar bland annat om det som sker runt omkring idrottaren så som arbete, utbildning, familj, vänner, tränare etcetera. De geografiska faktorerna berör träningsmöjligheterna, där vissa grenar ställer krav på att friidrottaren ska kunna utöva sin gren året om. Sammanfattningsvis gällande de yttre komponenterna är det så att om inte det liv som friidrottaren har utanför träningen fungerar så försvåras dennes utvecklingsmöjligheter.

Som nämndes tidigare finns det stora fysiska och psykiska krav som ställs på friidrottaren. De psykiska kraven handlar om de mentala färdigheter som idrottaren besitter och de fysiska kraven rör styrka, snabbhet, spänst, rörlighet, koordination, teknik men även den allmänna hälsan rörande återhämtning och kosthållning. Inom friidrotten krävs en helhetssyn från alla involverade parter.

¹ Aeroba och anaeroba processer. Aeroba processer handlar om att det arbete som utförs kräver syre och de anaeroba processerna kräver inget syre men där restprodukten är mjölksyra (Annerstedt & Gjerset, 1997).

Prestationsperspektiv och balans

För att säkerställa bestående framgångar gällande sin prestation måste idrottare återställa sin balans i kroppen (Hanin, 2002). Det handlar om att kroppen måste tillbaka till sitt jämviktstillstånd, homeostas, som hamnat i obalans på grund av den fysiologiska stress den utsatts för i samband med träning. Denna rubbning behövs dock för att utvecklas vilket kräver en tillräckligt stor träningsbelastning (Kenttä & Svensson, 2008). Det är alltså positivt med en obalans i syfte att kunna utvecklas och prestera mer men det går inte i förhand att säga om denna överträning kommer att leda till något positivt eller negativt. Om obalansen går i negativ riktning kommer det bidra till det som inom träningen och idrotten kallas ”overload” (Arends, Brink, Lemmink, Post, Visscher & Zwerver, 2010). Overload motsvarar en överbelastning, associerat med försämrad prestationsförmåga, då kroppens katabola, nedbrytande, processer dominerar de anabola, uppbyggande, processerna (Ekblom & Reilly, 2005). Det är därför viktigt att finna en lämplig balans mellan träning och återhämtning för att maximera sin prestation (Barnett, 2006). Att en optimal prestation dels beror på en optimal återhämtning går att utläsa i flera studier och Hanin (2002) betonar vikten av en balanserad relation mellan prestation och återhämtning. En förhoppning i framtiden är att fler idrottare förklarar sina prestationsutvecklingar med förbättrade återhämtningsstrategier då negativ prestationsutveckling beror delvis på brist på återhämtning (Kenttä & Svensson, 2008).

När prestationen diskuteras i relation med återhämtning talar forskningen om superkompensationsprincipen. Denna princip handlar kortfattat om att kroppen superkompenserar, får en förhöjd prestationsförmåga, tillsammans med adekvat och tillräcklig återhämtning, genom att bygga upp och anpassa kroppen för mer belastning. Tillsammans med detta anpassningssystem så kan träningstoleransen och träningsbelastningen öka vilket leder till att idrottaren når en ny nivå i sin träningsstatus och har fått en ”peak” (topp) i sin prestationsförmåga. Studier visar att genom planering av optimal samt adekvat återhämtning tillsammans med träningsbelastningen ger förbättrad prestation (Barnett, 2006; Kenttä & Svensson, 2008). För mycket träning tillsammans med för lite återhämtning leder till överträning och försämrade resultat. Likaså leder för mycket återhämtning tillsammans med för lite träning till underprestation. Idag har det allt mer blivit så att för att lyckas och nå framgång handlar det om att finna en balans mellan att uppnå maximal prestationsförmåga och undvika negativa konsekvenser av överträning (Hassmén & Kenttä, 1998).

3.2 Hälsoperspektiv

Att stressfulla faktorer till följd av hård träning kan påverka idrottare både i en positiv och negativ riktning är väl känt och uppmärksammat (Kenttä & Svensson, 2008). Denna påverkan kan vara kort- eller långvarig och bestäms av en rad olika faktorer (Barnett, 2006). Kroppen utsätts för stora påfrestningar genom livet, både kroppsliga, sociala och psykiska (Antonovsky, 2005). Antonovsky (2005) menar att vissa påfrestningar är väldigt kraftfulla, långvariga och ibland upprepade. Vissa blir sjuka, medan andra som utsätts för samma påfrestningar förblir friska. En förklaring till det här är att alla människor är olika och har på så sätt individuella förmågor att hantera dessa påfrestningar och olika motståndskraft. Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsa som ”health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease and infirmity” (Hultgren, 2002, s.28). Denna definition härstammar från 1948, och 1991 utvecklades den senaste definitionen

Health itself should be seen as a resource and an essential prerequisite of human life and social development rather than the ultimate aim of life. It is not a fixed end-point, a “product” we can acquire, but rather something ever changing, always in the process of becoming”(Hultgren, 2002, s.28).

Helhetsperspektiv

Enligt definitionerna av hälsa går det att utläsa att hälsa handlar om en helhet, där det rör sig om fysiska, psykiska och sociala faktorer. Inom idrotten kan återhämtningen definieras som en psykosociofysiologisk process som handlar om att undanröja alla olika trötthetsformer hos idrottaren (Kenttä & Lundqvist, 2009). Tillsammans med att undanröja tröttheten så ska även energin återställas. I boken "Idrottarens återhämningsbok" beskrivs denna psykosociofysiologiska process som en ömsesidig relation mellan de fysiska, psykiska och sociala delarna (Kenttä & Svensson, 2008). De fysiologiska variablerna omfattar alla fysiska resurser, fysisk belastning och fysisk återhämtning. De psykologiska bitarna handlar om individens förmåga att hantera psykisk stress, dennes stresstolerans och all mental återhämtning. Den sista biten behandlar individens förmåga att skapa och upprätthålla relationer samt återhämtning av den stress som primärt uppstår i möte med andra människor, den sociala stressen. Som tidigare nämndes handlar det om att finna en balans mellan träning och återhämtning med hänsyn till prestationsutveckling. Samtidigt som denna balans bör existera hos idrottare så måste även under- och överträningsrelaterade problem undvikas. Det är en fin balansgång mellan de fysiska, psykiska och sociala faktorerna.

Individualistiskt perspektiv

För att nå en optimal utveckling av sin prestationsförmåga handlar det om att finna det som fungerar för en själv (Annerstedt & Gjerset, 1997). Om träningen ska vara av hög kvalitet, vilket krävs för att utvecklas, ställs många olika krav på idrottaren. Det främsta kravet är att träningen och återhämtningen planeras utifrån varje enskild individ. Något som behövs mer inom idrotten är att utforma adekvata återhämningsstrategier som är anpassade efter idrottaren (Kenttä & Lundqvist, 2009). Vissa idrottare tolererar mer både när det gäller träningsbelastning och olika typer av stress, vilket betyder att individanpassade återhämningsstrategier är nödvändiga (Petersen, Rasmussen & Secher, 2007). Det handlar om att planera utifrån idrottarens specifika behov, träningens intensitet, duration och mängd samt den fysiska statusen som alla bidrar till hur lång återhämningsperioden behöver vara (Andersson, Kadi & Raastad, 2010). Forskningen är överens om att för att nå maximal optimering av idrottarens prestationsförmåga och idrottslig utveckling krävs individuell planering, både när det gäller träning och återhämtning (Hanin, 2002).

3.3 Återhämtning

Återhämtning är en avsiktlig själviniterad samt målorienterad aktivitet, där den individuella återhämtningen ger ett svar på hur idrottare återställer sina resurser samt i vilken utsträckning de återupptar sin prestation på en accepterad nivå (Hanin, 2002).

Kenttä och Svensson (2008, s.15) definierar återhämtning som

En psyko-socio-fysiologisk process vars form och hastighet medvetet kan påverkas med syfte att återställa samtliga funktionsförmågor genom att eliminera alla former av trötthet i samband med ett normalt fungerande och pågående träningsprocess"

Vad behöver vi återhämta oss ifrån?

När idrottare tränar blir följden någon typ av trötthet (Annerstedt & Gjerset, 1997). Det som idrottaren måste återhämta sig ifrån är själva produkten som blivit kvar efter träningen, alltså tröttheten (Kenttä & Svensson, 2008). Den kan vara specifik eller allmän i kroppens muskulatur, alltså en fysisk trötthet. En oerhörd begränsande faktor är just den fysiska tröttheten, då kroppens funktioner bland annat blir mindre effektiva (Westerblad, 2006). Trötthet kan dock även bero på en psykologisk stress till följd av otillräcklig mental återhämtning eller en social stress där det blivit en emotionell trötthet (Kenttä & Svensson, 2008). Något som kan vara avgörande för vilken återhämningsmetod som används är hur trött kroppen verkligen är. Det handlar om själva storleken

på tröttheten. Kenttä och Svensson (2008) nämner att denna grad av trötthet alltså styr individens återhämningsbehov. Det kan handla om att vara trött som en härlig och positiv känsla efter ett träningspass, som associeras med att träningen gett resultat. Idrottaren kan också känna sig sliten, vilket är mentalt tungt, samt vara utmattad vilket är ett resultat av för mycket och/eller hård träning med otillräcklig eller ineffektiv återhämtning.

Psykosocial belastning och återhämtning

I boken "Idrottarens återhämningsbok" förklaras att den fysiologiska, psykologiska och sociala belastningen måste balanseras med ett motsvarande återhämningsbehov (Kenttä & Svensson, 2008). Den psykosociala belastningen definieras som "[...] den totala storleken och karaktären på belastningen och den följande tröttheten [...] bestämmer behovet av återhämtningen" (Kenttä & Svensson, 2008, s.230). Den psykosociala belastningen är den icke specifika träningsbelastningen som påverkar idrottaren utanför sin träning och som bidrar till en annan trötthet. Den här belastningen innefattar bland annat individens självkänsla, sjukdomar, skador, idrottsidentitet, socialt stöd, typ av motivation, livshändelser och vardagliga måsten. Den icke specifika träningsbelastningen, den psykosocialt drivna stressen, tillsammans med den aktuella träningsbelastningen, den fysiologiska stressen, resulterar i ett specifikt behov av återhämtning. Det här återhämningsbehovet kan ha positiva eller negativa konsekvenser på prestationsförmågan.

Sömn och kost som påverkande faktorer på återhämtningen

Sömn har en stor betydelse för återhämtningen, i synnerhet efter hård träning. Sömn är "en period av återuppbyggande då kroppen fyller på energi och restaurerar vad som blivit slitet, såväl ute i vävnaden som i det centrala nervsystemet (Kenttä & Svensson, 2008, s.154-155). Att sova är oerhört viktigt för återhämtningen då kroppen får tid att läka och återuppbygga sig (Arnetz & Ekman, 2005). Kortare viloperioder, dygnsvila och veckovila är olika typer av vila som sömn kan handla om. De kortare viloperioderna kan behövas efter fysiskt och/eller mentalt arbete och är lika viktig som nattsömnen. Hur länge människor behöver sova beror på tidigare natters sömnlängd och kvalitet, sömnens sammanhängande längd samt andelen djupsömn och dess effektivitet. Kenttä och Svensson (2008) nämner att den lägsta gränsen för tillräcklig sömn per natt är ungefär fem till sex timmar, medan i genomsnitt sju timmar per dag verkar vara det mest effektiva. Får människor för lite sömn ökar aktiveringen av kroppens stresshormon, kortisol, vilket bidrar till att de nedbrytande processerna, katabola, dominerar över de uppbyggande processerna, anabola (Arnetz & Ekman, 2005; Kenttä & Svensson, 2008). Hur kroppen påverkas av för lite sömn beror på hur länge sömnbristen varar (Kenttä & Svensson, 2008). En tillfällig brist på sömn verkar inte påverka kroppens funktionsförmåga dock är effekten väldigt individuell. För vissa idrottare kan en upplevd sömnbrist bidra till en förväntad sämre idrottsprestation. Att sova längre som idrottare borde ha en skyddande effekt mot överträning och infektioner.

Ytterligare en viktig faktor för återhämtningen är kosten (Hassmén & Kenttä, 1998). Kostens sammansättning är oerhört viktig för idrottare som tränar hårt och mycket och det handlar om ett lämpligt intag av kolhydrater, fett och protein samt när i kombination med träning idrottarna får i sig dessa (Boman & Svensson, 2011). Sveriges Olympiska kommitté (2009) förklarar att en bra kosthållning är en förutsättning för idrottarna och deras prestation. Det berör optimal träning, återhämtning och det allmänna välbefinnandet. Det som för idrottare är allra viktigast är att se till att energi- och vätskeintaget är tillräckligt, varje dag, jämfört med förlusterna, alltså det de gjort av med. För idrottare är det rekommenderade intaget av kolhydrater, fett och protein högre, till följd av den intensiva träningen som utförs. Den intagna kosten måste vara allsidig för att tillgodose idrottarens behov på ett tillfredsställande sätt.

