



# **Manliga tränares arbete kring menstruationens påverkan på träning**

- en kvalitativ studie

Johan Ahlström & Johanna Spring

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN  
Självständigt arbete grundnivå 88:2022  
Ämneslärarprogrammet specialidrott 2019-2024  
Handledare: Ulrika Tranaeus  
Examinator: Lasse ten Siethoff

## Sammanfattning

**Syfte och frågeställning:** Syftet med studien var att undersöka manliga tränares kunskap om menstruationens påverkan på träning. Vidare var syftet att undersöka samtalsklimatet.

Författarna har använt sig av tre huvudfrågeställningar

- *Vilken kunskap har manliga tränare kring menstruationens påverkan på träning?*
- *Hur upplever tränare samtalsklimatet kring ämnet menstruation med sina aktiva?*
- *Vilken kunskap anser tränarna att de skulle behöva inom området?*

**Metod:** Författarna har använt sig av en kvalitativ metod där de har intervjuat sex olika manliga tränare varav tre tränare från truppergymnastik och tre tränare från längdskidåkning. Allt material har sedan bearbetats genom en tematisk innehållsanalys.

**Resultat:** Syftet och frågeställningarna besvarades och resultatet uppdelades i tre teman som sedan har brutits ner till underkategorier. Under den första frågan, vilken kunskap har tränarna, så sammanfattas det med att tränarna själva kände att de hade en viss kunskap men också att det fanns en önskan till fortbildning inom ämnet menstruation. Många av tränarna beskrev sin kunskap om menstruation kopplat till energibalans och träningsbelastning. Tränarna beskrev också på vilket sätt de har använt sig av den kunskapen som de besitter. För att sammanfatta frågan hur samtalsklimatet såg ut bland sina aktiva, var att det verkar finnas en viss tabu. Tränarna reflekterar över att den viktigaste faktorn för att bryta tabun verkar ligga i förtroendet för tränare och idrottare emellan samt att tränarna vill respektera idrottarens integritet. Sammanfattningen för den sista huvudfrågan som var, vilken kunskap tränarna behöver mer av i vidare arbete med menstruationens påverkan på träning, beskrev de själva att de behöver mer praktiskt applicerbar forskning, ett öppnare samtalsklimat och tid till fortbildning.

**Slutsats:** Slutsatsen var att det behövs mer kunskap om menstruationens påverkan på träning och mer av den allmänna kunskapen av menstruationens påverkan på träning. Det krävs mer utbildningar och att tränarna aktivt måste jobba med ämnet. Kring samtalsklimatet så behöver tränarna få tid till att lära känna sina idrottare och bygga ett förtroende som sedan måste underhållas och vårdas från både idrottarens och tränarens håll. Tränarna behöver också fortbildning för att öka sin kunskap för att känna sig tryggare och för att kunna besvara på de frågor som kan uppkomma om menstruationens påverkan på träning.

## **Abstract**

**Purpose and research question:** The purpose with the study was to investigate male coaches' knowledge about menstruations impact on training. Also, to investigate the communication between coach and athlete about menstruation. The authors used three main questions

- What kind of knowledge about menstruations impact on training has male coaches?
- How are their experience about the communication about menstruation with their athletes?
- What kind of knowledge do they need about menstruation and the impact on training.

**Method:** The authors used a qualitative method where they interviewed six different male coaches. Three coaches from TeamGym and three from cross-country skiing. All material has then been processed through a thematic content analysis.

**Results:** The purpose and questions were answered, and the results was divided into three main questions which were then took down into subcategories. Under the first question, what kind of knowledge the trainers have, it is summarized that the trainers themselves felt that they had a certain knowledge but also that they need continued education about menstruation. Many of the trainers described their knowledge of menstruation linked to energy balance and training load. The coaches also described how they used their knowledge in different situations. To summarize the question about communication with athletes, was that there seems to be a certain taboo. The coaches reflect that the most important factor for breaking taboos seems to lie in the trust between coaches and athletes, coach-athlete relationship. The coaches also want to respect the athlete's integrity. The summary for the last main question, which was, what knowledge do the trainers need more of in further work with menstruations impact on training, they themselves described that they need more practically applicable research, a more open discussion climate and time for continuing education.

