



# Uppfattningar och strategier kring återhämtning

- En kvalitativ studie om elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever

Adam Bergendahl & Stefan Milenkovic

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete avancerad nivå 83:2018  
Ämneslärarprogrammet 2014-2019  
Handledare: Kerstin Hamrin  
Examinator: Suzanne Lundvall

## **Sammanfattning**

### **Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien var att undersöka elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelevers uppfattning om återhämtning. Studiens frågeställningar var: Hur uppfattar elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever återhämtning? Vilka strategier för återhämtning förekommer bland elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever?

### **Metod**

Studien hade en kvalitativ ansats där semistrukturerade intervjuer genomfördes. I studien deltog sex manliga elitidrottande gymnasieelever. Samtliga deltagare var ishockeyspelare. Rekryteringen gjordes via både ett bekvämlighetsurval och ett handplockat urval då intervjupersonerna kontaktades via lagets tränare. Laget spelar i den högsta divisionen i sin åldersgrupp i Sverige vilket betraktas som elit. En pilotstudie med två intervjuer genomfördes för att kontrollera och säkerhetsställa intervjuens inspelningsmetod och intervjuguidens kvalitet samt reliabilitet. Det teoretiska ramverket har utgjorts av en modell för återhämtning.

### **Resultat**

Samtliga deltagare uppfattar återhämtning snarlikt då de främst relaterade det till en fysisk process. Vikten av sömn, kost och muskeluppbyggnad var de aspekter som i första hand förknippades med återhämtning. Samtliga intervjupersoner uttryckte att de inte monitorerar sin träning eller återhämtning genom diverse mätinstrument. Gällande strategier för återhämtning framkom flera olika aktiviteter. En strategi för återhämtning som framkom var sömn/vila, vilket samtliga deltagare nämnde som en strategi för återhämtning. Även kost och nutrition var en strategi för återhämtning då fem av deltagarna nämnde det.

### **Slutsats**

Studiens slutsatser, utifrån vald teoretisk modell är att elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever främst uppfattar återhämtning som en fysisk process där kroppens muskler behöver återhämtas. De sociala och psykologiska processerna av återhämtning nämns i mindre omfattning. De mest förekommande strategierna för återhämtning var fysisk återhämtning vilken även innefattade sömn/vila och kost. Detta antyder att återhämtningsprocessen kan bli maladaptiv, dvs. ej tillräcklig i de tre domänerna. Okunskapen kring vad som innefattar återhämtning och hur mycket det uppmärksammas bör tas i beaktning inom elit ungdomsishockey.



# **Perceptions and strategies for recovery**

- A qualitative study examined on elite icehockey  
highschool students

**Adam Bergendahl & Stefan Milenkovic**

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES  
Master Degree Project 83:2018  
Ämneslärarprogrammet 2014-2019  
Supervisor: Kerstin Hamrin  
Examiner: Suzanne Lundvall

## **Abstract**

### **Aim**

The purpose of this study was to examine adolescent elite icehockey players' perceptions of recovery. To meet the purpose, the following questions were formulated: How does elite adolescent icehockey high school students perceive recovery? Which strategies for recovery emerge among elite adolescent icehockey high school students?

### **Method**

The study applied a qualitative method and was executed by conducting semi-structured interviews. In total, six male subjects participated in this study. All of them were ice hockey players. The recruitment was made by a convenience sample and a handpicked selection by contacting the interviewed subject's coach. The team played in the highest national league of their age-group which is considered as elite. A pilot study with two interviews was conducted to ensure the recording method and the interviewguide together with its reliability. A model for recovery was used as theoretical frame work.

### **Results**

The result showed that elite icehockey high school students primarily perceive recovery as a physical process. The importance of sleep, nutrition and muscle hypertrophy were the aspects that was primarily associated with recovery. All subjects expressed that they don't monitor their training or recovery through various measuring instruments. Regarding strategies for recovery subjects mentioned various activities. The most mentioned strategy for recovery was sleep/rest, which all participants mentioned. In addition, nutrition was also included to strategies as five participants mentioned it.

### **Conclusion**

The study's conclusions, based on the chosen theoretical model, are that elite icehockey high school students primarily perceive recovery as a physical process where the muscles need to be recovered. The social and psychological processes of recovery is mentioned to a lesser extent. The most common strategies for recovery based on the study's theoretical model was physical recovery among elite icehockey students which includes sleep/rest and nutrition. This indicates that the recovery process may be maladaptive, i.e. not enough in the three domains. The uncertainty regarding what recovery includes and how much it is noted should be taken into consideration in elite youth ice hockey.

## Innehållsförteckning

1	Bakgrund .....	1
2	Teoretiskt ramverk .....	2
3	Centrala begrepp .....	4
3.1	Återhämtning.....	4
3.2	Monitoreringsmetoder .....	5
4	Forskningsöversikt .....	5
5	Syfte och frågeställningar.....	8
6	Metod .....	8
6.1	Urval & rekrytering .....	8
6.2	Intervjuguide .....	8
6.3	Genomförande .....	9
6.4	Tillförlitlighetsfrågor.....	9
6.5	Etiska ställningstaganden .....	9
6.6	Analysverktyg .....	10
7	Resultat.....	10
7.1	Hur uppfattar elitidrottande ishockeyspelare gymnasieelever återhämtning?.....	11
7.2	Vilka strategier för återhämtning förekommer bland elitidrottande ishockeyspelare gymnasieelever?.....	12
8	Diskussion .....	14
8.1	Resultatdiskussion.....	14
8.2	Metoddiskussion.....	16
8.3	Framtida forskning .....	17
8.4	Sammanfattning .....	17
	Käll- och litteraturförteckning.....	19

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Intervjuguide

Bilaga 3 Information om intervjun / Samtyckesblankett

Bilaga 4 Analysverktyg

## Tabell- och figurförteckning

Figur 1 – En teoretisk modell över träning och återhämtning som omfattar ett helhetsperspektiv .....	3
Tabell 1 – Deltagare .....	10

# 1 Bakgrund

Under de senaste decennierna har elitidrottare tenderat till att träna mer och intensivare samtidigt som säsongerna blivit längre. Konkurrensen inom elitidrott och den mediala exponeringen tycks öka samtidigt som utrymmet för perioder av återhämtning utan avbrott har minskat. Många av dagens idrottare har dessutom höga ambitioner vid sidan av idrottandet och förekomsten av såväl överträning som idrottsrelaterad utbrändhet har på senare år ökat och kryper allt längre ner i åldrarna. (Goodger & Kenttä 2012; Gustafsson, Kenttä & Hassmén 2011; Whatman, Walters & Schluter 2017) De källor som huvudsakligen ligger till grund för idrottsrelaterad utbrändhet är enligt Gustafsson, Kenttä och Hassmén (2011) överdriven träning, krav från skola och arbete, påfrestande personliga relationer, negativa prestationskrav, brist på tidig framgång och återhämtning.