Hur sker den återhämtande träningen?

Idrottare kan göra aktiva eller inaktiva medvetna val kring sin återhämtning (Kenttä & Svensson, 2008). Med aktiva val menas att personen väljer att återhämta sig genom specifika rörelser som

bland annat jogging, cykling eller promenader. Att på ett inaktivt medvetet sätt återhämta sig handlar om att utföra lugna aktiviteter med väldigt litet inslag av fysisk aktivitet som att kolla på film, läsa, vara för sig själv etcetera. Några av de fysiologiska processer som sker till följd av återhämtning är bland annat återställning av kroppens energiförråd, återställning av vätske- och saltbalans, säkerställandet av en hormonellt uppbyggande nivå samt en minskning av träningsvärk. Dessa processer är självklart även beroende av andra faktorer så som bland annat sömn, kost samt psykisk- och social stress. Som beskrivits tidigare är både träning och återhämtning individuellt och måste anpassas på samma sätt för att finna effektiva och tillräckliga återhämtningsstrategier. Återhämtningsmetoderna ska alltså passa den träningsstimulans kroppen utsätts för, vilket betyder att de idrottare som tränar med högre kvalitet behöver högre kvalitet på återhämtningsmetoderna (Hassmén & Kenttä, 1998). Själva återhämtningsprocessen sker även över tid och är därför beroende av en minskning, förändring och/eller paus av den stress idrottarna utsätts för (Kellmann, 2010).

Återhämtningsfasen följer direkt efter träning och adekvat återhämtning bidrar till att kroppen hinner repareras och anpassas utefter den aktuella träningsbelastningen (Kenttä & Svensson, 2008). Återhämtande träning är viktig i träningsprocessen och denna typ av återhämtning är kortare, lågintensiv och upplevs inte som särskilt ansträngande på något plan för idrottaren. Den återhämtande träningen belastar dock kroppen tillräckligt för att upprätthålla kroppsfunktioner, exempelvis blodvolym, musklernas funktion etcetera. Syftet är alltså snarare att upprätthålla kroppsliga funktioner än att utveckla dem. Valet av typ av återhämtande träning beror på vad idrottaren är ute efter. Idrottaren kan antingen välja någon typ av återhämtande träning, som syftar till att utveckla specifika delkapaciteter, eller så kan träningen syfta till att skona redan belastade delar med någon form av aktivitet som inte medför ytterligare belastning. Tillsammans med återhämtande träning kan idrottarna öka sin träningsvolym vilket är viktigt för prestationsförmågan och utvecklingen. Träningen ska alltså inte bidra till att mer trötthet uppstår och intensiteten samt durationen på träningspasset är beroende av idrottarens träningsstatus. En rekommenderad tidsram är mellan 30 och 45 minuter. Den återhämtande träningen kan som sagt effektivisera återhämtningen eller fungera som rehabilitering av skador (Barnett, 2006). Många idrottare använder sig av återhämtande träning i form av bland annat lättare och kortare träningspass (Kenttä & Svensson, 2008).

Återhämtningsmetoder

I en studie av Hanin (2002) undersöktes vilka återhämtningsmetoder en grupp manliga finska elitiskidåkare använde sig av. De populäraste metoderna var massage, bastu, bubbelbad, vila, sömn, jogging, stretching och simning. Något som även var populärt, dock i lite mindre utsträckning var icke idrottsliga metoder så som att läsa böcker, lyssna på musik och promenera i ensamhet. Sociala aktiviteter och att njuta av föregående framgång användes också som återhämtning men var inte lika populärt bland skidåkarna. Något som dock spelade stor roll var positiva emotioner samt hälsosam kost.

Syftet med de olika metoderna för återhämtning är att påskynda återhämtningsprocessen samt effektivisera prestationsutvecklingen (Kenttä & Svensson, 2008). Återhämtningsmetoderna nämns även som komplementära återhämtningsmetoder. Nedan presenteras en rad av de vanligaste använda återhämtningsmetoderna enligt forskningen;

Massage

Den här typen av metod används avsevärt i träningsperioder hos elitidrottare och metoden tros minska ödem² och värk i musklerna, öka borttransport av blodlaktat samt öka lindringen av

² Ödem är en svullnad på grund av vätskeansamling i vävnaden (Haug, Sand & Sjaastad, 2004).

träningsvärk till följd av ökad blodflöde i musklerna (Barnett, 2006). Metoden är alltså väldigt populär och massagens stimulering ger oftast en ökad känsla av välbefinnande (Hume, Kolt & Weerapong, 2005). Det finns olika typer och tekniker för massage men dessa tas ej upp här. Ny forskning har visat att massage inte ökar blodflödet i musklerna utan snarare i huden med eller utan föregående träningspass (Barnett, 2006; Hume, Kolt & Weerapong, 2005; Kenttä & Svensson, 2008). Att metoden tros minska ödem och smärtor i muskulaturen samt lindra utvecklingen och effekten av träningsvärk stämmer inte helt (Barnett 2006; Kenttä & Svensson, 2008). Massage minskar känslan och smärtförmågan av träningsvärk men bidrar inte till förhindrandet av förlorad muskelstyrka eller graden av återhämtning av den (Barnett, 2006). Nackdelen med massage är att i och med att den inte följs av fysiologisk samt prestationsmässig återhämtning kan det bidra till att idrottare ökar sin träningsmängd utanför sin nuvarande kapacitet. Det kan leda till att idrottaren inte är helt återhämtad och tränar mer än vad som är lämpligt och får då olämpliga nivåer av stress, trötthet samt ökad risk för skador (Kenttä & Svensson, 2008). Sammanfattningsvis tyder forskningen på att massage inte förbättrar den fysiska återhämtningen eller har några fördelar gällande prestationsförmågan.

Aktiv återhämtning

Kenttä och Svensson (2008, s. 252) definierar aktiv återhämtning som ”någon form av av mycket lätt fysisk aktivitet med syfte att förbättra återhämtningen”. Metoden handlar alltså om att effektivisera återhämtningsfasen och inte att förbättra prestationsförmågan. Större delen av den forskning som studerat effektiviteten av aktiv återhämtning har fokuserat på metodens effekt på elimineringen av blodlaktat efter träning (Barnett, 2006). Denna effekt är väletablerad men elimineringen av blodlaktat är ej något direkt mått på kvaliteten av återhämtningen. Fördelar med aktiv återhämtning är att metoden bidrar till mer effektiv återhämtning genom ökat blodflöde i muskulaturen, vilket gynnar syre- och näringstransporten och effektivare borttransport av blodlaktat samt olika nedbrytningsprodukter från musklerna (Kenttä & Svensson, 2008). Den aktiva återhämtningen brukar pågå mindre än 30 minuter, direkt efter träningspasset, tillsammans med lågintensivt fysiskt arbete, som exempelvis cykling eller promenader. Problemet med den här metoden är att forskningen inte studerat effekten av den aktiva återhämtningen om den skulle användas senare i återhämtningsperioden, alltså mer än två timmar efter avslutat träningspass. Det här betyder att effekten av metoden är oklar kring vad den bidrar med om idrottare använder sig av den en längre period efter avslutat träningspass.

Vattenterapi

Kryoterapi är en återhämtningsmetod som handlar om behandling med kyla (Barnett, 2006). Kryoterapi, även kallat isbad, används för att behandla akuta skador och kan vara lämplig som återhämtningsmetod efter träning eller tävling som orsakar någon form av traumatisk skada, som i kontaktsporter. Metoden används mer och mer bland idrottare som ställs inför flera tävlingar/matcher på rad (Kenttä & Svensson, 2008). Genomförandet går till så att idrottaren sänker ned den tränade muskulaturen i någon form av behållare med en vattentemperatur på cirka fyra till tio grader i cirka 20 minuter, en till två gånger. Det kalla vattnet bidrar till en minskning av bland annat den svullnad som uppstår i musklerna efter krävande träningspass. Metoden verkar medföra en smärtstillande effekt men den tycks inte påverka återhämtningen av det som bidragit till träningsvärken och muskelömheden. Kryoterapi verkar ha en fördelaktig effekt i ökningen av den upplevda återhämtningen (Bieuzen, Brisswalter, Filliard, Fournier, Hausswirth, Louis & Pournot, 2011). Som med många andra metoder är bevisen kring effektiviteten och riktlinjer hos kryoterapi begränsad (Barnett, 2006). Studier har till och med visat att användandet av denna nedkylningsprocess efter ett träningspass minskar effekten av träningen, hos otränade, genom att fördröja adaptationsprocessen som är kopplad till en prestationsförbättring. Ett frekvent användande av kryoterapi kan även bland idrottare få negativa konsekvenser (Kenttä & Svensson, 2008). Metoden motverkar sannolikt idrottarnas prestationsförbättring genom att bromsa de processer associerade med prestationsutveckling.

En metod som kan påverka återhämtningstiden är vattenterapi i tempererat vatten (Kenttä & Svensson, 2008). Metoden går till så att idrottaren omsluts av vatten ändå upp till halsen i en temperatur mellan 16 till 35 grader. Denna metod pågår mellan fem minuter upp till flera timmar. Om terapin används under längre period kombineras den med lågintensivt arbete, exempelvis löpning i vatten. Det som sker är att kroppen utsätts för ett hydrostatiskt tryck vilket påverkar vävnadstrycket i kroppen och bidrar till att vätska från musklerna tränger in i blodbanan. När vätskan tränger in i blodbanan minskar den akuta svullnad i musklerna till följd av träningsbelastningen. Forskning menar på att den ökade plasmavolymen medför en ökning av borttransporten av nedbrytningsprodukter samt leder till ökat blodflöde. Efter hårt arbete verkar metoden öka sänkningen av blodlaktatnivåer mer än vid endast passiv vila, vilket betyder att idrottare som utsätts för hög intensitet och stor belastning på de anaeroba processerna³ skulle ha nytta av metoden. För att terapin med tempererat vatten ska fungera som återhämtningsstrategi måste idrottarna ha en behandlingstid på minst 10 minuter.

Kontrastbad är även det populärt bland idrottare (Barnett, 2006). Metoden går ut på en omväxlande nedsänkning i varmt och kallt vatten (Kenttä & Svensson, 2008). Det finns inte många studier som undersökt kontrastbad som återhämtningsmetod, men de som har studerat det här finner inga resultat att kontrastbad skulle påskynda återhämtningsprocessen (Barnett, 2006; Kenttä & Svensson, 2008).

Passiv återhämtning/passiv vila

Det finns tidigare beskrivet att vila är oerhört viktigt för idrottare om de ska kunna återhämta sig, då vila och sömn är en av de viktigaste faktorerna för återhämtningsprocessen (Arnetz & Ekman, 2005). När vi vilar så är det en möjlighet för kroppen att hinna med att återställa sin balans och bland annat reparera de vävnader som skadats till följd av träningsbelastningen (Kenttä & Svensson, 2008). Vilan handlar även om att kunna bidra till att individerna är så redo som möjligt inför kommande belastningar. Passiv vila som återhämtningsmetod när det gäller bland annat eliminering av blodlaktat har visat sig ganska ineffektivt i jämförelse med andra metoder (Holmberg, 2008). Dock är forskningen på många håll begränsad när det gäller effektiviteten av olika metoder på prestationsförmågan, men återhämtningsmetoderna används bland idrottare ändå (Barnett, 2006; Bieuzen et al. 2011). I en studie visade det sig att passiv vila inte hade någon effekt på bland annat smärta och trötthetskänsla, efter 48 timmar, hos en grupp löpare som tränar på hög nivå. Det går dock inte att bortse från att vila kan ha fördelar på den psykosociala återhämtningen (Kenttä & Lundqvist, 2009).