**Conclusion:** The conclusion was that more knowledge is needed about menstruations impact on training and more of the general knowledge about menstruation. More education is required and that the trainers must actively work with the subject. Around the communication with athletes, the coaches need time to get to know their athletes and build a trust that must then be maintained and nurtured from both the athlete's and the coach's side. A strong coach-athlete relationship. The coaches also need further education to increase their knowledge in order to feel comfortable and to be able to answer the questions that may arise about menstruations impact on training.

## Innehållsförteckning

1	Bakgrund .....	1
1.1	Begrepp .....	2
1.1.1	Menstruationscykeln .....	2
1.1.2	Menstruation .....	3
1.1.3	Folikelfas .....	3
1.1.4	Ovulationsfas .....	3
1.1.5	Lutealfas .....	3
2	Tidigare forskning .....	3
3	Syfte och frågeställningar .....	5
3.1	Syfte .....	5
3.2	Frågeställningar .....	5
4	Metod .....	5
4.1	Metodval .....	5
4.2	Deltagare och urval .....	6
4.3	Genomförandet .....	6
4.3.1	Pilotintervju .....	6
4.3.2	Intervjugenomförandet .....	7
4.3.3	Intervjuguide .....	7
4.4	Kodning och analys .....	8
4.5	Etik .....	8
4.5.1	GDPR .....	9
4.6	Tillförlitlighet .....	9
5	Resultat .....	10
5.1	Kunskapsläget hos tränarna .....	10
5.1.1	Användning av kunskap i praktiken .....	10
5.1.2	Kunskapsinhämtning .....	11
5.2	Samtal och klimat kring menstruation .....	12
5.2.1	Rollen som manlig tränare .....	13
5.2.2	Förtroende .....	14
5.3	Behov av kunskap och resurser .....	15

6 Diskussion .....	17
6.1 Resultatdiskussion.....	18
6.1.1 Kunskapsläget .....	18
6.1.2 Kunskapen i praktiken.....	19
6.1.3 Relation och kommunikation med idrottare.....	19
6.1.4 Arbetet framöver .....	21
6.2 Metoddiskussion .....	21
6.2.1 Styrkor och svagheter.....	23
7 Slutsatser .....	24
7.2 Förslag på vidare forskning.....	24
Käll- och litteraturförteckning.....	26

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Intervjuguide

Bilaga 3 Missivbrev

# 1 Bakgrund

Att menstruation och menstruationscykeln påverkar träning och prestation på individnivå är något flertalet studier har påvisat (Brown et al., 2021; Clarke et al., 2021; Ekenros et al., 2022; McNamara et al., 2022; McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2020). Påverkan av menstruation är väldigt bred då det kan kopplas till både fysiologiska aspekter utifrån cykelns faser men även upplevelse av menstruationsrelaterade smärtor samt aspekter som energibrist (Clarke et al., 2021; Ekenros et al., 2022; Fridén, 2016; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022; McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2020; von Rosen et al., 2017; von Rosen et al., 2022). När frågan ställs till idrottare kring hur de känner inför att samtala om menstruation och menstruationssmärter med sin tränare upplever de att det finns en okunskap och tabu kring ämnet, framför allt när det gäller manliga tränare (Brown et al., 2021; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022; McNamara et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Under OS i Tokyo var 49% av deltagarna kvinnor (McNulty et al., 2020). Det tycks finnas en bristande kunskap hos tränare och dessutom en tabu kring ett ämne som påverkar idrottsprestationen, detta väcker ett intresse hos oss att undersöka det närmre.