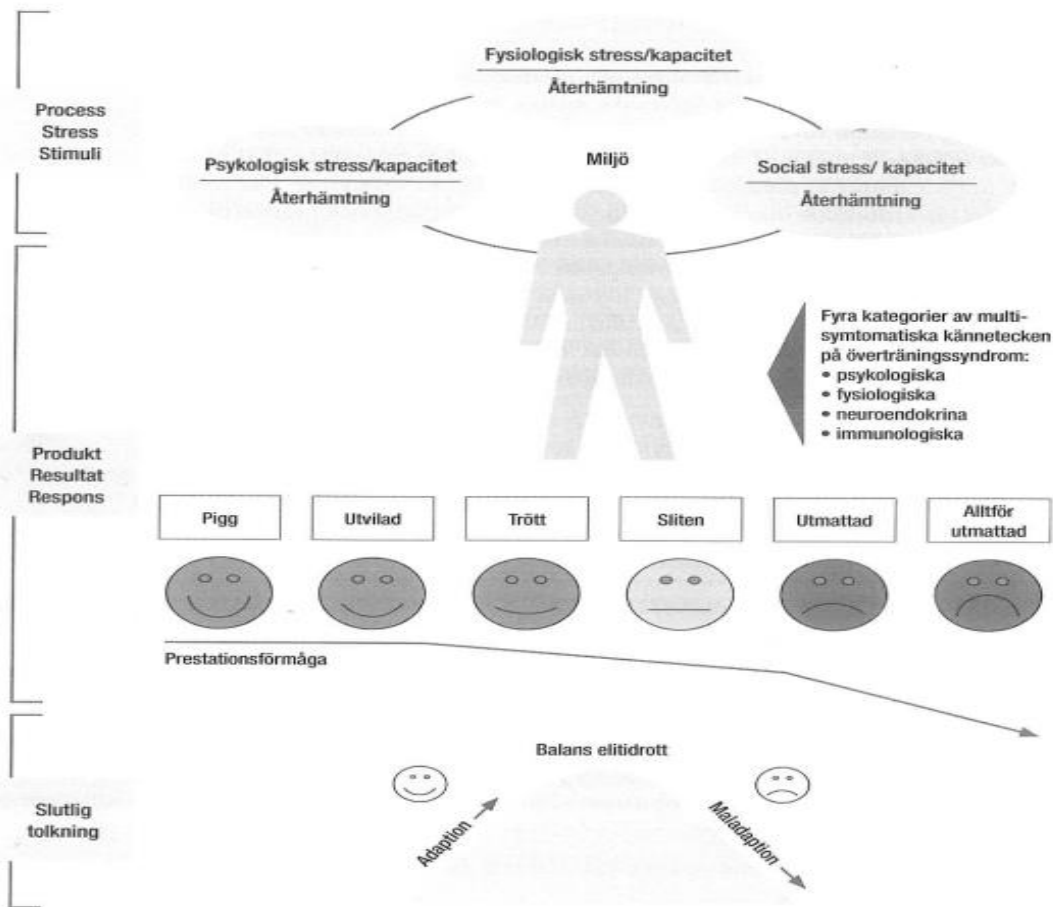
Inom elitidrott är balansen mellan träningsbelastning och återhämtning avgörande för att uppnå optimal träningseffekt samt för att undvika överträning, skador och idrottsrelaterad utbrändhet (Hogg 2002; Lambert & Borresen 2006; Kenttä & Hassmén 1998). Om behovet av återhämtning inte respekteras riskerar idrottaren minskad prestationsförmåga, ett sämre välmående och generell hälsa. Det är därmed av vikt att tidigt kunna observera tecken på behov av återhämtning (Hauswirth & Mujika 2013). Idrottare och tränare står således ständigt inför utmaningar där de måste bedöma idrottarens totala stressbelastning och återhämtningsbehov, och utifrån det anpassa träningen (Lambert & Borresen 2006). Då samtliga individers stresstålighet och förmåga till att hantera stress varierar, behöver behovet av återhämtning anpassas utifrån individens fysiska, psykologiska och sociala förutsättningar (Kenttä & Hassmén 1998). Idrottare uppmuntras ständigt till att monitorera sin träning genom exempelvis träningsdagbok eller genom att försöka förstå och uppmärksamma kroppens signaler och på så vis kunna avveckla utvecklingen av överträning och utbrändhet i tid (Calder 2003). Vidare har hög självmedvetenhet både av fysisk och känslomässig status bland elitidrottare påpekats som relevant för att optimera återhämtningen, framför allt då många idrottare negligerar återhämtningsbehovet och fortsätter träna trots att det tydligt är nödvändigt (Peterson 2003). Det finns, trots detta, lite forskning på idrottarens uppfattningar av återhämtning samt vad för typ av strategier som elitidrottare använder sig utav för att monitorera sin återhämtning samt upptäcka överbelastningstillstånd.

Förekomsten av skador hos elitidrottande ungdomar har på senare tid undersökts med oroväckande resultat då risken att skada sig har visat sig öka i takt med låg självkänsla, särskilt i kombination med mindre sömn samt ökad träningsvolym och intensitet i träningen. Under en genomsnittsvecka är var tredje elev på ett riksiddrottsgymnasium skadad, visar en studie från Karolinska institutet där studiens deltagare under ett års tid fått svara på frågeformulär veckovis angående träningsvolym, intensitet och skador. Under ett år var cirka 75% av de idrottare som undersöktes allvarligt skadade minst en gång, och cirka 30 procent var skadade under en längre period än sex månader. (Von Rosen 2017)

Det finns idag lite forskning kring idrottares uppfattning av återhämtning samt strategier för det. Eftersom skadeförekomsten är så pass utbredd bland elitidrottande ungdomar samtidigt som förekomsten av överbelastning och utbrändhet tycks öka är det av intresse att undersöka elitidrottande ungdomars uppfattning av begreppet återhämtning för att få en djupare förståelse för de processer som är förknippade med återhämtning inom idrottssammanhang.

## **2 Teoretiskt ramverk**

Återhämtning kan ses utifrån ett helhetsperspektiv där återhämtning definieras som en funktionell och konstant pågående psykosociofysiologisk process som syftar till att eliminera alla nivåer av trötthet samt att återbygga vitalitet. Definitionen syftar till att se återhämtningen som en process som har som målsättning att återställa energinivåer efter belastning och trötthet. Genom att tillfredsställa behovet av återhämtning minskar risken för kronisk trötthet, överbelastningsskador, utmattningsdepression, överträningssyndrom, utbrändhet, nedsatt immunförsvar samt nedsatt prestationsförmåga (Kenttä & Hassmén 1998). På senare tid har begreppet rehabilitering mer kommit att användas som synonym till återhämtning och i sådana fall kan återhämtning ses som en del av ett fungerande och pågående träningsförlopp. Rehabilitering ses som något som blir nödvändigt när någonting har gått fel i eller utanför sin träning. Rehabilitering ses mer som något som måste göras när det har blivit en obalans mellan tränings- och återhämtningsprocessen. De modeller som beskriver träning och återhämtning ur det helhetsperspektiv som Kenttä och Hassmén (1998) diskuterar är få till antalet och blir ännu färre om man ska ta i hänsyn till adaptiva (positivt anpassningsbara) och maladaptiva (negativt nedbrytande) scenarier. Den modell som presenteras i Kenttä och Svenssons (2008) bok "Idrottarens återhämtningsbok" och kan ses nedan (se figur 1).