Antiinflammatoriska medel

Denna typ av metod används av miljontals människor världen över på grund av dess smärtstillande och antiinflammatoriska effekt (Barnett, 2006). Dessa effekter lockar idrottare då det ger en möjlighet att kunna främja återhämtningen mellan träningspass. Ett kort användande av antiinflammatoriska medel är fördelaktigt för kortsiktig återhämtning av muskelfunktioner (Barnett, 2006), men forskningen är motsägelsefull (Kenttä & Svensson, 2008). Även om användandet hade fördelaktiga effekter på kort sikt så återhämtar sig inte muskelstyrkan snabbare. Negativa effekter, vid mer långvarigt bruk av dessa läkemedel är bland annat att det kan få förödande effekter på muskelreparationen och kroppens adaptionsprocess till träningen (Barnett, 2006). Det kan vara skadligt att som idrottare använda sig av antiinflammatoriska medel, då dessa läkemedel är smärtlindrande (Kenttä & Svensson, 2008). Denna smärtlindrande effekt bidrar till att höja smärttröskeln vilket ökar chansen för att träna för mycket även fast kroppen inte är redo för belastningen. Långvarigt bruk kan även bidra till en ökad risk för kardiovaskulära komplikationer.

³ Anaeroba processer är ett energisystem som inte kräver syre men där restprodukten är mjölksyra (Annerstedt & Gjerset, 1997).

Så med detta sagt så bör antiinflammatoriska medel som en återhämtningsmetod uteslutas (Barnett, 2006).

Kompressionskläder

Dessa kläder tillverkas av elastiskt material som ökar det venösa återflödet⁴ till hjärtat på grund av det lätta tryck kläderna har på vävnaden och muskulaturen (Kenttä & Svensson, 2008).

Kompressionskläderna antas även minska muskelödem efter träning samt öka reduceringen av blodlaktat. Forskning visar på en eventuell förbättrad återhämtningsprocess och det har visat sig att den upplevda smärtan vid träningsvärk minskar och idrottarna får en mindre tillfällig förlust av muskelstyrka efter hårt excentriskt arbete⁵. Maximal effekt av kläderna fås när de bärs under aktiviteten och upp till 12 timmar efter (Barnett, 2006; Kenttä & Svensson, 2008). Barnett (2006) beskriver att studier har funnit olika resultat kring effektiviteten av kläderna beroende på vad för typ av idrott som utförs samt när kläderna används. Viss forskning fann inga fördelar med kompressionskläderna i sina studier och mer forskning behövs.

Stretch

Bland idrottarna idag används stretching både före och efter träning samt under återhämtningsfasen (Barnett, 2006). Stretchingens främsta syfte är att öka ledernas rörelseomfång och det finns flera olika typer av stretching. Idag framställs stretching som en metod som, förutom ökar rörelseomfånget, även ökar prestationsförmågan, minskar skaderisken, minskar träningsvärk och effektiviserar återhämtningen (Kenttä & Svensson, 2008). Forskningen kring att stretching ökar rörelseomfånget är väl dokumenterat men inget tyder på att metoden ökar prestationsförmågan, förbättrar återhämtningen, minskar träningsvärken eller minskar risken för skador. Effekten av stretching på idrottares styrkeförmåga kan till och med ha en negativ effekt. Stretching upp till 60 minuter innan träning/tävling har en negativ effekt på explosiv styrka och bibehållande av muskulär styrka samt explosivitet (Kenttä & Svensson, 2008; Barnett, 2006). För att idrottaren ska upprätthålla styrka och explosivitet bör inte stretchmomentet vara längre än 10 till 30 sekunder i varje position (Kenttä & Svensson, 2008). När det gäller spänstkapaciteten, så är forskningen motsägelsefull. Det torde vara så att i och med att omfattande stretching försämrar muskelstyrkan så borde spänstförmågan försämrans då den står i relation till muskelstyrkan. När det gäller löpning så är inte ett ökat rörelseomfång något som bidrar till förbättrad löp-/arbetsekonomi. Det finns teorier kring att en viss stelhet behövs hos idrottare då det här medför ett förbättrat och mer effektivt användande av stretch-shortening-cykeln⁶. Stretching kan skingra ödem som samlats under vävnadsskador till följd av träningsbelastningen men metoden har ingen effekt på träningsvärken (Barnett, 2006). Att skingra ödem, som är en del i inflammationsprocessen, kan vara olämpligt då den här inflammationsprocessen är en viktig del i musklerna återbildning och anpassning (Barnett, 2006; Kenttä & Svensson, 2008). Rekommendationerna till idrottare är att det inte finns någon anledning att stretcha i överdrivna mängder om inte idrottaren upplever begränsningar i rörligheten (Kenttä & Svensson, 2008). Den stretching som utförs bör fokusera på att bibehålla funktionell rörlighet.

El-stimulering

Electromyostimulation [EMS] går till på det sättet att skelettmuskulaturen utsätts för elektrisk nervstimulering med hjälp av elektroder som fästs på huden. De elektriska impulserna stimulerar motoriska enheter vilket leder till muskelkontraktioner (Barnett, 2006). Det antyds att dessa kontraktioner skulle vara fördelaktigt för återhämtningsprocessen till följd av ett ökat blodflöde. De

⁴ Det venösa återflödet är en process då musklerna gör så att venerna pressas ihop och på så sätt påverkar blodets färdriktning. När musklerna slappnar av finns det venklaffar i venerna som förhindrar att blodet rinner tillbaka. Musklernas aktivering accelererar det venösa återflödet till hjärtat (Haug, Sand & Sjaastad, 2004).

⁵ Det arbete då musklerna bromsar rörelsen och måste arbeta vid uttänjning (Annerstedt & Gjerset, 1997).

⁶ Plyometrisk träning, även kallat gummibandseffekten (Annerstedt & Gjerset, 1997). Rörelsen ser ut så att först sker en aktiv uttänjning av muskler och senor som sedan följs av en omedelbar koncentrisk fas (ihopdragning).

studier som undersökt EMS som återhämtningsmetod har inte funnit några resultat som tyder på att metoden skulle förbättra återhämtningsförmågan hos idrottare.

Kombinerade återhämtningsmetoder

Att använda kombinerade metoder som återhämtningsstrategi har inte fullständigt studerats (Barnett 2006; Kenttä & Svensson, 2008). En studie visade att en kombination av aktiv återhämtning tillsammans med massage, under en 20 minuters återhämtningsperiod hos cyklister, gav bättre prestationsförmåga (Kenttä & Svensson, 2008). Den kombinerade metoden jämfördes med aktiv återhämtning, massage och passiv återhämtning. Det behövs dock mer forskning för att kunna stödja denna återhämtningsstrategi när det gäller kombinerade metoder.

Naturen som återhämtningsmetod

Att vara ute i naturen har en stor återhämtningspotential (Kenttä & Svensson, 2008). Att vistas utomhus, i dagsljus, och andas in frisk luft har visat sig vara av nytta för människor. Naturen är en kravlös miljö som signalerar trygghet och kan därför vara en plats för människor att återhämta sig från den stress de utsätts för.

Återställandet av energiförråden

En viktig faktor för återhämtningsprocessen är även kosten (Hassmén & Kenttä, 1998). En optimal återhämtning är delvis beroende av ett tillräckligt och adekvat intag av kolhydrater, fett och protein (Sveriges Olympiska kommitté, 2009). Att äta ordentligt efter träning är oerhört viktigt, då kroppen har gjort av med energi under träningspasset (Williams, 2010). För idrottare handlar det om när samt hur mycket som intas av de olika näringsämnena för att optimera sin prestation. Något som är viktigt att tänka på som idrottare är att beroende på hur mycket och ofta träningen sker så behövs olika stora energiintag. Hur stort energiintag idrottare behöver är individuellt. En tumregel är att inom de två första timmarna efter avslutad aktivitet påbörja återställandet av energiförråden (Ekblom & Reilly, 2005). Beroende på träningens intensitet samt längd kan det även behövas fylla på med snabba kolhydrater och snabbt protein direkt efter avslutad aktivitet för att optimera återhämtningen och främja kroppens anabola, uppbyggande, processer (Williams, 2010).

Emotioner och psykosocial återhämtning

Återställandet av sinnesstämning är även det en av huvudfunktionerna i återhämtningen (Kenttä & Lundqvist, 2009). Det finns ett samband mellan individers sinnesstämning och dennes träningsbelastning. Det här kallas dos-respons förhållande, vilket betyder att exempelvis lättare träningsbelastning leder till mindre negativa sinnesstämningar tillsammans med en ökning av styrka och en känsla av kraftfullhet. Idrottare känner sig ”lätta” och starka. En tyngre träningsbelastning, kopplat till negativ överträning, leder till det motsatta. Forskning är alltså överens om att olika sinnesstämningar kan påverka återhämtningsförmågan och återhämtningsprocessen. Att som idrottare på ett medvetet sätt hantera sin inre situation bidrar till den mest framgångsrika återhämtningen (Kenttä & Svensson, 2008). Det finns många olika faktorer som idrottare kan oroa sig för, som bland annat formsvackor, enskilda misstag, ekonomi, skador, massmedia, relationer etcetera. Genom att på något sätt stänga av dessa ”grubblrier” kan idrottare mentalt koppla bort sin idrott och övriga stressorer och varva ned. En idrottares känslotillstånd kan alltså påverka deras idrottsprestationer både på kort och lång sikt (Kenttä & Lundqvist, 2008). Viktiga positiva återhämtningsemotioner är glädje, trygghet, harmoni, kärlek, uppskattning och lugn. Forskning visar att negativa känslotillstånd har en ogynnsam påverkan på individer överhuvudtaget och idrottares specifika återhämtningsprocess (Kenttä & Svensson, 2008). Negativa känslor påverkar kroppens fysiologiska system och driver på stressreaktionerna. De negativa känslotillstånden är bland annat anspänning, depression, ilska och ledsamhet. Som idrottare går det alltså att välja vilka typer av känslotillstånd som ska dominera ens återhämtning genom att prioritera händelser där positiva känslor var involverade. Intressant att nämna är att en studie undersökte vilka känslor som

idrottare upplevde inför olika idrottssituationer och resulterade i över 600 ord och metaforer (Hanin, 2002).

Tidigare nämndes psykosocialt driven stress som en ytterligare orsak till ett återhämtningsbehov. Det kunde vara saker som självkänsla, idrottsidentitet, socialt stöd, motivation, skador, irritationsmoment etcetera. För att återhämta sig från den här psykosociala belastningen handlar det om att göra sådant som varje individ mår bra av (Kenttä & Svensson, 2008). Att må bra är sådant som skapar positiva och behagliga känslor som vi nu vet har oerhörd stor betydelse för hur återhämtningsprocessen kommer att fungera.

4. Metod

4.1 Urval

Deltagarna valdes medvetet för att sedan successivt vidga urvalet. Det här betyder att urvalet var selektivt. Jag kontaktade 20 stycken friidrottare, som utav mig redan var kända och bad sedan dessa att delta i undersökningen för att sedan sprida den vidare. Urvalet bestod slutligen av 98 stycken friidrottare i åldrarna 18 till 36 år, där 50 stycken var kvinnor och 48 stycken var män. Individerna var bosatta i orter så som bland annat Stockholm, Malmö, Göteborg, Karlstad, Enköping, Västerås, Örebro, Umeå, Falun och Sundsvall. Urvalet i den här undersökningen var ett icke-sannolikhetsurval och studien byggde på en form av självval (Hassmén & Hassmén, 2008). Den metod som användes var ett kedjeurval, även kallat snöbollsurval. Det här urvalet innebar att undersökningsmetoden spred sig i en process där personer hänvisade till andra personer (Denscombe, 2000; Hassmén & Hassmén, 2008). Snöbollsurvalet ligger helt i linje med det subjektiva urvalet där individerna handplockas (Denscombe, 2000). Det subjektiva urvalet handlar om att forskaren sedan tidigare har en viss kunskap om de individer eller omständigheter som ska studeras.

4.2 Instrument och datainsamling

I den här studien användes en webbaserad enkät (se bilaga 1) som insamlingsmetod. Enkäten var anonym och fanns tillgänglig på en hemsida utan krav på inloggningsuppgifter. Tidigare använda validerade enkäter, inom samma område, influerade även konstruktionen på frågorna. Enkäten testades på en representativ grupp om fem personer. Dessa individer fick svara på enkäten i pappersformat i samband med ett träningspass. Efter den här pilotstudien kunde information samlas in kring hur lång tid det tog att besvara enkäten, om frågorna fungerade eller inte och om de var tillräckliga eller för många. Det framkom även vad och hur något kunde justeras och om enkäten gav det resultat som den var avsedd att samla in. Efter pilotstudien omformulerades vissa delar av enkäten innan den slutgiltiga versionen kunde användas. Frågorna i den slutgiltiga enkäten hade en bestämd och logisk ordningsföljd, precis som Olsson och Sörensen (2011) rekommenderar. Den fasta ordningsföljden var tänkt att den skulle påverka respondenternas svar på grund av de funderingar som uppstod efter varje fråga samt efter deras individuella svar (Kylén, 2004). Enkäten hade en hög grad av standardisering med en ganska hög grad av strukturering. Hög grad av standardisering betyder att enkäten är konstruerad så att respondenterna svarar på identiska frågor i samma ordningsföljd (Davidson & Patel, 2003).