Under senaste åren har en hel del forskning gjorts på området kring menstruation kopplat till idrott (Brown et al., 2021; Ekenros et al., 2022; McNamara et al., 2022; McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2020). I takt med att fler kvinnor deltar på högre nivå och i den yttersta eliten blir det en fråga som aktualiseras i idrottsvärlden och samhället i stort (McNulty et al., 2020). Sverige jobbar också för en jämställd idrott där män och kvinnor ska kunna delta utifrån samma förutsättningar (Riksidrottsförbundet, 2019).

Forskningen som gjorts har först och främst riktats mot aktiva idrottare och resultaten är inte helt samstämmiga vilket gör att det är svårt att dra generella slutsatser kring hur och vad som påverkar (McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2020). Det kan dock påvisas att det finns en påverkan på individnivå (Ekenros et al., 2022; McNamara et al., 2022; McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2020). Det har även gjorts studier riktade mot både aktiva och tränare där kunskap undersökts och både aktiva och tränare fått utbildning inom ämnet. Där visar det likt de andra att kunskap finns men det är något som behöver fortsätta arbetas med (Clarke et al., 2021; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022). Tränarna lyfter vikten av kunskap och ett öppet samtal för att kunna optimera idrottsprestationen och att kunskapen behöver öka bland både tränare och aktiva idrottare (Clarke et al., 2021; Laske et al., 2022). Både Höök et al. (2021)

och Jowett (2017) belyser relationen mellan tränare och idrottare som en viktig framgångsfaktor i arbetet, där kunskap spelar en stor roll för att bygga en förtroendefylld relation som kan behandla ämnet (Jowett, 2017; Laske et al., 2022).

Både von Rosen et al. (2022) och Brown et al. (2021) lyfter idrottarnas perspektiv och bild över tränarnas kunskap inom ämnet och menar att det finns en brist. Tränare själva anser sig även ha en brist samt upplever viss tabu kring ämnet (Clarke et al., 2021; Höök et al., 2021).

När vi författare själva reflekterar över vår egen tid som aktiva idrottare och senare i rollen som tränare upplever vi att det inte varit ett ämne som diskuterats eller aktualiserats i de miljöer vi befunnit oss i. Idrottarna själva lyfter samma perspektiv, det finns en bristande kunskap kring ämnet och det diskuteras inte särskilt mycket. De upplever även att det finns en tabu och därmed inte ett naturligt samtalsklimat (Brown et al., 2021; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022; McNamara et al., 2022; von Rosen et al., 2022). När vi söker runt på Svenska gymnastikförbundets och Svenska skidförbundets hemsidor hittar vi information kring ämnet så det verkar finnas tillgängligt där men inget som är praktiskt applicerbart till tränare. På skidförbundets hemsida hittar vi materialet "*Den hållbara skidåkaren*" som lyfter ämnet främst kopplat till energibrist (Svenska skidförbundet, 2022).

Vi vill därför nu ställa frågan till aktiva tränare för att få deras perspektiv på ämnet och arbetet kring det.

## **1.1 Begrepp**

Följande är begrepp som är relevanta för att veta hur en menstruationscykel ser ut och är relevanta för uppsatsens förståelse

### **1.1.1 Menstruationscykeln**

En normal menstruationscykel varierar mellan 23-35 dagar. Under en menstruationscykel så går man igenom fyra olika huvudfaser (Ekenros et al., 2022). Viktigt att pointera att alla menstruationscyklar är individuella men att detta är ett mått på normaltillståndet (Clarke et al., 2021; Ekenros et al., 2022).

### **1.1.2 Menstruation**

Menstruationen startar under blödningens första dag. Under denna fas så minskar östrogenet och progesteronet. Om ägget inte har blivit befruktat så släpper kroppen ifrån sig livmoderslemhinnan och det är detta som är menstruationsblödningen (Ekenros et al., 2022).

### **1.1.3 Folikelfas**

Folikelfasen varar i 7-10 dagar och startar under blödningsfasens första dag och pågår tills ägglossningen startar. I den här fasen ökar östrogenet (Clarke et al., 2021; Ekenros et al., 2022).