Figur 1. En teoretisk modell över träning och återhämtning som omfattar ett helhetsperspektiv. (hämtad ur Kenttä & Svensson 2008, s. 23)

Modellen är uppdelad i *orsak* där process, stress och stimuli omfattas samt *konsekvens* där produkt, resultat, respons ingår. Orsaken beskrivs som själva processen i träning och återhämtning, processen är en balansgång mellan *total belastning* och *total återhämtning* i relation till *total belastningstolerans*. Denna balansgång sker i olika miljöer och är ständigt i förändring. Inom den fysiologiska inriktningen av träningslära har inre och yttre miljöer synliggjorts utifrån fysiologiska reaktioner. Exempel på det är hur sejourer på hög höjd och värme påverkar träning och återhämtning, däremot fattas det forskning om hur olika miljöer påverkar idrottare ur ett psykologiskt perspektiv. I denna modell delas processen in i tre olika delar, en fysiologisk, en psykologisk och en social. Den fysiologiska delen innefattar all fysisk belastning, kroppens totala arbetskapacitet samt all fysisk återhämtning. Den psykologiska delen innefattar all psykologisk belastning, individens totala kapacitet att



hantera psykologisk stress samt all psykologisk återhämtning. Den sociala delen innefattar all social stress, individens totala förmåga och kapacitet att skapa och upprätthålla relationer samt all återhämtning av social karaktär. Uppdelningen har till avsikt att definiera varje del var för sig samt att visa hur alla delar samtidigt förhåller sig till varandra då processen i sin helhet formas utifrån hur enskilda faktorer som påverkar återhämtningen integreras med varandra och skapar en total belastningstolerans. Vidare visar modellen på att genom det som sker i processen kommer skapa en konsekvens för produkten, resultatet och responsen. Detta kommer att påverka den slutliga tolkningen av om processen leder till en positiv utveckling på kapaciteten, och om återhämtningen är tillräcklig inom de tre domänerna. Om så sker, kommer konsekvensen bli adaptiv och skapa positiva resultat på prestationsförmågan, men om återhämtningen är otillräcklig blir konsekvensen maladaptiv och resultatet blir en försämring av prestationsförmågan. (Kenttä & Hassmén 1998; Kenttä & Svensson 2008, s. 22)

### **3 Centrala begrepp**

Nedan presenteras de centrala begrepp i studien utifrån hur vi författare tillämpar begreppen.

#### **3.1 Återhämtning**

Idrottsforskning har kommit en bra bit på vägen när det kommer till planering, genomförande och utvärdering av träning ur ett fysiologiskt perspektiv. Gällande återhämtning är det sämre ställt och det finns idag ingen allmänt erkänd definition av begreppet. Vi har valt att definiera återhämtning utifrån den definition som Kenttä och Svensson (2008, s. 15) redogör för där ”återhämtning är 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 en normalt fungerande och pågående träningsprocess”. Angående den fysiologiska domänen syftar det till all fysisk återhämtning såsom nerjogging, stretching, kost, isbad och andra typer av återhämtande träning. Vi har även valt att inkludera sömn till denna domän då det oftast redogörs för ur ett fysiologiskt perspektiv i litteratur, även om det också kan tolkas utifrån kombinerade processer (fysiologiskt och psykologiskt). Den psykologiska domänen omfattar all psykologisk återhämtning där syftet är att återfå mental energi från olika typer av psykologisk stress. Till denna domän hör olika aktiviteter och övningar där individen försöker koppla bort mentalt från olika typer av stressorer såsom skola, arbete, träning etc. Den sociala domänen innefattar all återhämtning av social karaktär, till exempel att spendera tid med familj och vänner. Det bör tilläggas att vad som tillhör

vilken domän är tolkningsbart och att de fysiska, psykiska och sociala processerna ibland sker överlappandes.

### **3.2 Monitoreringsmetoder**

Det finns idag olika metoder för att mäta såväl fysiska som psykologiska markörer för träningsbelastning och återhämtningsbehov med syfte att identifiera överbelastning hos idrottare. Ett monitoreringssystem för en idrottare ska ge information om dagsaktuell återhämtningsstatus som gör det möjligt att justera balansen i tränings- och återhämtningsprocessen på ett önskvärt sätt. Exempel på sådana är: pulsmätning, Rating of Percieved Exertion (RPE), the Profile of Moods Stated (POMS). POMS är ett instrument för att tidigt upptäcka överträningsyndrom inom det idrottspsykologiska fältet. Testet är ett formulär med 65 adjektiv som beskriver olika känslor, exempelvis arg, nedstämd, glad och hjälpsam. Syftet med formuläret är att idrottaren ska ta ställning till de olika adjektiven utifrån hur de har känt under den senaste veckan eller hur de känner just nu. RPE är en skattningsskala där man skattar sin upplevda ansträngning, ett annat ord för denna skattningsskala är Borgskalan. Det man gör först är att titta på de språkliga uttrycken på skalan för att hitta det uttryck som bäst motsvarar personens känsla av ansträngning, varefter en siffra väljs. (Kenttä & Hassmén 1999; Borg 1970; Morgan et al. 1987)

## **4 Forskningsöversikt**

Under senare år har flera studier undersökt förekomsten av utbrändhet och övertränning hos idrottare på olika nivåer avseende ålder, idrotter och aktivitet (Goodger & Kenttä, 2012; Gustafsson, Kenttä & Hassmén 2011; Whatman, Walters & Schluter 2017; Robson-Ansley & Smith 2006). Forskare är överens om att det är ett utbrett och ökande problem. Hur elitidrottare uppfattar återhämtning och vilka strategier elitidrottare har för att återhämta sig är dock inte lika beforskat. Gällande strategier för återhämtning har mycket kvantitativ forskning gjorts där elitidrottare från olika idrotter via enkäter, fått redogöra för sina återhämtningsstrategier samt vilka metoder som de anser är viktigast (Murray et al. 2017; Murray et al. 2016; Venter 2014; Crowther et al. 2017).

I en studie gjord av Murray et al. (2017) visade resultatet att elitidrottare främst associerar till fysisk återhämtning då de undersökte elitidrottarens strategier och attityder gentemot återhämtning. I studien deltog 156 elitidrottare på division 1 collegenivå där deltagarna genom enkäter fick svara på frågor angående vilka strategier som de främst tillämpar samt

tror har positiv inverkan. Fysisk återhämtning visade sig belysas mest bland deltagarna då de främst angav att de använder sig av isbad och stretching för att återhämta sig. Intressant var att sömn var den typ av återhämtning som deltagarna främst tror har positiv påverkan men som endast cirka 20% av deltagarna anser att de tillämpar i form av att nå upp till en given duration. Vidare framkom även att cirka 60% av deltagarna "går på känsla" när det kommer till att avgöra om de är tillräckligt återhämtad från träning och tävling.

Murray et al. (2016) har i tidigare studier undersökt liknande utgångspunkter där attityder gentemot återhämtning undersökts hos elitidrottande ungdomar samt deras tränare. Studien deltagare var ungdomar i åldrarna 13-18år som utövar både individuella- och lagidrotter. I studien deltog 165 idrottare (112 från Asien och 53 från Storbritannien) där de fick besvara en enkät angående återhämtning. Även i denna studie visar resultatet på att idrottarna samt tränarna anser att sömn är den främsta faktorn till att återhämta sig korrekt. 96 procent av idrottarna i Storbritannien ansåg att sömn har god effekt på återhämtningen, gentemot 69 procent av idrottarna i Asien. Murray et al. (2016) påpekar i diskussionen att skillnaderna mellan idrottarnas attityder kan bero på kulturella skillnader men nämner även att ledarskapet hos tränarna spelar roll avseende vilken attityd idrottarna besitter. Om ledarskapet är öppet och stimulerar till autonomt tar idrottarna mer ansvar och de blir därmed mer öppna till att ta eget ansvar, vilket gör att "no pain, no gain-attityden" försvinner och de börjar lyssna på sin egna kropp. Vidare har även Venter (2014) undersökt elitidrottarens uppfattningar om vilka återhämtningsmetoder som de anser är av vikt där sömn återigen var mest förekommande. Förutom sömn ansåg även studiens deltagare att socialt umgänge är viktigt för återhämtning. Andra intressanta fynd från studien var att det fanns en signifikant skillnad mellan män och kvinnor gällande betydelse av isbad där män ansåg att det var viktigt i högre grad än kvinnor. Isbad tycks vara en förekommande återhämtningsstrategi bland lagidrottare och framför allt män (Venter 2014; Murray et al. 2017). Vidare har det i studier framkommit att elitidrottare inte sällan struntar i att återhämta sig på grund av lathet, tidsbrist eller kostnad av återhämtningsaktiviteter (Crowther et al. 2017; Simjanovic et al. 2009).