Struktureringen av enkäten var inte hög eller låg utan frågorna var både öppna och fasta med specifika svarsalternativ. De fasta frågorna är vad Kylén (2004) kallar ömsesidigt uteslutande, vilket betyder att varje fast svarsalternativ förekommer endast en gång. De fasta svarsalternativen var överskådliga och alla alternativ fanns med. Alternativet vet ej ansågs även vara ett medvetet val för att minska ett eventuellt internt bortfall. Svarsalternativen var även anpassade till respektive fråga vilket ger enkäten en logisk validitet (Olsson & Sörensen, 2011). De öppna frågorna gav en större möjlighet för respondenterna att ge mer nyanserade svar. De fick själva formulera svaren utifrån innehållet i frågorna. Fördel med öppna frågor är att respondenterna själva får formulera sig vilket bidrar till mer nyanserade svar (Denscombe, 2000). Fördelar med fasta frågor är att svaren som erhålls vid varje fråga är de svar som efterfrågas. Svarsalternativen instruerar på det här sättet respondenterna och det blir även enklare att analysera samt jämföra resultaten. Självklart finns det nackdelar med båda typerna av frågor, som att de fasta frågorna bland annat minskar möjligheterna till reflekterande svar kring den egentliga inställningen. En svaghet med öppna frågor är exempelvis att dessa kräver mer ansträngning av respondenterna.

Enkäten undviker även retrospektiva frågor, alltså frågor som handlar om saker som hänt tidigare och är beroende av individernas minnesförmåga (Hassmén & Hassmén, 2008; Kylén, 2004). Känsliga frågor och allt för ledande frågor har försökts att undvikas. De mer ledande frågorna kring om de anser att det informeras tillräckligt för friidrottare kring återhämtning och om diskussion sker mellan idrottaren och tränaren kring hur man balanserar återhämtning och träning, var medvetna.

En ordentlig genomgång av tidigare litteratur utfördes även för att kunna tydliggöra det som Hassmén och Hassmén (2008) nämner som teoretiskt ramverk. Den studerade forskningslitteraturen analyserades och det teoretiska ramverket underlättade framställandet av frågeställningar (Olsson & Sörensen, 2011). Analys av tidigare forskning bidrog även till att en problemformulering kunde tydliggöras.

Metodologiska överväganden

Den här studien hade en kvantitativ utgångspunkt med en beskrivande, deskriptiv, ansats. Med en sådan ansats görs en avgränsning till vissa perspektiv av det som ska beskrivas (Olsson & Sörensen, 2011). Med det här menas att det redan finns kunskap kring ämnet och de aspekter som valts sätts i fokus och beskrivs. Studien utgick från teorier som grundats på tidigare forskning och forskarens tidigare erfarenheter kring det valda området, vilket stämmer överens med det Olsson och Sörensen (2011) beskriver som en kvantitativ ansats. Inom den deskriptiva forskningen är enkäter ett av instrumenten som kan användas (Hassmén & Hassmén, 2008), vilket var den valda metoden i studien. Den kvantitativa ansatsen ansågs kunna ge bra svar på de frågeställningar som fanns samt i relation till tidsförfogandet (Davidson & Patel, 2003). Dock är det så att för att kunna dra slutsatser om populationen från resultatet hade urvalsgruppen i undersökning behövt vara i princip slumpmässig (Olsson & Sörensen, 2011). Studien ville även involvera friidrottare på alla olika prestationsnivåer, oberoende av hur många träningspass som utfördes i veckan och vilken träningsbelastning friidrottarna har i sitt träningsprogram. Det är dels på grund av att de flesta studier undersökt elitidrottare (Hanin, 2002) och oavsett vilken nivå idrottarna befinner sig på så kan de drabbas av någon form av skador, vilket betyder att återhämtning är viktigt (Kenttä & Svensson, 2008).

Dataanalys

Svaren från enkäterna sammanställdes först i en databas som var kopplad till den webbaserade enkäten. Resultaten matades sedan in i kalkylprogrammet Excel, där ett urval av frågorna visualiserades i diagram. Resultaten sammanställdes och registrerades av en och samma person för att minska risken för eventuella feltolkningar.

4.3 Etiska överväganden

Tillsammans med enkäten följde ett informationsbrev (se bilaga 1) som gav tydlig upplysning om bland annat vem som ansvarade för, samt vad syftet var med studien. Informationsbrevet förklarade även varför personen tillfrågats att delta, vilka andra som ingick och om respondentens rättigheter. De fyra forskningsetiska principerna har alla tagits hänsyn till i den här undersökningen. Principerna är informations-, samtycke-, konfidentialitets- och nyttjandekravet (Hassmén & Hassmén, 2008). Informationskravet uppfylldes genom att på ett begripligt sätt informera deltagarna kring bland annat vad syftet med studien var, samt att medvetandegöra vad deras medverkan innebar. Deltagandet var frivilligt, utan negativa följder, vilket stärker samtyckekravet. Konfidentialitetskravet är tillgodosett då det i den här studien inte användes några personuppgifter eller övrig information som skulle kunna kopplas till en specifik individ. Deltagandet var helt anonymt. Det sista kravet är nyttjandekravet vilket uppfylldes genom att uppgifterna som samlades in endast användes i studiens syfte.

Deltagarna i undersökningen behövde även vara 18 år eller äldre för att kunna delta i studien, vilket angavs i informationsbrevet.

5. Resultat

5.1 Bortfall

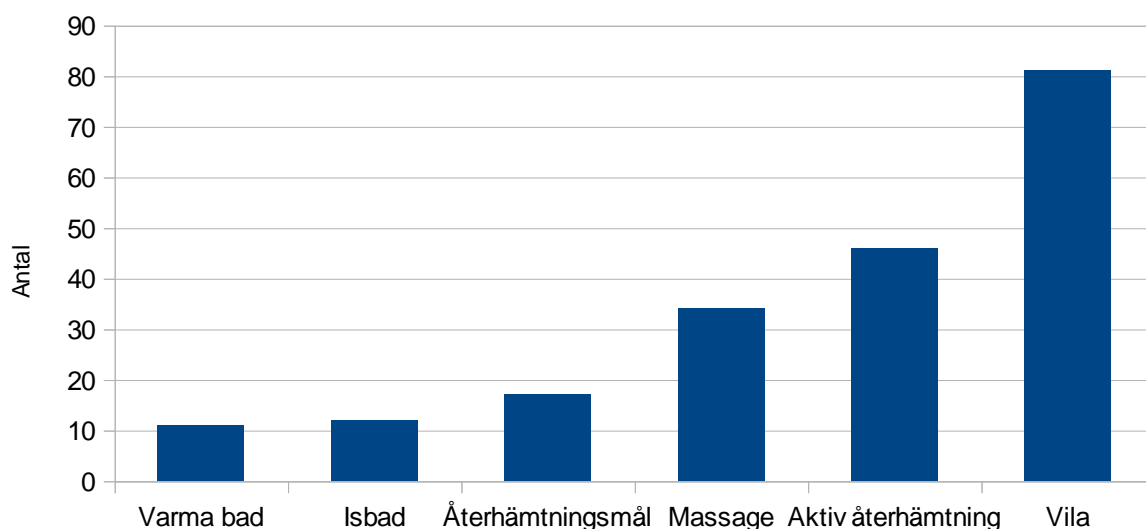
Det var 103 stycken individer som besvarade enkäten, dock kunde endast 98 av dessa användas då fem stycken inte uppfyllde ålderskravet på 18 år. Inget större internt bortfall finns, då det var en individ som ej besvarade två av frågorna.

Resultatredovisning

Respondenternas åldrar sträcker sig från 18 år upp till 36 år. Av de 98 stycken individerna är 50 stycken kvinnor och 48 stycken män. Individerna har tränat friidrott i alltifrån två år och upp till 28 år och de tränar mellan tre till 11 träningspass i veckan. Totalt 61 stycken friidrottare befinner sig i en träningsperiod med uppbyggnadsträning, 33 stycken är i en tävlingsförberedande träningsfas och fem stycken är inne i sin tävlingsperiod. Deras sömn skiljer sig och varierar mellan sex till tio timmar. Totalt 64 stycken av friidrottarna sysselsätter sig med studier på heltid medan nio stycken studerar på deltid. Det är sju stycken friidrottare som arbetar heltid, 28 stycken som arbetar deltid och 11 stycken som arbetar halvtid. Det är totalt 24 stycken individer som kombinerar studier och arbete tillsammans med träningen. Av 98 stycken friidrottare är det tre stycken som sysselsätter sig endast med träning.

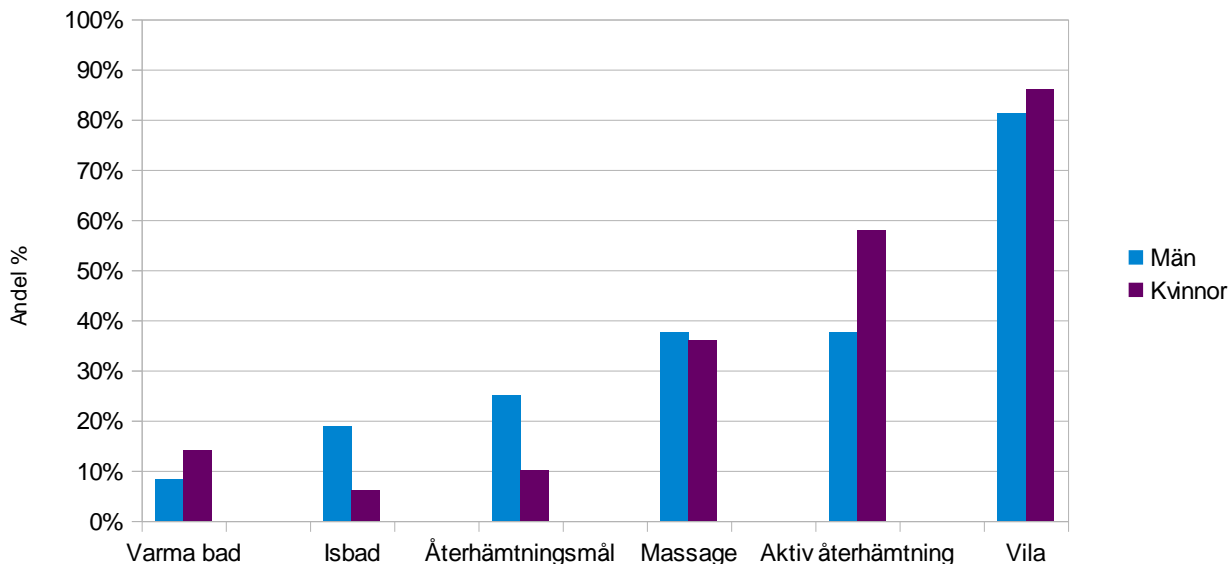
5.2 Återhämtningsmetoder

De återhämtningsmetoder som främst används är vila, aktiv återhämtning som lätt jogg/cykel/promenad, massage, specifika återhämtningsmål, isbad och varma bad (se figur 1). Övriga metoder som används är kontrastbad, stretching och rörlighetsövningar, el-stimulering, ultraljud samt alternativ träning som wet-west. Av de 98 stycken aktiva friidrottarna är det två stycken som inte använder någon typ av återhämtningsmetod. De främst använda återhämtningsmetoderna förutom isbad motsvarar de fem fasta svarsalternativ som fanns i enkäten. I enkäten var det även möjligt att välja flera svarsalternativ, vilket förklarar varför det totala antalet personer som valt återhämtningsmetoderna överstiger totala antalet deltagare.



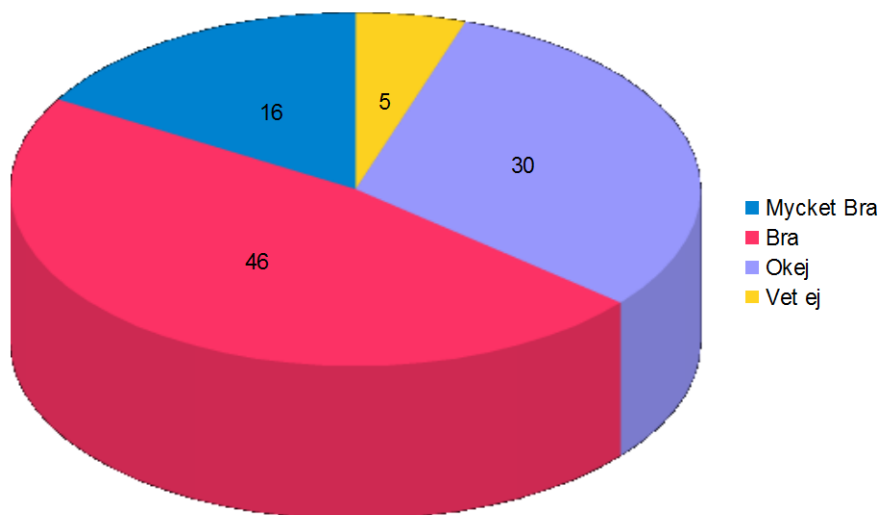
Figur 1. De sex främsta återhämtningsmetoderna som används av friidrottarna (n=96).