### **1.1.4 Ovulationsfas**

I ovulationsfasen så sker ägglossningen den pågår i cirka en vecka. Under denna fas så släpper äggstockarna ut ägget som tas upp i äggledarna i väntan på att bli befruktat (1177 vårdguiden, 2022)

### **1.1.5 Lutealfas**

Lutealfasen är den premenstruella fasen som varar i cirka 14 dagar. I den här fasen minskar östrogenet och progesteronet ökar. I denna fas kan individen känna av symptom såsom mensvärk, huvudvärk, ömmande bröst, humörsvängningar, uppblåsthet och minskad energi även andra symptom kan förekomma (Clarke et al., 2021; Ekenros et al., 2022). Denna fas kommer i denna uppsats att förkortas som PMS.

## **2 Tidigare forskning**

Det finns en hel del forskning som är gjord på området kring menstruation och menstruationscykelns påverkan på träning och många är gjorda de senaste 10-15 åren (McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2020). Resultaten i metaanalyser av McNulty et al. (2020) och Thompson et al. (2020) visar på tvetydiga resultat och det är svårt att dra en generell slutsats hur de olika faserna i menstruationscykeln påverkar träning. En anledning som lyfts upp är bland annat ett svagt deltagarantal som gör det svårt att få en godtagbar signifikansnivå (McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2020). Resultaten visar dock på en tendens att under follikelfasen finns en fördel att träna styrka då östrogennivåerna är högre där men som nämnt så är variationen i studierna stor tillsammans med bristen på deltagare går det inte dra en generell slutsats (McNulty et al., 2020). Brown et al. (2021) lyfter utifrån sina



intervjuer med idrottarna just vikten av att det inte tycks ha en anpassning som gäller generellt utan att det måste anpassas till varje individuell idrottare vilket även resultaten i McNamara et al. (2022) visar på.

Vidare har studier gjorts på idrottare kring deras upplevelse kring menstruationscykelns påverkan där den senaste är gjord av Ekenros et al. (2022). En enkät användes där 1086 elitidrottande kvinnor svarade på frågor kring deras upplevelse. Där har idrottarna delats in i grupper om användare av hormonella preventivmedel och icke användare av preventivmedel. Resultatet visade på att 68% av respondenterna lider av dysmenorré, det vill säga smärtsam menstruation. 74% av de som led av dysmenorré även använde läkemedel för att lindra smärtan. En stor andel av idrottarna upplevde vidare att detta tillsammans med PMS påverkade deras träning negativt men gjorde inte några större anpassningar utifrån det (Ekenros et al., 2022). McNamara et al. (2022) presenterade liknande resultat där två tredjedelar av deras respondenter (n=130) upplevde att menstruationscykeln påverkade deras prestation. Flera idrottare använde även hormonella preventivmedel i syfte att styra sin menstruation för att kunna ligga i rätt fas i samband med tävling. Var den optimala fasen ligger tycks dock vara individuell från idrottare till idrottare (McNamara et al., 2022). Även Ekenros et al. (2022) och Brown et al. (2021) lyfte användandet av preventivmedel i syfte att styra menstruationen i samband med tävling. Brown et al. (2021) intervjuare idrottare kring just den individuella påverkan på den egna prestationen. En aspekt som också lyftes fram var att menstruationsbortfall som ofta kopplades till energibrist som tillika blev en del av arbetet kring menstruation kopplat till träning och prestation (Brown et al., 2021; Fridén, 2016; Höök et al., 2021; von Rosen et al., 2017). Menstruationsbortfall har även visat sig vara vanligt förekommande bland unga idrottare till följd av hård träningsbelastning (Höök et al., 2021; von Rosen et al., 2017).