I en studie gjord av McCardle et al. (2010) undersöktes sex tränare och elva idrottarens erfarenheter av återhämtning med hjälp av intervjuer. Resultaten av studien tydde på att idrottare och tränare endast ser på återhämtning som en fysisk process. De psykologiska vinsterna såsom exempelvis coachningssamtal kopplades inte samman med återhämtning. Genom att jämföra olika mätinstrument för att monitorera återhämtning hos elitpaddlare

under deras tre sista veckor i deras försäsong fann Kenttä, Hassmén & Raglin (2006) att det tycks vara effektivare att monitorera psykologiska markörer (POMS) snarare än fysiska (RPE) för att förebygga överbelastning. Vidare har hög självmedvetenhet av fysisk och känslomässig status bland elitidrottare påpekats för att optimera återhämtningen, framför allt då många idrottare negligerar återhämtningsbehovet och fortsätter träna trots att det tydligt är nödvändigt.

I en studie gjord av Gustafsson och Kenttä (2013) undersöktes elitorienterares medvetenhet om återhämtningsbehov. Totalt intervjuades tio orienterare och i resultatet framkom att elitorienterare relaterar återhämtningsbegreppet till både fysiologiska och psykologiska processer, vilket är i motsats till de resultat som framkom i studien gjord av McCardle et al. (2010). Gällande resultatet i Gustafsson och Kenttäs studie visade det sig att elitorienterarna använder sig av diverse markörer för att uppmärksamma sitt behov av återhämtning, inklusive kroppsliga, fysiologiska och beteendemässiga tecken. Många av de intervjuade orienterarna menade dock att de ofta kan trotsa sitt behov av återhämtning då det upplevs som stressande att behöva ändra sitt träningsupplägg även fast det egentligen hade behövts. Gällande återhämtningsstrategier visade resultat på att deltagarna hade olika uppfattningar om vad som är återhämtning då det kunde vara fysiska, psykologiska samt kombinerade fysiska och psykologiska processer och aktiviteter. De fysiologiska processerna kunde bestå av lugn aktivitet eller fysiska behandlingar som massage. Sju av deltagarna relaterade återhämtning till en psykologisk process genom rekreativa processer som att umgås med vänner, laga mat, spela spel. (Gustafsson & Kenttä 2013)

Det finns för närvarande relativt lite kvalitativ forskning som publicerats relaterat till uppfattningar om återhämtning. Inom de två kvalitativa studier som gjorts framkommer det olika resultat gällande hur elitidrottare uppfattar återhämtning utifrån den teoretiska modell som beskrivits i denna studie. Gällande återhämtningsstrategier bland elitidrottare tyder forskning på att det främst sker genom fysisk karaktär såsom sömn, isbad, stretching etc. Med detta som bakgrund ämnar studien i att undersöka hur unga elitidrottare uppfattar återhämtning samt vilka strategier som förekommer för det. Det är både av vikt och intresse att genomföra denna studie med syftet att utveckla träning och återhämtning inom elitidrott.

## **5 Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien har varit att undersöka elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelevers uppfattning kring återhämtning.

Frågeställningar:

- Hur uppfattar elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever återhämtning?
- Vilka strategier för återhämtning förekommer bland elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever?

## **6 Metod**

Studien hade en kvalitativ ansats där semistrukturerade intervjuer genomfördes. Studiens syfte var att undersöka elitidrottarens uppfattning av fenomenet återhämtning. Den kvalitativa ansatsen avsåg att få en djupare förståelse och ökad kunskap om för unga elitidrottande ishockeyspelares förhållningssätt till återhämtning. Utifrån våra deltagares svar har resultatet analyserats utifrån det teoretiska ramverket.

### **6.1 Urval & rekrytering**

Urvalet bygger på både ett bekvämlighetsurval och ett handplockat urval (Hassmén & Hassmén 2008, s. 110). Deltagarna var manliga elitidrottande gymnasieelever som spelar ishockey, samtliga som deltog i studien var 16 år. Rekryteringen av intervjupersoner har gjorts via kontakt med en ishockeyklubb som har en ungdomselitverksamhet. Laget spelar i den högsta divisionen i sin åldersgrupp i Sverige vilket betraktas som elit. I kontakt med tränare och ansvariga erhöles tillstånd att fråga spelare från laget om de ville medverka i studien. De 6 spelare som medverkade i studien gav sitt samtycke till att medverka i studien. Vidare kontaktades även spelarnas föräldrar gällande samtycke. Studien noterade inga bortfall av de intervjupersoner som kontaktades.

### **6.2 Intervjuguide**

Vi har använt oss av en semistrukturerad intervjuguide med öppna frågor (se Bilaga 2). Till intervjuguiden har hjälp tagits från Kenttää och Svenssons (2008, s. 268–328) studie genomförd på tre elitidrottare där forskarna angrep samma ämne som denna studie.

### **6.3 Genomförande**

Vi valde att genomföra vår datainsamling på en plats som vi och respektive deltagare kände sig bekväma med och på en tid som passade oss alla eftersom vi inte kunde utföra intervjun direkt i anslutning till rekryteringen. Vi valde en plats där vi kunde prata ostört för att minimera risken för att både vi och deltagaren skulle tappa fokus. Innan intervjun startade informerade vi om de etiska regler som vi förhåller oss till i vår undersökning (Vetenskapsrådet 2002). Vi använde oss av semistrukturerade intervjuer (se Bilaga 2), och beroende på vad intervjupersonen (IP) svarade, fick vi lov att anpassa frågeföljden en aning. Intervjuerna tog mellan 12–18 minuter. Vi fick under datainsamlingens gång anpassa intervjuerna för att både hjälpa IP att tolka frågorna samt att vi vid några tillfällen behövde styra dem tillbaka till frågan.

### **6.4 Tillförlitlighetsfrågor**

I våra intervjuer använde vi oss av våra privata mobiltelefoner för inspelning och lagring av insamlat material. Efter inspelade intervjuer transkriberades dessa ljudfiler (Hassmén & Hassmén 2008, s. 260). Samtliga IP blev informerade om att deras egna transkriberade intervjuer kan kopieras och lämnas ut till dem om de så önskade. En pilotstudie med två intervjuer genomfördes för att kontrollera och säkerhetsställa intervjuens inspelningsmetod och intervjuguidens kvalité samt dess reliabilitet. Pilotstudien gav även erfarenhet för att lättare undvika intervjuare-effekten, som innebär att intervjuaren agerar på ett sätt som får intervjupersonerna att medvetet eller omedvetet ge svar som förväntas av dem (Patel & Davidson 2011, s. 104). Pilotstudien genomfördes innan undersökningen där två försökspersoner deltog. Vi valde att samråda med IP om miljön där inspelningarna skulle äga rum och där vi strävade mot en miljö där yttre störande moment till stor del kunde undvikas. Båda författarna har sedan tidigare en viss erfarenhet av semistrukturerade intervjuer. Vid intervjuerna var bara en författare närvarande och höll i intervjun då den andra författaren var känd av deltagarna.