Det skapades även ett diagram för att se den eventuella skillnaden mellan valet av återhämtningsmetod bland de deltagande männen och kvinnorna i studien gällande de sex främsta metoderna. Det var möjligt, i enkäten, att välja flera metoder vilket betyder att andelen kan överstiga 100%. I figur 2 går det att utläsa vilka metoder som kvinnorna respektive männen tenderar att välja.



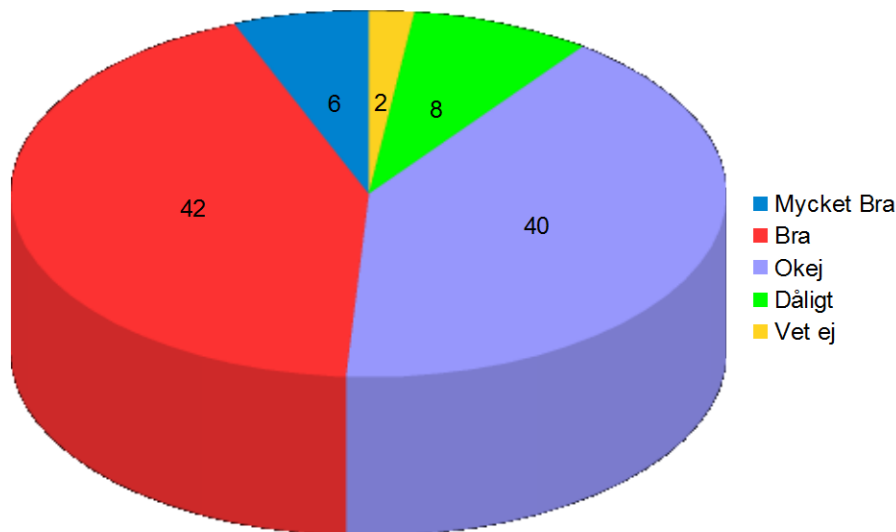
Figur 2. Fördelning i % gällande val av återhämtningsmetoder mellan män (n=47) och Kvinnor (n=49).

På frågan hur friidrottarna anser att de valda återhämtningsmetoderna fungerar går det att utläsa att 16 stycken anser att de fungerar mycket bra, 46 stycken anser att de fungerar bra och 30 stycken tycker att de fungerar okej (se figur 3). Ingen anser att metoderna fungerar dåligt eller mycket dåligt.



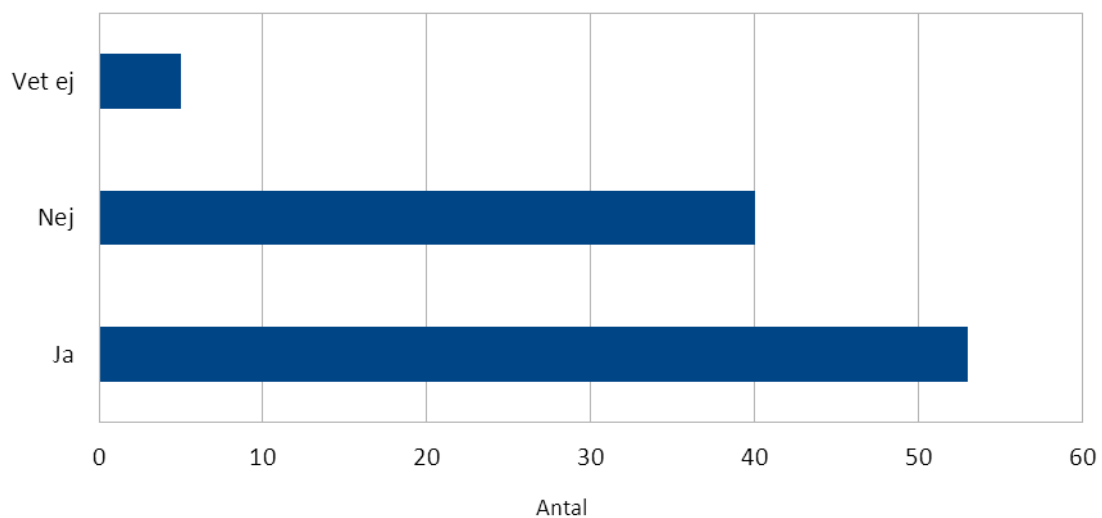
Figur 3. Friidrottarnas (n=97) upplevelser kring hur de använda återhämtningsmetoderna fungerar.

I figur 4 går det att utläsa att många av friidrottarna anser att de tillgodoser sina återhämtningsbehov ”okej”. Ungefär lika många anser att de är bra på att ta hand om dessa behov. Att på ett mycket bra sätt tillgodose återhämtningsbehoven är det inte många som anser att de gör och det finns även de som tycker att de till och med är dåliga på det.



Figur 4. Hur friidrottarna (n=98) anser att de tillgodoser sina återhämtningsbehov.

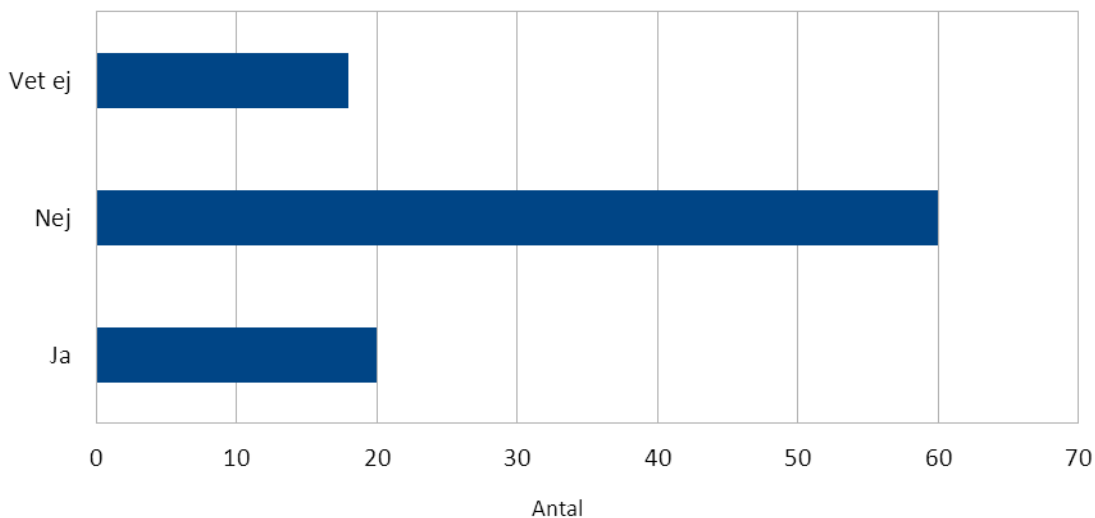
Nedan (se figur 5) finns en sammanfattning kring om friidrottarna funderar något kring hur de bäst återhämtar sig under sin nuvarande träningsperiod. Totalt är det 53 stycken individer som tänker på detta men hela 40 stycken individer som inte gör det.



Figur 5. Funderar friidrottarna (n=98) kring hur de bäst återhämtar sig.

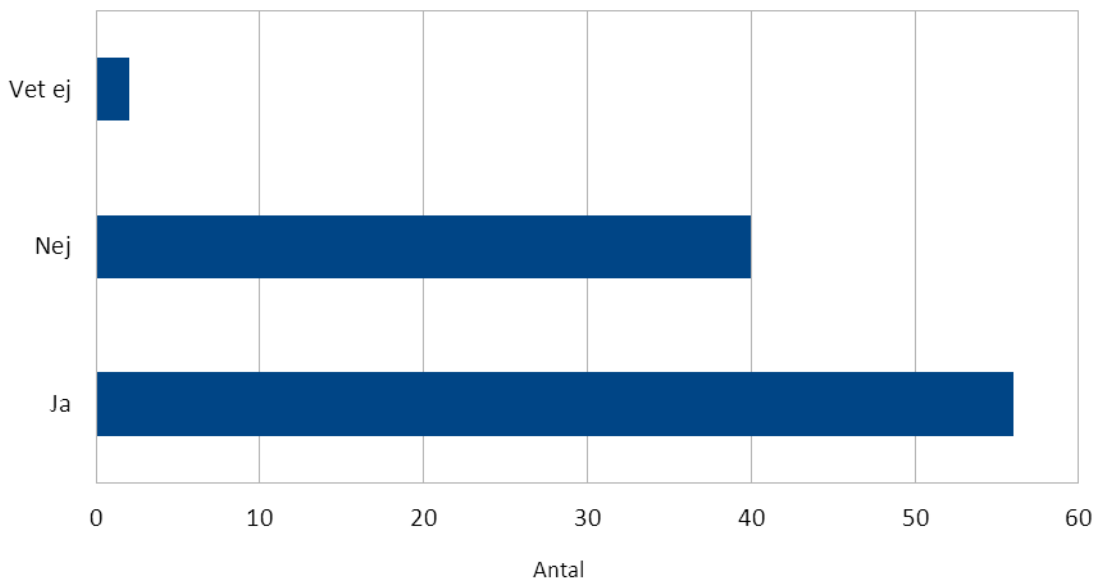
Avslutningsvis i enkäten (se bilaga 1) ställdes två konkreta och delvis ledande frågor. Dessa handlade om det informerades tillräckligt för friidrottarna kring återhämtning och om friidrottarna tillsammans med sin eller sina tränare diskuterade hur de skulle göra för att balansera sin träning och återhämtning.

Av de aktiva friidrottarna är det 60 stycken som anser att återhämtningens betydelse inte informeras tillräckligt (se figur 6).



Figur 6. Friidrottarnas (n=98) upplevelser kring om det informeras tillräckligt angående återhämtning.

I figur 7 går det att utläsa att 56 stycken friidrottare diskuterar med sin eller sina tränare kring hur de ska balansera sin träning och återhämtning. Uppseendeväckande är dock att 40 stycken inte har den här diskussionen.



Figur 7. Friidrottarnas (n=98) svar på om dem tillsammans med sin tränare diskuterar hur de ska balansera sin träning och återhämtning.

Emotioner

I enkäten (se bilaga 1) ställdes en fråga kring vilka känslor som har betydelse för återhämtningen. Mer än 50 stycken ord och metaforer kunde återfinnas i svaren där de vanligaste förekommande känslorna var; ingen stress, lycka, harmoni, välmående, avslappning, energi, lugn, positiv, motivation, glädje, tillfredsställelse, kontroll, inga bekymmer i privatlivet och ingen ekonomisk oro. Ur svaren framkom även förklaringar kring vad negativa känslor har för betydelse för återhämtningen. Att känna sig ledsen, oroad, stressad, trött och arg bidrar till att kroppen inte är i balans och att de negativa känslorna gör att återhämtningen tar längre tid och påverkas negativt. Motivationen kan därför påverkas i en negativ riktning och mindre problem kan växa och bli större än vad de egentligen är.

Fritid

Två av frågorna handlade om vad friidrottarna gör om de är lediga från träningen och vad de helst gör på sin fritid som får de att må bra. Om de är lediga från träningen är det många som bland annat pluggar, jobbar, uträttar ärenden, tar hand om hemmet, vilar och tar det lugnt, sover, ser på tv/film/serier och går på stan. Nästan alla gör flera saker på en träningsfri dag. Majoriteten, 56 stycken individer, umgås med vänner och familj. När frågan sen handlade om vad de helst gör på fritiden som får de att må bra så svarade 75 stycken individer att umgås med vänner och familj är det som får dem att må bra. Att träna, äta, laga mat, promenera, vara ute, kolla på tv/film/serier, slappa, gå på bio, shoppa, festa och läsa böcker är saker som många också gör för att det får dem att må bra. Att vara för sig själv är även en faktor som flera, sex stycken, anser vara väldigt viktigt för deras välmående.