Ytterligare ett område som har studerats är samtalsklimatet och den tabu som verkar finnas. Brown et al. (2021) lyfte fram de aktivas önskan om att få möjlighet att föra dialog kring menstruation med tränare och personal runt dem. Det efterlystes en ökad kunskap kring ämnet för att underlätta dialog (Brown et al., 2021; Clarke et al., 2021; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022; McNamara et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Höök et al. (2021) har undersökt tränarnas kunskap och bild kring det hela och konstaterade även där att det finns hinder i arbetet. De har inkluderat både idrottare och tränare i sin studie där de fått svara på enkäter kring sin kunskap och därefter fått en kortare utbildning och därefter har intervjuer

genomförts. Även Laske et al. (2022) har gjort en liknande studie vilket visar på liknande resultat, att kommunikation och dialog kring menstruation är viktigt och bör öka men att det samtidigt finns hinder. Något som också lyfts fram är att relationen mellan idrottare och tränare är en viktig faktor för att kunna föra dialogen (Clarke et al., 2021; Höök et al., 2021; Jowett, 2017; Laske et al., 2022).

Tränarnas kunskap tycktes över lag vara bristande inom ämnet och att det inte förs en naturlig dialog (Brown et al., 2021; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022; McNamara et al., 2022).

Tränarna verkar dock vilja öka sin kunskap kring menstruation och ser ett behov av det (Clarke et al., 2021; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022).

## **3 Syfte och frågeställningar**

### **3.1 Syfte**

Syftet med uppsatsen var att ta reda på vilken kunskap manliga tränare har om menstruationens påverkan på träning. Vidare var syftet att undersöka hur tränare upplever samtalsklimatet kring ämnet i arbetet med de aktiva.

### **3.2 Frågeställningar**

- Vilken kunskap har manliga tränare kring menstruationens påverkan på träning?
- Hur upplever tränare samtalsklimatet kring ämnet menstruation med sina aktiva?
- Vilken kunskap anser tränarna att de skulle behöva inom området?

## **4 Metod**

### **4.1 Metodval**

Metoden har författarna valt utefter uppsatsens frågeställningar. De vill studera manliga tränares kunskap kring menstruationens påverkan på träning. Författarna ville skapa en förståelse för tränarnas arbete och upplevelse i förhållande till den miljö de arbetar i och har därför valt att använda sig av en kvalitativ metod. Författarna får då möjlighet till mer djupgående svar för att tolka och förstå tränarnas situation och arbete (Patel & Davidsson, 2019).

## **4.2 Deltagare och urval**

För att besvara frågeställningen var respondenterna i studien manliga tränare för kvinnliga idrottare, 16 år eller äldre. Respondenterna var tränare på idrottsgymnasium eller förening där elitverksamhet bedrevs. Författarna intervjuade sex tränare varav tre från trupp gymnastik och tre från längdskidåkning. Respondenterna varierade i ålder mellan 22 till 64 år och varit verksamma tränare mellan 6 och 34 år. Författarna valde det breda åldersspannet för att få ett bredare perspektiv och mer varierad erfarenhet som tränare (Kvale & Brinkmann, 2014).

När urvalet gjordes så valde författarna ett bekvämlighetsurval vilket innebar att författarna intervjuade de respondenter som fanns tillgängliga och de som författarna kunde komma i kontakt med (Patel & Davidson 2019). Kontakten med respondenterna skedde i första hand genom mejlkontakt samt genom andra personliga kontaktnät. Författarna kontaktade föreningar via deras hemsidor och tog även kontakt med personen direkt om kontaktuppgifterna fanns offentlig presenterade. Alla förfrågningar som ställdes fick svarsrespons med att alla tillfrågade ställde upp och ville medverka. Innan intervjun så fick samtliga respondenter missivbrevet (bilaga 3) med information om syftet och annan relevant information om uppsatsen.

## **4.3 Genomförandet**

I det här avsnittet så kommer författarna beskriva hur intervjuerna gick till och även hur analysen och databearbetningen gick till.

### **4.3.1 Pilotintervju**

Innan författarna påbörjade intervjuerna så använde de sig av en pilotintervju för att se om intervjuguiden fungerade likt det författarna strävade efter, samt för att ta reda på om de fick rimliga svar på de frågor som ställdes (Patel & Davidson 2019). Författarna ville också se om de hade uppskattat tiden rätt för hur lång tid intervjun skulle ta. Då intervjuguiden inte behövde justeras efter pilotintervjun så valde författarna efter samtycke med respondenten att inkludera pilotintervjun i resultatet.