### **6.5 Etiska ställningstaganden**

De etiska ställningstaganden som togs i beaktning i denna studie är de fyra huvudkrav som vetenskapsrådet tagit fram. Deltagarna i studien har enligt informationskravet och samtyckeskravet fått den information som beskriver studiens syfte och deras roll i studien. IP har även fått information om att deras deltagande var frivilligt och att de när som helst haft rätt till att avbryta studien helt utan anledning. Deltagarna var tvungna att skriva på en

samtyckesblankett och godkänna transkriberingen innan den skulle få användas i studien. Alla deltagare i studien förblir anonyma enligt konfidentialitetskravet och uppgifter om deltagarna användes endast till forskningsändamål enligt nyttjandekravet. All data som samlats in har skyddats genom att den sparats ned på författarnas privata datorer som endast de haft tillgång till under studiens gång. När studien var färdig kodades allt material och inspelningarna från intervjuerna raderades. Allt detta för att försäkra anonymiteten för de deltagande personerna (Vetenskapsrådet 2002).

## 6.6 Analysverktyg

När transkriberingarna av intervjuerna var klara så analyserades intervjuerna med hjälp av en innehållsanalys (Graneheim & Lundman 2004). Genom användandet av denna metod så fick vi fram specifika teman med hjälp av vår teoretiska modell som vi förhöll oss till. Detta gjorde att vi kunde tematisera data och se likheter och skillnader. Själva bearbetningen av utsagorna skedde genom att vi valde ut en meningsbärande enhet som omfattade längre meningar som ansågs relevanta för undersökningen. Sedan kondenserades utdraget till en beskrivande mening för att i sista steget utgöra en kod. Efter att meningarna kodats så har det delats upp och placerats in i rätt teman utifrån den teoretiska modellen (se Bilaga 4). När kodningarna var utförda delades de in under de frågeställningar vi hade i studien och skrevs ned i löpande text (Graneheim & Lundman 2004). Varje intervju har tematiserats, kodats och analyserats var för sig för att säkerställa systematiken i bearbetningen av empiri, för att vid ett senare tillfälle tillsammans överlägga och diskutera fram en konklusion.

## 7 Resultat

Deltagarna benämns som I (idrottare) I1, I2, I3, I4, I5 och I6.

Tabell 1. Deltagare

Idrottare	Kön	Ålder	Idrott	Hur länge deltagaren varit aktiv inom sin idrott
I1	Man	16	Ishockey	11 år
I2	Man	16	Ishockey	11 år
I3	Man	16	Ishockey	10 år
I4	Man	16	Ishockey	13 år

I5	Man	16	Ishockey	8 år
I6	Man	16	Ishockey	9 år

## **7.1 Hur uppfattar elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever återhämtning?**

Samtliga deltagare förklarade sin uppfattning om återhämtning snarlikt då de främst relaterade återhämtning till den fysiska domänen. Vikten av sömn, kost och muskeluppbyggnad var de aspekter som i första hand förknippades med återhämtning.

“För mig handlar väl återhämtning om att sova. Sovna är väldigt viktigt för mig. Jag är i behov av att sova bra, ifall jag sover för lite känner jag mig trött i kroppen. Ehhh nej, jag tror det är mest det, att sova och äta rätt.” (I2)

“Jag vet inte, jag har inte hört så mycket om återhämtning mer än att det är viktigt. Att man typ ska äta ordentligt och sova ordentligt. För mig handlar det om att sova tillräckligt och sen så ser jag till att få i mig rätt saker efter träning” (I6)

Tre av deltagarna poängterar även att det är viktigt att återhämta sig för att bygga upp kroppen och sina muskler vilket också relateras till den fysiska domänen inom återhämtning.

“Komma hem eller, det börjar direkt när man går av träningen. Jogga ner och stretcha för att förhindra muskelbristningar. Sen gäller det att äta bra så att musklerna byggs upp sen försöka få så mycket sömn som möjligt.” (I4)

“Det är just det, att kroppen ska kunna återhämta sig, musklerna bygger upp sig och inte bara bryts ner” (I6)

I2, I3 samt I5 nämner familj och vänner som en del av återhämtning, där den sociala aspekten av återhämtning handlade om att få stöd och tips om olika saker samt att familjen och vänner är en källa till energi.

“Ehh, mina bröder faktiskt, de peppar mig mycket och säger vad jag kan göra bättre och ger mig energi.” (I3)



“Ja, pappa brukar ju och mamma också, de vill ju alltid att man ska må bra, och försöker alltid se till att det står rätt ställt och så. Så att man får hjälp att återhämta sig” (I5)

I1 och I4 däremot menade att de får energi av att just tillbringa tid med människor som utstrålar något sorts driv eller energi.

“Hmm det är ju med personer som också har mycket energi. Det känns som att det sprids och att man delar med sig av sin energi, man blir ju mer peppad själv då också.” (I1)

“Alla som liksom utstrålar energi, då får man ju energi av dom. Sen folk som har bra humör, och vill någonting, sådana som vill uppnå någonting, de känner jag ger mig energi.” (I4)

Fyra av deltagarna beskrev att psykologiska processer såsom att vara mentalt bortkopplad från sin idrott är viktigt vid återhämtning. Att återfå mental energi till träningar och matcher ansåg de vara av vikt.

“Jag känner att mycket lugn och ro finns att hämta i hemmet. Hemma i vardagsrummet eller i mitt rum, där känner jag att jag får energi och att jag kan återhämta mig.” (I4)

“Lyssna på musik, det känner jag är skönt för sinnet. Man kommer liksom in i en skön känsla och det känns som att man får energi av att lyssna på musik. Jag tänker inte på nåt annat då i stunden” (I3)

## **7.2 Vilka strategier för återhämtning förekommer bland elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever?**

Samtliga intervjupersoner uttryckte att de inte monitorerar sin träning eller återhämtning genom diverse mätinstrument.

“Intervjuare (I): Tror du det går att mäta ditt behov av återhämtning?

I1: Njaaa, eller jo men det beror på hur ens vardag ser ut och om man har några aktiviteter.

I: Hur menar du då, kan du försöka utveckla?

I1: Ja men kanske hur länge man går i skolan och hur mycket man tränar eller vad man nu gör på fritiden. Sedan hur mycket man sover vanligtvis så kan man mäta om man behöver sova mer eller mindre. Likadant med kosten kan man mäta om man behöver äta mer eller mindre.

I: Brukar du mäta ditt behov av återhämtning?

I1: Nej, jag går mest på känsla när det kommer till det.

I: Vet du när du helt och hållet är återhämtad?

I1: Nää det tror jag inte, eller om jag någonsin ens har varit helt återhämtad. Men det måste man väl bara känna av, att ryggsäcken liksom känns lättare på något sätt.” (I1)

Som I1 nämner ovan framkom även liknande svar bland de övriga deltagarna, att de främst går på känsla när de är i behov av återhämtning eller när de upplever att de är återhämtade från olika typer av stress.

Gällande strategier för återhämtning framkom flera olika aktiviteter. Den strategi för återhämtning som framkom allra främst var sömn/vila, som samtliga deltagare nämnde som en strategi för återhämtning. Vidare var även kost och nutrition en förekommande strategi för återhämtning då fem av deltagarna nämnde det.

“Att sova och äta bra tänker jag på. Efter att jag har tränat försöker jag få i mig något, sedan åker jag hem och sover, nästan direkt. Sedan är det skola och träning dagen efter så jag försöker väl liksom, att äta och sova mycket när jag inte tränar.” (I3)

“Jag försöker allra främst att fokusera på att vila, speciellt om man har träningsvärk, då är det ganska viktigt att bygga upp det, så då skippar man väl just den muskeln om man gymmar och försöker vila den muskeln så mycket som möjligt... Det är oftast som jag återhämtar mig på helgerna, för då är det inte någon skola. Då kan jag sova ut, ibland kan jag sova över 10 timmar.” (I2)

“Ja men jag ser till att äta stabil mat och sen går jag och lägger mig och sover, länge. Att återhämta kroppen är viktigt.” (I5)

Två av deltagarna uttryckte att de regelbundet joggar ner och stretchar efter träningar och matcher i skadeförebyggande syfte.