Fler träningspass per dag

Många av de aktiva friidrottarna tränar flera pass om dagen vissa dagar. Totalt 50 stycken av dessa individer fokuserar på att få i sig energi genom att äta och dricka ordentligt inför nästa pass. Andra saker som de gör är att ta det lugnt, sova, vila, plugga, jobba, gå i skolan, vara med vänner och familj. En mindre grupp individer, sju stycken, utför även vissa specifika återhämtningsmetoder som stretch/rörlighetsträning och promenader.

Skador

Att drabbas av skador är vanligt förekommande bland friidrottarna. Totalt 90 % har drabbats av skador som hindrat dem från en normal och optimal träningsbelastning. Resterande friidrottare har haft mindre krämpor till följd av för mycket eller för hård träning men som beskrivs som ej så allvarliga då skadorna inte påverkat träningen i någon större utsträckning.

6. Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Studiens intresse var från början att kunna säga något om målpopulationen, vilket var alla de som var av intresse att uttala sig om när det gällde det aktuella undersökningsområdet (Hassmén & Hassmén, 2008). Denna målpopulation var alla friidrottare i Sverige.

Svagheter med studiens kedjeurval är att risken för att få ett representativt urval minskar och resultaten blir väldigt svåra att generalisera (Hassmén & Hassmén, 2008). För att kunna dra slutsatser om populationen hade urvalsgruppen i undersökning i princip behövts vara slumpmässig (Olsson & Sörensen, 2011). Brist på tid och resurser förhindrade möjligheten att göra ett slumpmässigt urval. Urvalsgruppen är även selektiv, vilket kan ses som en svaghet, dock ses en spridning av idrottare gällande ålder, kön och bostadsort. En större balans mellan storleken på urvalet och de proportioner som finns i hela populationen, alla svenska friidrottare i samma ålderskategori, skulle eventuellt ge en ökad möjlighet att utifrån resultaten kunna generalisera (Denscombe, 2000). I en sådan här typ av kvantitativ undersökning hade en annan urvalsmetod varit lämplig om resultaten skulle haft en möjlighet att kunna vara representativa och generaliserbara.

Instrument och datainsamling

Svagheter med enkäten är bland annat att vissa av frågorna och svarsalternativen kan förstås olika av individerna. Ett exempel är vilka typer av återhämtningsmetoder de använder. Människor lägger olika betydelser kring svarsalternativen och genom att efteråt ha en öppen fråga där exakt vilken typ av exempelvis aktiv återhämtning som användes hade varit en fördel. Det kan också vara så att de fasta svarsalternativen, när det gäller återhämtningsmetoderna, styrde respondenternas svar då fem av de sex populäraste metoderna även var fasta svarsalternativ. En ytterligare fördel hade varit att komplettera enkätfrågorna med till exempel intervjuer för att säkerställa bland annat att friidrottarna förstår vad de svarat på i enkäten och på det sättet skapa en medvetenhet. Det hade med intervjuer även varit möjligt att undersöka hur återhämtningen skiljer sig mellan de olika träningsperioderna. Tillförlitligheten hade även kunnat stärkas om enkäten besvarats två gånger med ett kortare tidsmellanrum för att se om de svarat på samma sätt. Vissa frågor saknas även som exempelvis ”vad är ditt syfte med återhämtningen?” och ”när använder du dina eventuella återhämtningsmetoder?”. Vissa frågor och svarsalternativ skulle även behövts omformuleras eller tydliggöras för att eventuellt få ett bättre eller mer tydligt resultat. Det går inte att bortse från det faktum att vissa kan ha rapporterat felaktiga svar, då vissa svarsalternativ kanske upplevdes som mer önskvärda eller så besvarades vissa frågor på ett sätt som upplevdes skulle framställa de bättre. Ytterligare en faktor är att det kan finnas en risk med webbaserade enkäter utan krav på inloggning att ”fel” personer svarar, dock verkar det inte vara så i studien.

Avslutningsvis kan det faktum att jag sedan tidigare kände många av deltagarna, ha påverkat resultatet. Det här betyder att de kan ha varit med i undersökningen bara för att hjälpa mig. Hade en annan person som de inte kände utfört studien och använt samma urvalsmetod så kanske inte lika många hade deltagit, eller så kan svaren sett annorlunda ut. Att deltagarna kände till vem det var som ställde frågorna kan alltså ha påverkat resultatet. Resultaten registrerades och analyserades av en och samma person vilket kan ha minskat risken för eventuella feltolkningar. Eventuella feltolkningar av respondenternas egentliga svar kan dock ha bidragit till missvisande resultat. Hade undersökningen utförts igen så hade en annan urvalsmetod valts för att kunna ha en möjlighet att säga något om populationen.

Bortfall

Det fanns som sagt inget större internt bortfall i studien. Det var en individ som ej besvarade två av frågorna. Alla de andra har alltså gjort ett medvetet val och tagit ståndpunkt i frågorna. De frågor där individerna medvetet valde svarsalternativet ”vet ej” har använts som resultat. Att tydliggöra frågorna samt lägga till eventuella öppna frågor hade kunnat bidra till att förstå vad respondenterna ansåg gällande respektive fråga. På de öppna frågor där respondenterna svarat vet ej har motiverats av dem själva. Det handlade om att frågorna bland annat var svåra att besvara eller så hade respondenterna inget svar.

6.2 Resultatdiskussion

Friidrott

Som beskrivs i friidrottens kravanalys för de olika grenarna, ställs oerhörda krav på den aktiva individen (Svenska friidrottsförbundet, 2011). Det handlar bland annat om fysiska, psykiska och sociala förmågor som idrottaren är beroende av. Det finns många olika friidrottsgrenar och många av idrottarna i den här studien kombinerar ett flertal av dem. I och med att friidrottarna sysselsätter sig i olika grenar samt i antalet så är det svårt att säga något om vilka belastningar varje enskild individ utsätts för. Tillsammans med att de utsätts för olika träningsbelastningar, tränar olika mycket, så befinner de sig även i olika träningsperioder. De olika träningsperioderna ställer även dessa olika krav på vad som ska dominera träningen (Svenska friidrottsförbundet, 2011). Det kommer alltså vara svårt, om nästan omöjligt, att som utomstående kunna säga något om hur träningsbelastningen ser ut och om den är tillräcklig eller otillräcklig och vilket återhämtningsbehov varje person har.

Återhämtning

Återhämtning är något som varje individ ansvarar för (Hanin, 2002) och bör finnas som en naturlig del i varje idrottares träningsplanering (Kenttä & Svensson, 2008). Varje människa, idrottare eller inte, utsätts för olika typer av stressorer i vardagen. Det handlar dels om fysisk, psykisk och social stress som alla kräver någon form av återhämtning, oavsett om den är vald på ett aktivt eller inaktivt sätt.

Syftet med studien var att kartlägga vilka återhämtningsmetoder som användes och utifrån resultatet framkom det att alla individer förutom två använde sig av specifika återhämtningsmetoder. De två individer som inte hade någon speciell återhämtningsmetod funderade inte heller på hur de bäst kunde återhämta sig. De återhämtningsmetoder som användes av friidrottarna (se figur 1) överensstämmer med de metoder som tidigare forskning funnit varit främst använda. Det handlar bland annat om passiv vila, massage, vattenterapi så som varma-, is- och kontrastbad, aktiv återhämtning, stretch och specifika återhämtningsmål (Hanin, 2002; Kenttä & Svensson, 2008). Vila var den populäraste metoden bland urvalsgruppen vilket är positivt då vila och sömn är de viktigaste faktorerna för återhämtningsprocessen (Arnetz & Ekman, 2005). Det som vila är bra för är att kroppen hinner återställa bland annat energi- och vätskeförråden och reparera det som behövs så mycket som möjligt inför kommande belastningar (Kenttä & Svensson, 2008). Aktiv återhämtning var den näst mest använda metoden bland friidrottarna i studien. Den här metoden effektiviserar återhämtningsprocessen genom att öka blodflödet i musklerna (Barnett, 2006; Kenttä & Svensson, 2008). Massage var den tredje mest använda återhämtningsmetoden som även enligt tidigare studier frekvent används av idrottare i tron att metoden bland annat ökar blodflödet i muskulaturen (Barnett 2006).

Forskningen har som sagt visat att återhämtningsmetoderna ger vissa positiva effekter men i vissa fall till och med negativa effekter på idrottarnas prestationsförmåga. Så det går att fråga sig varför så många väljer metoder så som passiv vila, massage och aktiv återhämtning när till exempel vila

som metod för att återhämta sig från exempelvis mjölksyra, muskelömheter och trötthet inte är effektivt jämfört med andra metoder (Holmberg, 2008), massage ej följs av prestationsmässig återhämtning och effekten av aktiv återhämtning senare i återhämtningsfasen ej har studerats i någon större utsträckning (Kenttä & Svensson, 2008). Om aktiv återhämtning används som återhämtningsstrategi senare än direkt efter avslutat träningspass så är effekten av den oklar. Det här betyder att det är svårt att säga något om effekten av den här typen av metod om den utförs senare eller på ett annat sätt än rekommendationerna.

Något som forskningen dock är relativt säkra på är att idrottarnas välbefinnande och deras individuella upplevelser av återhämtningsmetoderna kan vara det som avgör vilka metoder de väljer att använda (Holmberg, 2008). Enligt forskningen kanske inte återhämtningsmetoderna ger de fysiologiska effekter idrottarna strävar efter men metoderna kan vara en möjlighet för psykisk återhämtning (Kenttä & Svensson, 2008). Passiv vila kan exempelvis vara en möjlighet för en sådan återhämtning och massage samt kryoterapi har till exempel smärtstillande effekter på ömmande muskler, vilket också kan vara en orsak till varför så många använder sig av dessa. Att använda sig av specifika återhämtningsmetoder behöver därför inte nödvändigtvis vara onödigt utan ha positiva effekter hos idrottaren. Något som inte får bortses är kravet på att metoderna ska vara individanpassade. Enkäten i studien efterfrågade ej vad syftet var med återhämtningsmetoderna så det går inte att uttala sig om friidrottarnas förhoppningar av metoderna rörde sig om fysiologiska eller psykologiska effekter. Det kan mer handla om hur metoderna påverkar den psykiska miljön än den fysiska.

Kost och sömn

Vi vet att kosthållning och sömn är två viktiga faktorer som påverkar återhämtningen (Kenttä & Svensson, 2008). Att äta ordentligt efter ett träningspass är extremt viktigt för att optimera prestationen och återställa energiförråden (Sveriges Olympiska kommitté, 2009). Specifika återhämtningsmål användes som en medveten återhämtningsmetod av 17 personer. På frågan vad idrottarna gjorde mellan träningspassen, om de hade flera pass om dagen, svarade 50 stycken att något av det viktigaste var att fokus låg på att få i sig energi. Att sova/vila och ta det lugnt var även det något som 59 stycken nämnde var viktigt för deras återhämtning. Forskningen är överens om att idrottare behöver mer sömn då det är en naturlig process och rekommendationerna säger att minst sju timmars sömn är optimalt (Kenttä & Svensson, 2008). Friidrottarna i urvalsgruppen sover mellan sex till tio timmar per natt och det går alltså att säga att sömnen eventuellt inte ses som bristfällig när det gäller antalet timmar men kvaliteten går det ej att uttala sig om. Att säga att deras sömn är tillräcklig blir alltså svårt.

Män och kvinnor

När det gäller könsskillnader i återhämtningsprocessen så har forskningen hittat sådana (Kenttä & Svensson, 2008). Det har bland annat visat sig att kvinnor återhämtar sig snabbare än män när det gäller maximal styrka. Vilka eventuella skillnader gällande vad för typ av metoder män respektive kvinnor väljer har dock inte studerats i någon större utsträckning. Från friidrottarna i den aktuella studien ses en liten visuell skillnad i vilka metoder som användes mer av de deltagande kvinnorna och männen (se figur 2). Den här skillnaden är ej statistiskt testad. De deltagande kvinnorna tenderar dock att i lite större utsträckning välja aktiv återhämtning medan de deltagande männen väljer kryoterapi (isbad) och specifika återhämtningsmål. Något som hade förbättrat resultatet kring det här hade varit om syftet kring de specifika valen efterfrågats. Det hade då möjligtvis funnits en chans till att säga något kring varför kvinnorna valde det de gjorde och tvärtom. Det kan handla om egna preferenser, sociala faktorer eller planering. Det går heller inte att bortse från det faktum att det inte skiljer sig särskilt mycket mellan könen och om fördelningen i antalet deltagande kvinnor och män hade varit lika stor så kanske skillnaderna hade varit ännu mindre.