### **4.3.2 Intervjugenomböörändet**

Genomböörändet av intervjuerna varierade mellan att ha dem digitalt via Zoom och även träffa respondenten i verklig person. Författarna hade fem intervjuer via Zoom och en intervju i verklig person. Intervjuerna var semistrukturerade, det vill säga att författarna genomförde intervjuerna utefter en förplanerad intervjuguide med förutbestämda frågor men ordningsföljden kunde variera beroende på respondentens svar (Patel & Davidson 2019). Innan intervjun började så fick respondenterna frågan om de samtyckte till deltagande till studien. Intervjuernas tid varierade mellan 18-23 minuter. Under intervjuerna så varierade författarna om vem som ledde intervjun. Den som hade en passiv roll under intervjun förde anteckningar under samtals gång och hjälpte till att ställa följdfrågor om något behövde förtydligas. När intervjun var klar så fick respondenten frågan om de ville ha de transkriberade materialet för att läsa igenom och se så att författarna har förstått respondenten rätt. Det var två av respondenterna som ville ha det transkriberade materialet.

Intervjuerna spelades in med hjälp röstmemo som är Apple iPhones inbyggda applikation för ljudinspelning. De digitala intervjuerna spelades också in via Zooms inbyggda inspelningsfunktion. Författarna valde att spela in intervjun för att inte mista någon viktig information och för att kunna transkribera materialet därefter (Kvale & Brinkmann, 2014). Både Patel & Davidson (2019) och Kvale & Brinkmann, (2014) beskriver att föra anteckningar under intervjuens gång kan vara fördelaktigt. Därför valde författarna att föra anteckningar under intervjun för att försäkra sig om att all betydelsefull information utöver talet kom med.

### **4.3.3 Intervjuguide**

Författarna använde sig av en förplanerad intervjuguide med ett förutbestämt tema på varje huvudfråga. De första frågorna var en uppvärmnings del där respondenten fick beskriva sin tränarroll och generell bakgrundsinformation. Därefter så innehöll intervjuguiden tre huvudfrågor och under respektive huvudfråga så fanns det underfrågor som bidrog till att få svar på frågeställningarna. I intervjuguiden så fanns det även hjälpfrågor som var till för författarnas förfogande och för att få en ökad förståelse och ett bredare resonemang (Kvale & Brinkmann, 2014) (se bilaga 2). Som nämnt tidigare så var intervjun semistrukturerad vilket gav möjlighet till flexibilitet i ordningsföljden och ge möjlighet till att ställa ytterliga följdfrågor för att få ett djupare resonemang (Kvale & Brinkmann, 2014). Det gav även

möjlighet för respondenten att ställa frågor om det var något som kändes otydligt eller obekvämt. Vissa frågor kunde hoppas över om respondenten redan hade besvarat frågan i en tidigare fråga (Patel & Davidson 2019).

#### **4.4 Kodning och analys**

Författarna transkriberade materialet med hjälp av Microsofts Words egen dikteringsfunktion. Därefter korrekturlästes dikteringen manuellt och korrigerades så att texten blev korrekt utifrån vad som sades i intervjun. Dikteringen testades efter pilotintervjun för att försäkra att den höll den standarden som författarna ansåg vara godtagbart. Ljudfilen och det transkriberade materialet kommer att sparas fram tills uppsatsen är godkänd och där efter kommer materialet att raderas.