“Jag börjar återhämta mig direkt när jag går av träningen. Jag ser till att jogga ner och stretcha för att förhindra muskelbristningar... Det tar väl cirka 15 minuter och jag tycker musklerna känns lite bättre när jag är klar” (I4)

Förutom de fysiska processerna av återhämtning nämnde även flera deltagare att de ägnar sig åt stimulerande, sociala och rekreativa aktiviteter såsom att umgås med vänner, spela tv-spel, eller att göra något kreativt. I1, I2, I5 samt I6 benämner att det är viktigt att umgås med vänner.

“Asså jag får rätt mycket energi när jag är med polarna, för det är rätt roligt. Man är aktiv och håller igång. Vi kanske lirar landhockey eller något, sen kanske man bara hänger, men man får energi för att man har roligt.” (I2)

I3 och I4 benämnde andra strategier förutom att umgås med vänner, såsom att koppla av och koppla bort tankarna genom att bada bubbelpool eller att spela tv-spel.

“Jag försöker alltid att tänka på något annat när jag måste återhämta mig. När det är mycket med ishockeyn så är det vara skönt att vara i skolan med kompisar och koppla bort tankarna. Sedan när jag är hemma så försöker jag tänka på någonting annat, oftast sätter jag mig och spelar något tv-spel” (I4)

“Jaha, ja som på onsdagar i skolan så brukar vi bada bubbelpool, det känner jag hjälper till i återhämtning. Sedan kan jag ibland simma också men det händer inte så ofta” (I3)

## 8 Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelevers uppfattningar och strategier kring återhämtning. Resultatet analyseras utifrån den teoretiska modell som beskrivits ovan (se Figur 1).

### 8.1 Resultatdiskussion

Resultatet gällande elitidrottarens uppfattningar om återhämtning visar att de främst associerar till fysisk återhämtning då sömn, kost och kroppslig återhämtning var det som företrädesvis förknippades med återhämtning. Detta är delvis i linje med McCardles et al. (2010) studie där resultatet visade att idrottare och tränare endast ser på återhämtning som en fysisk process och att psykologiska och sociala vinster såsom exempelvis coachingsamtal eller att umgås med vänner inte kopplas samman med återhämtning. Till skillnad från McCardles et al. (2010) studie framkom de sociala och psykologiska aspekterna kring återhämtning i resultatet för denna studie även om dessa aspekter inte nämndes i första hand. Endast tre av deltagarna nämnde vikten av att spendera tid med familj och vänner för att återhämta sig. Vidare uttryckte fyra av deltagarna vikten av psykologiska processer såsom att vara mentalt bortkopplad från sin idrott. Resultatet är inte helt olik Gustafssons och Kenttäs (2013) resultat som i motsats till McCardles et al. (2010) även fann att elitorienterade relaterar återhämtningsbegreppet till både fysiska och psykologiska processer.

Resultatet beträffande vilka strategier som förekommer bland elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever visar att deltagarna i studien inte monitorerar vare sig sin träning eller återhämtning genom diverse mätinstrument. Resultatet ligger i linje med Murrays et al. (2017) studie där det framkom att cirka 60% av deltagarna går på känsla när det kommer till att avgöra om de är tillräckligt återhämtade eller när de är i behov av återhämtning. En anledning till detta resultat kan möjligtvis ha att göra med låga kunskaper om vikten av återhämtning. En annan anledning till detta kan eventuellt ha att göra med lathet, tidsbrist eller kostnad för återhämtningsaktiviteter, vilket påvisats i tidigare studier (Crowther et al. 2017; Simjanovic et al. 2009). Den betydelsefulla självmedvetenhet gällande fysisk och psykisk status bland elitidrottare som poängteras av Peterson (2003) tycks därmed inte förekomma bland deltagarna för denna studie.

De strategier som framkom för återhämtning vilka samtliga deltagare berörde var sömn/vila. Även kost och nutrition var en vanligt förekommande strategi då fem av deltagarna berörde detta ämne. Resultat ligger i linje med de enkätstudier som genomförts kring ämnet (Murray et al. 2017; Murray et al. 2016; Venter 2014; Crowther et al. 2017). Samtliga deltagare nämnde dock att de inte för anteckningar över hur mycket de sover eller konsumerar beroende på träningsmängd eller andra markörer för behov av återhämtning. Som tidigare nämnts går de även här på känsla när det kommer till sömnduration och kostintag. Anmärkningsvärt är att ingen i denna studie nämnde isbad som en återhämtningsstrategi. Framförallt då det var en av de två mest förekommande strategier i studien gjord av Murray et al. (2017). Isbad är en vanligt förekommande återhämtningsstrategi inom kontaktidrotter såsom ishockey, där muskulaturen ofta utsätts för skador (Kenttä & Svensson 2008, s. 258). Anledningen till detta kan ha att göra med sociokulturella skillnader då isbad är en allmänt bekant strategi för att påskynda återhämtningen i Nordamerika (Kenttä & Svensson 2008, s. 258), där studien av Venter (2014) även genomfördes, och kanske inte lika vanligt i Sverige.

De sociala och psykologiska processerna av återhämtning som Kenttä och Svensson (2008, s. 23) nämner i sin teoretiska modell framkommer i den genomförda studien även om det är färre deltagare som nämner denna del. Det är betydligt fler som förhåller sig mer nyanserat till den fysiska domänen. Att umgås med vänner eller att spela tv-spel var två strategier som nämndes relaterat till psykologisk och social återhämtning. Den teoretiska modell som delas in i tre olika delar; en fysiologisk, en psykologisk och en social, framkommer varierande bland de intervjuade deltagarna. Resultatet av den återhämtning som genomförs mynnar ut i

ett stimuli eller en respons på prestationsförmågan där den slutliga tolkningen blir adaptiv eller maladaptiv. Då intervjupersonerna ansåg sig gå på känsla när det kommer till att monitorera träningsbelastningen och återhämtningsbehovet råder det risk för försämrad prestationsförmåga och upplevd hälsa. Detta resulterar i en obalans enligt den teoretiska modell där idrottaren sannolikt blir utmattad och inte riktigt vet när den ska återhämta sig och därmed kommer idrottaren att hamna i en negativ kapacitetsutveckling (maladaptation). Det som sker i processen skapar en konsekvens för produkten och resultatet som i sin tur påverkar den slutliga tolkningen (adaptiv eller maladaptiv). Att bedöma om träningen leder till en adaptation eller maladaptation kräver således att idrottare och tränare dokumenterar basvärden och gör tester som både utvärderar fysiska och psykologiska kännetecken på återhämtningsbehov. De monitoreringsverktyg som nämnts i studien kan uppfattas som invecklade och tidskrävande, vilket ställer höga krav på självmedvetenheten hos idrottare för att nå en adaptiv utveckling.

Det tycks råda viss osäkerhet bland de intervjuade deltagarna kring vad som innefattar återhämtning samt hur mycket det uppmärksammas, om det över huvud taget tas i beaktning. En anledning till att psykologisk och social återhämtning negligeras kan vara att det är svårt att definiera belastningen som påverkar det psykologiska och sociala hos idrottaren. Då varje idrottare har olika syn på vad psykologisk och social stress är då den är subjektiv (Kenttä & Svensson, 2008). Vidare är de intervjuade idrottarna 16år och därmed inte färdigutvecklade i kropp och sinne, vilket gör att när frågor kommer kring återhämtning tror vi att idrottarna uppmärksammar sin fysiska återhämtning då behovet av fysisk återhämtning kan tolkas som mest påtaglig och konkret (Kenttä & Hassmén, 1998). Idrottsföreningar och tränare kan och bör därför utbilda elitidrottare inom ämnet återhämtning samt uppmuntra sina adepter till att monitorera både fysiologiska och även psykologiska markörer för återhämtningsbehov.