Individualitet

Att kunna bedöma sitt egna återhämtningsbehov handlar om att veta hur och vad som ska göras för att tillgodose sitt behov (Kenttä & Svensson, 2008). Forskningen är som sagt överens om att träningen och återhämtningen ska planeras individuellt för att nå en optimal utveckling av prestationsförmågan (Annerstedt & Gjerset, 1997; Hanin, 2002; Petersen, Rasmussen & Secher, 2007). I enkäten (se bilaga 1) berör två av frågorna om friidrottarna vet hur de ska tillgodose sina återhämtningsbehov och hur de anser att de faktiskt gör det. Av de 98 stycken friidrottare som deltog funderade lite mer än majoriteten kring hur de bäst kunde återhämta sig. En önskvärd situation hade varit att alla hade svarat ja på denna fråga vilket eventuellt hade kunnat stärka deras egen förmåga att tillgodose återhämtningsbehovet. Att det nu inte ser ut på det här sättet kan betyda att något behöver göras. När frågan ställdes gällande om hur de ansågs sig tillgodose sina återhämtningsbehov var det 40 stycken som svarade okej och åtta stycken svarade till och med att de var dåliga på att tillgodose behoven. Det är svårt att säga hur svaret okej tolkas och hade frågorna kompletterats med öppna frågor så kanske den här informationen funnits till hands. Dock med tanke på de höga krav som ställs på träningsbelastningen hos friidrottarna hade det såklart varit önskvärt om fler ansett sig tillgodose sina behov mer än okej. I det här fallet hamnar de 42 stycken personer som svarade bra och de sex stycken som svarade mycket bra något i skymundan. Det går såklart inte att kräva att alla ska svara mycket bra men det är självklart en önskvärd tanke då inte alla är särskilt tillfredsställda med hur de valda återhämtningsmetoderna fungerar. Av friidrottarna var det endast 16 stycken som ansåg att de valda återhämtningsmetoderna fungerade mycket bra. Dock var det 46 stycken som ansåg att de fungerade bra vilket är fler än de som svarade att återhämtningsmetoderna fungerade okej (30 stycken). Det är som sagt svårt att tolka vad svaret okej betyder för varje individ och kanske är det så att om återhämtningsstrategin hade varit fullständigt individanpassad så kanske fler idrottare besvarat frågan ”hur de anser att de valda metoderna fungerar” med svarsalternativet bra eller mycket bra. För att kunna utforma individanpassade återhämtningsstrategier så bör det vara så att varje individ dels är medveten kring sitt återhämtningsbehov och att de veta hur de bäst återhämtar sig för att kunna tillgodose behovet, samt använder metoder som fungerar bra för dem själva.

Men om det då ska ställas mer krav på varje individ när det gäller dessa saker så måste de kunna hämta information kring återhämtning någonstans och kunna diskutera sin träning och återhämtning med sin eller sina tränare. De två avslutande frågorna (se bilaga 1) handlade om friidrottarna ansåg att det informerades tillräckligt kring återhämtning och om de eventuellt diskuterade med sin tränare hur de balanserade träning och återhämtning. Gällande informationen kring återhämtning ansåg 60 stycken att det inte informerades tillräckligt kring återhämtning. Det var nästan lika många som inte visste som svarade ja på den här frågan. Självklart har det stora antalet av de som svarade vet ej kunnat påverka resultatet om de svarade något av de andra alternativen men jag anser ändå att om informationen varit tillräcklig eller tillräckligt tydlig så hade fler svarat ja. Det är skrämmande hur många det är som anser att det inte informeras tillräckligt kring återhämtning då tillräcklig och effektiv återhämtning är så avgörande för idrottarnas prestationsutveckling (Kenttä & Svensson, 2008).

Om då återhämtningen är så oerhört viktig vem är det då som ansvarar för att friidrottarna har tillräcklig kunskap kring återhämtning och hur de ska kunna tillgodose det individuella återhämtningsbehovet samt vilka metoder de kan använda sig av?

Tränarens ansvar

Om vi då återgår till den sista frågan i enkäten så handlade den som sagt om friidrottarna diskuterade med sin tränare hur de balanserar sin träning och återhämtning. Majoriteten, 56 stycken, svarade att de hade en sådan diskussion med sin tränare. Tyvärr var det så att 40 stycken svarade nej. Det går att spekulera kring om det är upp till den aktiva själv att ta initiativet med sin tränare att ha dessa diskussioner eller om det ligger på tränarens ansvar. Självklart kan inte allt ansvar ligga på

tränaren men när det gäller en så viktig del som balansen mellan träningsbelastningen och återhämtningen så borde den göra det. Eftersom kravanalyserna poängterar, likaså forskningen, att varje individ bör ha ett eget anpassat träningsprogram (Annerstedt & Gjerset, 1997; Kenttä & Svensson, 2008; Svenska friidrottsförbundet, 2011), så borde tränarna vara ivriga att diskutera saker som just detta. Att veta hur idrottaren upplever sin träning och om han eller hon hinner återhämta sig fysiskt, psykiskt och socialt är oerhört viktigt för att kunna planera en optimal träning, kunna utvecklas och för att minska riskerna för olika skador. Det är självklart oerhört tidskrävande att vara tränare oavsett antalet aktiva (Annerstedt & Gjerset, 1997). Det finns olika typer av tränare där den som klarar tränarskapet bäst är medveten om att olika situationer kan uppstå, kan höja motivationen hos de aktiva, är lyhörd för åsikter men som ändå kan ha en form av kontroll och bestämma. Det går att fråga sig varför så många tränare inte diskuterar exempelvis balanseringen av träningsbelastning och återhämtning. Jag har inget svar på den frågan men kan fundera kring om det rör sig om otillräcklig kunskap om bland annat fysiologi, anatomi, psykologi, sociologi etcetera. Forskning visar att även om många tränare vet att återhämtning är viktig och ett måste så har tränarna ofta begränsad kunskap kring metoder för återhämtning (Kellmann, 2010). Kunskapen kring hur idrottarnas träningsstatus likaväl som den mentala statusen kontrolleras och mäts är även den begränsad. Det har visat sig att många tränare söker vägledning och rådgivning i utformningen av olika återhämtningstekniker för att få ut maximalt av träningen samt prestationsförmågan. Det handlar även här om att se varje individ ur ett individualistiskt- och helhetsperspektiv. Det har redan förklarats varför återhämtningsstrategierna behöver individanpassas men det handlar även om att återhämtningen behöver täcka helheten. Återhämtning inom idrotten förklarades som sagt som en psykosociofysiologisk process (Kenttä & Svensson, 2008), vilket betyder att om vi ska få en optimal återhämtning måste vi återhämta oss psykiskt, socialt och fysiskt. Prestationsförmågan är även direkt kopplad till balansen mellan träning och adekvat återhämtning (Barnett, 2006) och forskning har även visat att framgångsrika återhämtningsstrategier bidrar med en ökning av prestationsförmågan (Kenttä & Svensson, 2008). Alla tränare borde sitta ned med sina aktiva och diskutera deras träning och återhämtning och om tränaren anser att kunskap saknas kring ämnet så borde den finnas lättillgänglig.

Idrottsföreningarnas och idrottsrörelsens ansvar

Det har diskuterats vilket ansvar tränaren har gällande sina aktiva och deras individuella återhämtning men vilket ansvar har idrotten, alltså idrottsföreningarna och idrottsrörelsen i stort?. Forskningen är överens angående det faktum att det saknas tydlighet för återhämtningen i sig (Kenttä & Svensson, 2008). Då kunskap hänger ihop med effektiviteten av återhämtningen anser jag att idrotten har en viktig roll när det gäller kunskapsspridning. De har även en viktig roll i att skapa mer gynnsam och tillgänglig miljö för återhämtning. Det kan till exempel röra sig om att investera i utrustning eller ha någon form av samarbete med andra företag. Ett samarbete kanske kan gynna de idrottare som behöver hjälp med sin återhämtning men som kanske inte vet hur de ska gå tillväga eller var de ska vända sig. Jag kan inte yttra mig angående de ekonomiska bitarna i vad det kostar att finansiera eventuella informationsträffar och/eller utbildningsdagar, utrustning med mera, men det går alltid att önska. Oavsett om det redan finns information och utbildningsmöjligheter tillgängliga så kan det behöva investeras mer gällande kunskapsspridning som berör de fysiologiska, psykologiska och sociala parametrar som influerar idrottarna. Det handlar inte bara om att utbilda tränare utan även de aktiva så att även de kan bli mer uppmärksamma på sin egen kropp och dess behov. Forskningen visar som sagt på att tränare söker vägledning när det bland annat gäller kunskap kring återhämtning och dess metoder samt strategier för att kunna kontrollera idrottarnas träningsstatus (Kellmann, 2010), så varför inte ge dem det? Det kanske är där ett av problemen ligger när det gäller skadefrekvensen bland Sveriges idrottare. Kanske handlar det bara om att se till att alla blir sin egen expert på sin egen kropp och veta vilka verktyg som finns tillhanda för att ta hand om sina behov. Det framstår som en ganska enkel uppgift när det skrivs såhär men det ligger i allas intresse, eller det borde göra det i alla fall.

Skador

För mig var det inte oväntat att så många drabbats av skador under sin friidrottstid. Det är dock ganska skrämmande att av 98 stycken friidrottare hade 88 stycken drabbats av skador, mestadels i form av överbelastningsskador. Vissa av respondenterna har endast sysselsatt sig med friidrott mellan två till fem år och har redan drabbats av flertalet skador under den här perioden vilket är oroväckande. Det går inte att förklara alla uppkomna skador med brist på återhämtning då fler faktorer spelar in som bland annat träningsbelastning och träningsstatus (Annerstedt & Gjerset, 1997). Skador inträffar dock oftare som en konsekvens av otillräcklig återhämtning, då för lite återhämtning och stress ökar risken för överbelastningsskador, men även akuta skador (Ivarsson & Johnson, 2010). Den psykosociala, tillsammans med den fysiologiska stressen skapar som sagt ett återhämtningsbehov (Kenttä & Svensson, 2008), och en förhöjd stressnivå ökar risken för att uppmärksamheten hos idrottaren försämras och på så sätt ökar risken för skador (Ivarsson & Johnson, 2010). Det kommer självklart inte vara möjligt att undvika alla skador som inträffar men jag tror att med bättre kunskap och bättre planerad träning och återhämtning så kan skadefrekvensen minska. När skador uppstår krävs även en ny träning i form av rehabilitering. Kvaliteten av denna avgörs av hur idrottaren hanterar inre och yttre stressorer (Ivarsson & Johnson, 2010), men det handlar lika mycket att se till att den är individanpassad och varierande (Kenttä & Svensson, 2008).

Inre stress och emotioner

Något som ”vanliga personer” kanske inte är medvetna om är att det som idrottare ofta kan vara lätt att hamna i tankegångar som att ”när jag inte tränar så gör mina konkurrenter det”, ”vad ska mina träningskompisar säga om jag hoppar över några träningspass” och ”vad ska tränaren säga” (Kenttä & Svensson, 2008). Det här tyder lite på att idrottare kanske är rädda för att vila utan att de är skadade eller har ont och skapar en inre stress hos idrottaren. De kanske tror att om de vilar så missar de något och deras prestationsutveckling kommer att försämras. Det kanske är så här det ser ut bland många idrottare och då kanske det inte handlar om att kunskapen är otillräcklig utan att den inre stressen ökar hos de när de vilar. Det kanske handlar om att erbjuda de aktiva stresshanteringsstråning i första hand för att de sedan ska kunna tillgodose sina återhämtningsbehov utan ”skuld känslor” för att de missar något. Något som kan hjälpa idrottare är alltså att kunna kontrollera sin inre situation gällande vilka emotioner som prioriteras (Branigan, Fredrickson, Mancuso & Tugade, 2000).

En av frågeställningarna handlade om vilka eventuella känslor som påverkade idrottarnas återhämtning. Från friidrottarna återfanns en mängd olika ord och metaforer som de ansåg påverkade den. Positiva sinnesstämningar är som sagt oerhört viktiga för återhämtningsförmågan (Kenttä & Svensson, 2008) och positiva känslor förändrar individers sätt att tänka och deras handlingar (Branigan, Fredrickson, Mancuso & Tugade, 2000). Forskningen är ense om att positiva emotioner är oerhört viktiga för återhämtningsprocessen (Hanin, 2002; Kenttä & Lundqvist, 2009; Kenttä & Svensson, 2009) och de kan till och med hjälpa till att reglera de negativa känslorna genom att prioritera de positiva (Branigan, Fredrickson, Mancuso & Tugade, 2000; Kenttä & Svensson, 2008). Negativa känslor kräver mycket fysisk energi, vilket även sågs i den här studien. Vissa förklarade just det att negativa känslor så som exempelvis trötthet, nedstämdhet, brist på motivation, ingen träningslust och ilska försämrade återhämtningen. Återhämtningen upplevdes ta längre tid och i vissa fall kände friidrottarna inte sig redo när nästa träningspass skulle genomföras.