## **8.2 Metoddiskussion**

Det som stärker studien är att båda författarna har erfarenhet av semistrukturerade intervjuer. Vid intervjuerna var bara en författare närvarande och höll i intervjun då den andra författaren var känd av deltagarna. Ifall denna medförfattare hade varit närvarande hade resultatet kunnat påverkas och därmed var det ett naturligt val att exkludera författaren vid intervjuerna. Denna medförfattare fanns däremot med vid rekryteringen vilket förmodligen har påverkat resultatet av studien. En pilotstudie med två intervjuer genomfördes för att höja intervjuguidens pålitlighet. Ett analysverktyg har använts i form av Graneheim & Lundman (se Bilaga 4;

2004) för att kunna säkerhetsställa systematiken i bearbetningen av empiri. Under analysarbetet analyserades intervjuerna var för sig för att öka pålitligheten av det resultatet vi ansåg vara användbart. Första steget var att välja ut meningsbärande enheter vilket var längre utdrag ur texten som sedan kortades ner till kondenserade enheter och slutligtvis koder. Dessa koder har analyserats med hjälp av den teoretiska modell som beskrivits i studien. Något som hade kunnat öka validiteten av datainsamlingen ytterligare hade varit ifall författarna använt sig av en triangulering där en utomstående person får vara med och tolka resultatet, men på grund av tidsbrist har inte den möjligheten funnits.

Genom att vi har använt oss av ett deduktivt förhållningssätt i form av ett teoretiskt ramverk har det underlättat i analysen på så vis att har skapat teman och kategorier såsom fysisk, social och psykologisk återhämtning. Detta har medfört att vi kunnat sett likheter och skillnader i resultatet. Då studien endast bestod av sex intervjupersoner kan inga generella slutsatser dras. Ifall större slutsatser ska dras om uppfattningar och strategier kring återhämtning bland elitidrottare bör deltagarantalet vara avsevärt fler. Alla deltagare är lagidrottare och spelar i samma lag (ishockey) vilket kan ha betydelse på så vis att de innehar liknande uppfattningar om återhämtning. Detta skapar en homogen undersökningsgrupp vilket från flera perspektiv innehar brister men även skapar en stark reproducerbarhet till just den undersökta gruppen. Något som kunnat bredda studien skulle vara att intervjua idrottare från individuella sporter samt att inkludera kvinnliga elitidrottare då denna studie endast har tagit manliga deltagare i beaktning.

### **8.3 Framtida forskning**

För framtida studier skulle det vara av vikt att intervjua fler idrottare i syfte att kartlägga undersökningsämnet på en större population. Både individuella och lagidrottare såsom kvinnliga och manliga idrottare bör inkluderas för att undersöka om eventuella skillnader mellan könen finns gällande uppfattningar och strategier kring återhämtning.

### **8.4 Sammanfattning**

Elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever uppfattar, utifrån den teoretiska modellen som vi utgått från, främst återhämtning som en fysisk process där kroppens muskler behöver återhämtas. De mest förekommande strategierna för återhämtning bland elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever tycks vara sömn/vila och kost. De sociala och psykologiska processerna av återhämtning nämns i allt mindre omfattning. Eftersom att studiens deltagare

går på känsla gällande träningsbelastning och återhämtningsbehov tycks låg grad av självmedvetenhet råda om när och hur de ska återhämta sig. Det som sker i processen skapar en konsekvens för produkten och resultatet som i sin tur påverkar den slutliga tolkningen (adaptiv eller maladaptiv). Resultatet för studien antyder en ovisshet kring vad som innefattar återhämtning samt hur mycket det uppmärksammas, om det över huvud taget tas i beaktning.

## Käll- och litteraturförteckning

Bahr, R. (red.) (2015). *Idrottsskador: en illustrerad guide*. 2. uppl. Stockholm: SISU Idrottsböcker i samverkan med Internationella olympiska kommittén.

Borg, G. (1970). Perceived exertion as an indicator of somatic stress. *Scand J Rehabil Med*, 2(2), ss. 92–98.

Calder, A. (2003). Recovery strategies for sports performance. *Olympic Coach*, 15, ss. 8-11.

Goodger, K. & Kenttä, G. (2012). Professional practice issues in athlete burnout. I: Hanton, S. & Mellalieu, S.D. (red.). *Professional Practice in Sport Psychology*. New York: Routledge, ss. 133-164.

Crowther, F., Sealey, R., Crowe, M., Edwards, A. & Halson, S. (2017). Team sport athletes' perceptions and use of recovery strategies: a mixed-methods survey study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9(1), ss. 1-10.

Gustafsson, L. & Kenttä, G. (2013) Källor till stress och medvetenhet om återhämtningsbehov hos elitorienterare: en kvalitativ studie. *Svensk idrottspsykologisk förening*, 11, ss. 34-59.

Gustafsson, H., Kenttä, G. & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4 (1), ss. 3-24.

Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, (2), ss. 105-112.

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Hauswirth, C., & Mujika, I. (2013). Introduction. I: Hauswirth, C., & Mujika, I. (red.). *Recovery for performance in sport* (p. xi). Champaign, IL: Human Kinetics, ss. xi-xii.



Hogg, J. M. (2002). Debriefing: A means to increasing recovery and subsequent performance. I: M. Kellmann (red.). *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics. ss. 181–198.

Kenttää, G. (2014). *Smartare återhämtning*. 1. uppl. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Kenttä, G. & Hassmén P. (1998). Overtraining and recovery. A conceptual model. *Sports Medicine*, 26, ss. 1-16.

Kenttä, G. & Hassmén, P. (1999). *Träna smart: [undvik överträningssyndrom]*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Kenttä, G., Hassmén, P. & Raglin J. (2006). Mood state monitoring of training and recovery in elite kayakers. *European Journal of Sport Science*, 6, ss. 245-253.

Kenttä, G. & Svensson, M. (red.) (2008). *Idrottarens återhämtningsbok: fysiologiska, psykologiska och näringsmässiga fakta för snabb och effektiv återhämtning*. 1. uppl. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Lambert, M. & Borresen, J. (2006). A theoretical basis of monitoring fatigue: A practical approach for coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 1, ss. 371-388.

McCardle, S., Martin, D., Lennon, A. & Moore, P. (2010). Exploring debriefing in sports: A qualitative perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, ss. 320-332.

Morgan, WP., Brown, D.R., Raglin, JS., O'Connor, PJ. & Ellickson, KA. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *Brit. J. Sports Med*, 21(3), ss. 107–114.

Murray, A., Fullagar, H., Turner, A.P. & Sproule, J. (2017). Recovery practices in Division 1 collegiate athletes in North America. *Physical Therapy in Sport*, 32, ss. 67-73.

Murray, A., Turner, A.P., Sproule, J. & Cardinale, M. (2016). Practices & attitudes towards recovery in elite Asian & UK adolescent athletes. *Physical Therapy in Sport*, 25, ss. 25-33.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Peterson, K. (2003). Athlete overtraining and underrecovery: Recognizing the symptoms and strategies for coaches. *Olympic Coach*, 15, ss. 16-17.

Repstad, P. (2007). *Närhet och distans: kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*. 4., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Simjanovic, M., Hooper, S., Leveritt, M., Kellmann, M. & Rynne, S. (2009). The use and perceived effectiveness of recovery modalities and monitoring techniques in elite sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, ss. 22.

Venter, R.E. (2014). Perceptions of team athlete on the importance of recovery modalities. *European Journal of Sport Science*, 14(1). ss. 69-76.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

Von Rosen, P. (2017). *Injuries, risk factors, consequences and injury perceptions in adolescent elite athletes*. Diss. Stockholm. Karolinska Institutet.

Whatman, C., Walters, S. & Schluter, P. (2017). Coach and player attitudes to injury in youth sport. *Physical Therapy in Sport*, 32, ss. 1-6.

## Bilaga 1

### Litteratursökning

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet med denna studie är att undersöka elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelevers uppfattning kring återhämtning.

Frågeställningar:

- Hur uppfattar elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever återhämtning?
- Vilka strategier för återhämtning förekommer bland elitidrottande ishockeyspelande gymnasieelever?

#### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
återhämtningsbehov, återhämtning, uppfattning, strategier, sömn, monitorering, rehabilitering, skador, överträning, kost	contrast water therapy, active recovery, elite athletes, overtraining, recovery, staleness, POMS, Monitoring fatigue, training, debriefing, sport, sleep, college, practice, attitude, perceptions, recovery modalities, injury, risk factor, adolescent elite athlete, coach, player,

#### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
PubMed	“contrast water therapy” and “active recovery”
SportDiscus	“elite athletes” and “overtraining” and “recovery” “staleness” and “POMS” “monitoring fatigue” and “training” “debriefing” and “sport” “perceptions” and “recovery modalities” “injuries” and “athlete” and “attitude”
Google Scholar	“Återhämtningsbehov” ”injury” and ”risk factor” and ”adolescent elite athlete”
Ebsco	“sleep” and “college” and “recovery” “practice” and “attitude” and “recovery”

#### Kommentarer

Studier om återhämtning hos manliga idrottare fanns medan studier som innefattar kvinnors syn och tankar om återhämtning inte funnits i samma omfattning. Studier på eliten fanns medan återhämtningsstudier på elit-ungdomar var färre vilket gjorde att vi stötte på svårigheter när vi skulle ge en relevant bild av forskningsläget.

## Bilaga 2

### Intervjuguide

1. Hur gammal är du?
2. Vilken idrott håller du på med?
3. Hur länge har du varit aktiv inom din idrott?
4. Hur mycket tränar du i veckan?
5. Hur ser man på återhämtning inom din idrott, tror du?
6. Om du skulle beskriva återhämtning på ditt egna sätt, vad är återhämtning?  
Följdfråga: Vad betyder återhämtning för dig?  
Följdfråga: Vad är viktigt för dig för att du ska bli som bäst återhämtad?  
Följdfråga: Vad gör du för saker som inte har med äta, dricka eller sova att göra för att återhämta dig när du blir trött?
7. Vad hämtar du först och främst din energi ifrån?  
Följdfråga: Vad behöver du för känna att nu mår bra jag bra?  
Följdfråga: Kan du beskriva några platser där du känner "här får jag energi", lugn och ro och tid för återhämtning?  
Följdfråga: Av vilka personer får du energi?
8. Hur gör du för att återhämta dig under en normal träningsvecka?  
Följdfråga: Kan du beskriva dina återhämtningsaktiviteter?  
Följdfråga: Får du någon hjälp med din återhämtning?  
Följdfråga: Berätta hur du känner dig när du är i behov av återhämtning?  
Följdfråga: Hur ser en vanlig vilodag ut?
9. Är det något speciellt som gör dig trött förutom träning?  
Om ja - Följdfråga: Vad för något är det som tröttar ut dig?  
Följdfråga: Hur återhämtar du dig från det?  
Följdfråga: Hur gör du för att koppla av från din idrott?
10. Går det att mäta ditt behov av återhämtning?  
Om ja - Följdfråga: Hur då?  
Följdfråga: Brukar du mäta ditt behov av återhämtning?  
Om nej - Följdfråga: Varför tror du att det inte går att göra det?
11. Vet du när du är helt och hållet återhämtad?  
Om ja - Följdfråga: Berätta hur du känner dig när du är helt återhämtad?
12. Slutligen är det något själv du vill lägga till?

## Bilaga 3

### Information om intervjun / Samtyckesblankett

Vi går femte året på lärarprogrammet med inriktning specialidrott på Gymnastik- och idrottshögskolan och skriver för tillfället vår kandidatuppsats. Vi ska undersöka hur idrottare uppfattar begreppet återhämtning samt vilka strategier de har för att återhämta sig med hjälp av intervjuer. Intervjuerna kommer att genomföras på en plats som har förbestämts innan, där båda parterna känner sig trygg. Vi beräknar att intervjun kommer ta 12-20 minuter där vi gärna ser att ni avsätter 30 minuter för intervjutillfället. För att försäkra oss att vi inte missar något kommer intervjun spelas in och transkriberas. Efter intervjun kommer vi skicka ut intervjun i text via mail där du får chans att läsa igenom och berätta för oss om du anser att något blivit fel och ge ditt godkännande.

Du har en viktig roll i vår studie och det är därför viktigt för oss att du svarar så ärligt som möjligt utifrån dina egna uppfattningar om återhämtning.

I enighet med Gymnastik- och idrottshögskolans riktlinjer för etiska aspekter där all forskning ska bygga på respekt för de personer som deltar i studien kommer detta arbete därför inte på något sätt att användas i kommersiell verksamhet. Deltagarens personuppgifter och alla resultat som är kopplat till personen kommer att kodas och behandlas helt anonymt. Detta görs för att det inte ska gå att koppla resultaten i studien till enskilda försökspersoner. Deltagaren har rätt att avbryta sin medverkan av testerna när som helst utan krav på förklaring.

Om du har några frågor eller funderingar kan du höra av dig till oss.

Stefan Milenkovic  
Stefan.Milenkovic@student.gih.se  
073-302 87 95

Adam Bergendahl  
Adam.Bergendahl@student.gih.se  
070-384 01 45

Jag har tagit del av informationen kring studien och dess syfte, samtycker till att man kan använda min intervju till studien.

Underskrift

Mail

---

---

## Bilaga 4

### Analys- och tematiseringsverktyg

<b>Meningsbärande enhet</b>	<b>Kondenserande enhet</b>	<b>Kodning</b>	<b>Sub-tema</b>	<b>Tema</b>
<p>“Jag försöker allra främst att fokusera på att vila, speciellt om man har träningsvärk, då är det ganska viktigt att bygga upp det, så då skippar man väl just den muskeln om man gymmar och försöker vila den muskeln så mycket som möjligt... Det är oftast som jag återhämtar mig på helgerna, för då är det inte någon skola. Då kan jag sova ut, ibland kan jag sova över 10 timmar.”</p>	<p>Jag försöker allra främst att fokusera på att vila, speciellt om man har träningsvärk, då är det ganska viktigt, Då kan jag sova ut, ibland kan jag sova över 10 timmar.”</p>	<p>Vila, sömn, träningsvärk</p>	<p>Fysiologisk Återhämtning</p>	<p>Strategier</p>
<p>”Jag vet inte, jag har inte hört så mycket om återhämtning mer än att det är viktigt. Att man typ ska äta ordentligt och sova ordentligt. För mig handlar det om att sova tillräckligt och sen så ser jag till att få i mig rätt saker efter träning, protein och energi så att kroppen kan bygga upp musklerna igen”</p>	<p>”För mig handlar det om att sova tillräckligt och sen så ser jag till att få i mig rätt saker efter träning, protein och energi så att kroppen kan bygga upp musklerna igen”</p>	<p>Äta, Sova, protein, energi, uppbyggnad</p>	<p>Fysiologisk återhämtning</p>	<p>Uppfattningar</p>