Något som även återfanns i den här studien var att vissa ansåg att negativa känslor ibland kunde ha bättre effekt på återhämtningen. Irritation efter ett misslyckat träningspass är ett exempel som gav idrottarna mer motivation inför nästa pass. Det här stämmer överens med det Hanin (2002) beskriver att för mycket av det goda, alltså för mycket av de positiva emotionerna kan ha en omotiverande effekt. Självklart är det svårt att veta hur de positiva emotionerna i det här fallet egentligen påverkade återhämtningsprocessen men resultaten överensstämmer med tidigare forskning.

Socialt umgänge

Friidrottarna var även överens om vad de helst gjorde på fritiden som fick de att må bra. Majoriteten svarade att det sociala umgänget, umgå med vänner och familj, var det viktigaste. Det här visar på hur mycket världen utanför betyder för idrottarnas välbefinnande. Det går dock inte att frångå det faktum att även om det sociala var det som fick de att må bra var det även problem och bekymmer i privatlivet som påverkade många återhämtning negativt. Det visar alltså på att förutom den fysiska och psykiska stressen idrottare utsätts för så är den sociala stressen oerhört involverad i återhämtningsprocessen.

6.3 Slutsats

Att se kroppen som en helhet är en självklarhet för många men kanske inte för alla. Att återhämta sig i vardagen handlar om tre saker: fysiska, psykiska och sociala faktorer. En balans mellan alla faktorer samt mellan träningsbelastningen och återhämtning hos idrottare är direkt associerat med prestationsförmågan. Att prestera på topp och utvecklas i rätt riktning är beroende av denna balans och kommer inte uppnås utan ansträngning. Det kräver kunskap, motivation, vilja och tillgänglighet för att tillgodose sina återhämtningsbehov. Det absolut viktigaste måste bli att skapa individanpassade återhämtningsstrategier för att optimera idrottarnas prestationsförmåga, utveckling samt för att säkerställa återhämtningsbehovet. Självklart handlar det även om att främja effektiv och tillräcklig återhämtning då för mycket vila resulterar i underprestation. Vi vet att specifika återhämtningsmetoder säkerligen används bland de flesta svenska friidrottare, oavsett om det gäller planerad vila eller massage, men om metoderna ger fördelaktiga fysiologiska effekter är oklart, speciellt med tanke på vad forskningen visat. Resultaten från studien kan dock ge en inblick i hur det ser ut gällande återhämtningsstrategierna och vilka faktorer som är viktiga för idrottarnas välbefinnande samt vad som eventuellt behöver arbetas med. Idrottarnas hälsa och välbefinnande bör vara lika viktigt som deras prestationer och det går med säkerhet att säga att mer information krävs angående återhämtning i friidrottsvärlden oavsett var eller vem den kommer ifrån och att alla tränare borde diskutera med sina aktiva kring hur de bäst balanserar sin träning och återhämtning.

Insatser

Det som behövs göras är att tillgodose idrottarnas, och säkerligen tränarnas, behov av mer kunskap kring återhämtning och speciellt hur man som idrottare kan påverka återhämtningsprocessen. Tillsammans med aktiva idrottare och tränare bör verktyg tas fram för hur tränings- och återhämtningsstatus kan kontrolleras och mätas, för att optimera återhämtningen och säkerställa en prestationsutveckling till följd av individanpassad träning.

Vidare forskning

Forskningen behöver undersöka mer kring om och i sådant fall hur de komplementära återhämtningsmetoderna medför effektivare återhämtning. Effekterna av metoderna kan ibland vara svåra att mäta vilket resulterar i en okunskap. Det behövs därför fler studier kring vad för typ av verktyg som kan underlätta denna mätning och hur dessa verktyg sedan kan appliceras i praktiken.

7. Referenser

- Andersson, H., Kadi, F., & Raastad, T. (2010). Återhämtningsträning och dess effekter. *Svensk Idrottsforskning*, 19(4), 56-60.
- Annerstedt, C., & Gjerset, A. (1997). *Idrottens Träninglära*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Arends, S., Brink, M., Lemmink, K., Post, W.J., Visscher, C., & Zwerver, J. (2010). Monitoring stress and recovery : new insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 44(11), 809-815. doi:10.1136/bjism.2009.069476.
- Arnetz, B., & Ekman, R. (2005). *Stress- individen, samhället, organisationen, molekylerna*. Stockholm: Liber.
- Barnett, A. (2006). Using Recovery Modalities between Training Sessions in Elite Athletes- Does it Help?. *Sports medicine*, 36(9), 781-796.
- Bieuzen, F., Brisswalter, J., Filliard, J-R., Fournier, J., Hausswirth, C., Louis, J., & Pournot, H. (2011). Effects of Whole-Body Cryotherapy vs. Far-Infrared vs. Passive Modalities on Recovery from Exercise-Induced Muscle Damage in Highly-Trained Runners. *PloS ONE*, 6(12), 1-7. doi:10.1371/journal.pone.0027749.
- Boman, N., & Svensson, M. (2011). Prestation genom nutrition. *Svensk Idrottsforskning*, 20(2), 54-57.
- Branigan, C., Fredrickson, B.L., Mancuso, R.A., & Tugade, M.M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258.
- Davidson, B., & Patel, R. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken- för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekblom, B., & Reilly, T. (2005). The use of recovery methods post-exercise. *Journal of Sports Science*, 23(6), 619-627. doi: 10.1080/02640410400021302.
- Hanin, Y. (2002). Individually Optimal Recovery in Sports: An application of the IZOF Model. I M. Kellmann. *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (s.199-217). Champaign IL: Human Kinetics.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Hassmén, P., & Kenttä, G. (1998). Overtraining and recovery: A Conceptual Model. *Sports medicine*, 26(1), 1-16.
- Haug, E., Sand, O., & Sjaastad, Ø. V. (2004). *Människans fysiologi*. Stockholm: Liber.

- Holmberg, H-C. (2008). RECOVERY= viktig länk i all prestationsidrott. *Svensk Idrottsforskning*, 17(1), 14-17.
- Hultgren, S. (2002). *Folkhälsokunskap*. Stockholm: Bonnier utbildning.
- Hume, P. A., Kolt, G. S., & Weerapong, P. (2005). The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. *Sports medicine*, 35(3), 235-256.
- International Association of Athletics Federations (1996-2009). *History-Introduction*. Hämtad 2012-04-04, från <http://www.iaaf.org/aboutiaaf/history/index.html>
- Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010). Otillräcklig återhämtning ökar skaderisken. *Svensk Idrottsmedicin*, 10(1), 22-24.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine and Science In Sports*, 20(2), 95-102. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x.
- Kentää, G., & Lundqvist, C. (2008). Emotioner inom idrott och dess betydelse för återhämtning. *Svensk Idrottsforskning*, 17(1), 40-45.
- Kenttä, G., & Lundqvist, C. (2009). Funktionell emotionell återhämtning inom idrotten: Mindre av det negativa och mer av det positiva?. *Svensk Idrottsforskning*, 18(4), 54-57.
- Kenttä, G., & Lundqvist, C. (2010). Positive emotions are not simply the absence of the negative ones: Development and validation of the Emotional Recovery Questionnaire. *The Sport Psychologist*, 24(2), 468-488.
- Kentää, G., & Svensson, M. (2008). *Idrottarens återhämtningsbok- fysiologiska, psykologiska och näringsmässiga fakta för snabb och effektiv återhämtning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Kylén, J-A. (2004). *Att få svar: intervju- enkät- observation*. Stockholm: Bonnier Utbildning.
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Petersen, N.T., Rasmussen, P., & Secher, N.H. (2007). Understanding central fatigue: where to go?. *Experimental Physiology*, 92(2), 369-370.
- Svenska friidrottsförbundet (2007a). *Vad är friidrott?*. Hämtad 2012-04-04, från <http://www.friidrott.se/alltom/intro.aspx>
- Svenska friidrottsförbundet (2007b). *Allt om alla grenar*. Hämtad 2012-04-04, från <http://www.friidrott.se/alltom/regler/regler1.aspx>
- Svenska friidrottsförbundet. (2007c). *Friidrottens organisation*. Hämtad 2012-04-15, från <http://www.friidrott.se/alltom/organisation.aspx>
- Svenska Friidrottsförbundet (2011). *Elit & Landslag*. Hämtad 2012-05-10, från <http://www.elitlandslag.se/>

Sveriges Olympiska Kommitté (2009). *Kostrekommendationer för elitidrottare*. Hämtad 2012-04-10, från <http://www.sok.se/download/18.71552e2411fa881a5cb800037408/Kostpolicy+SOK+2009.pdf>

Westerblad, H. (2006). Muskeltrötthet kan bero på ett flertal faktorer- mjölksyra är troligen inte en av de. *Svensk Idrottsforskning*, 15(3), 37-39.

Williams, M.H. (2010). *Nutrition for health, fitness and sport*. 9th edition. New York: McGraw-Hill International Edition.

Kartläggning av svenska friidrottares återhämtningsvanor.

Mitt namn är Hanna Tjernell och jag studerar Hälsopromotionsprogrammet med inriktning idrottsvetenskap på Göteborgs Universitet, där jag just nu skriver min kandidatuppsats.

Enkäten ligger till grund för resultatet i min kandidatuppsats i idrottsvetenskap. Den tar ungefär 5 minuter att besvara. Uppsatsen handlar om att undersöka hur friidrottare i Sverige återhämtar sig efter träning och enkäten är därför oerhört viktig för uppsatsen för att kunna ge svar på dessa frågor. Det är därför du har fått denna enkät, som aktiv friidrottare.

Din medverkan är självklart frivillig och helt anonym. Enkäten är webbaserad och efter att du fyllt i dina svar krävs bara ett enkelt klick för att skicka iväg den. Den ifyllda enkäten kommer hamna hos mig, som ansvarig, och ingen annan kommer kunna ta del av den. Även om din medverkan är frivillig så behöver jag din hjälp för att få användbara resultat. Svaren från enkäterna kommer att redovisas i tabeller och diagram.

Om du skulle vilja ta del av resultaten när uppsatsen är färdig, eller har andra frågor, så är det bara att kontakta mig via mail eller på telefon.

Tack för din medverkan

Hanna Tjernell
mailadress: hanna.tjernell@gmail.com
telefon: 073-7788640

1

Ålder

 år

2

Kön

 Man Kvinna

3

Bostadsort

4

Hur länge har du tränat friidrott?

 år

5

Gren / Grenar

 Hopp Kast Medel / Långdistans Kort- / Långsprint (-400m) Mångkamp

- 6 **Träningsperiod**
- Uppbyggnad Tävlingsförberedande Tävlingsperiod

- 7 **Antal träningspass per vecka under kommande period? (April / Maj)**
- pass / vecka

8 **Övrig sysselsättning utanför friidrotten**

Studier: Heltid Deltid Studerar ej

Arbete: Heltid Deltid Halvtid Arbetar ej

Annat:

- 9 **Ungefär hur många timmar sover du per natt?**
- timmar

- 10 **Vad för typ av återhämtningsmetoder använder du under nuvarande träningsperiod?**
- Massage Varma bad Aktiv återhämtning som lätt jogg/cykel/promenad
- Vila Specifika återhämtningsmål

Annat:

Inget

- 11 **Hur fungerar de återhämtningsmetoder du använder?**
- Mycket Bra Bra Okej Dåligt Mycket Dåligt Vet ej

- 12 **Om du tränar fler pass om dagen vissa dagar, vad gör du mellan passen?**
-

- 13** Vilka känslor (ex. glädje) har betydelse för din återhämtning?
- 14** Hur anser du att du tillgodoser dina återhämtningsbehov?
 Mycket bra Bra Okej Dåligt Mycket dåligt Vet ej
- 15** Under träningsveckan, tänker du något kring hur du bäst återhämtar dig?
 Ja Nej Vet ej
- 16** Om du är ledig från träningen, vad gör du då?
- 17** Vad gör du helst på fritiden, vad får dig att må bra?
- 18** Vilka eventuella skador har du utsatts för under din tid som friidrottare?
- 19** Informeras det tillräckligt för friidrottare kring återhämtning?
 Ja Nej Vet ej
- 20** Diskuterar du och din/dina tränare hur du balanserar din träning och återhämtning?
 Ja Nej Vet ej

Om du svarat på alla frågor ovan är det bara att klicka på "Skicka in" till höger

Skicka in