Direkt efter intervjun så transkriberades och sammanställdes materialet för att inte mista viktiga iakttagelser som skedde under intervjun vilket också Patel och Davidson (2019) beskriver som gynnsamt för vidare arbete med materialet. Författarna lyssnade på den inspelade ljudfilen och transkriberade tillsammans för att försäkra sig om att allt som sades under intervjun kom med. Författarna lyssnade och läste igenom det transkriberade materialet ett flertal gånger (Patel & Davidson 2019; Kvale & Brinkmann, 2014). Författarna jobbade med materialet efter en tematisk innehållsanalys och använde sig av en deduktiv metod (Kvale & Brinkmann, 2014). Författarna började med att bekanta sig med det insamlade materialet och finna ett helhetsintryck kring de olika intervjuerna genom att stryka under de viktiga påståenden som var relevant för att besvara frågeställningarna. Därefter började de söka likheter och skillnader mellan de olika uttalandena och börja kategorisera de viktiga påståendena som sades under intervjun och till sista fördjupa sig i de underliggande kategorierna och organisera dem med varandra (Patel & Davidson 2019; Kvale & Brinkmann, 2014).

#### **4.5 Etik**

I uppsatsen har författarna lagt stor vikt kring de etiska huvudkraven. Under informationskravet så fick respondenterna ett missivbrev skickat till sig och fick därmed information kring studiens syfte och tillvägagångssätt. Under samtyckeskravet så fick respondenten information om sin rätt att avbryta sin medverkan utan att ge en närmare

anledning varför (Vetenskapsrådet, 2017). Respondenterna har varit informerad om samtyckeskraven och har själv beslutat om sin medverkan (Patel & Davidson, 2019). Vad gäller konfidentialitetskravet så har respondenternas anonymitet tagits i stor beaktning och det presenteras därmed inga uppgifter som kan härledas till de olika respondenterna (Gymnastik- och idrottshögskolan, 2022; Vetenskapsrådet, 2017). Under de fjärde och sista huvudkravet som är nyttjandekravet så har författarna endast använt de insamlade materialet till uppsatsen och när hela studien är inlämnad och godkänd så kommer allt nedskrivet material att kasseras och allt inspelade material kommer att raderas från alla enheter (Vetenskapsrådet, 2017).

#### **4.5.1 GDPR**

De uppgifter som har samlats in är respondenternas ålder samt arbetsplats vilket inte presenterats på individnivå i studien utan enbart ett spann. De personuppgifter som samlats in har enbart används till studiens syfte och lagrats enligt GIH:s rutiner så att inga obehöriga kan komma åt dem (Gymnastik- och idrottshögskolan, 2022).

#### **4.6 Tillförlitlighet**

Författarna har genom hela uppsatsen strävat efter att ha en hög tillförlitlighet och hög pålitlighet. Generellt så är en kvalitativ studie en tolkning av respondenternas utsagor. Validitet har säkrats genom att författarna har spelat in intervjuerna. Detta för att i efterhand kunna transkribera vad som sades under intervju och därmed ge möjlighet att lyssna på inspelningen flera gånger och verkligen försäkra sig om att allt som sades kom med (Patel & Davidson, 2019). Båda författarna var med under intervjun och har således också transkriberat de inspelade materialet tillsammans. Respondenterna fick också förfrågan om att läsa igenom det transkriberade materialet. Författarna har också tillsammans gjort den tematiska innehållsanalysen.

För att säkra reliabiliteten så har författarna pilottestat intervjuguiden för att se om de får svar på det som de faktiskt frågar efter (Patel & Davidson, 2019). Om något svar behövde en följdfråga så var frågan öppen och inte ledande. I intervjuguiden så fanns det uppskrivna följdfrågor som författarna har använt sig av vilket har bidragit till en god representerbarhet. Författarna har även låtit respondenterna prata utan att avbryta, de har också gett respondenterna tid att tänka igenom sitt svar (Patel & Davidson, 2019).

## 5 Resultat

Resultatet är framtaget och analyserat efter sex olika manliga tränare i varierande åldrar. Författarna har intervjuat tre tränare från trupp gymnastik och tre tränare från längdskidåkning. Resultatet kommer redovisas utifrån studiens frågeställningar och där efter presenteras i underkategorier för att få en tydlig och bild över resultatet.

### 5.1 Kunskapsläget hos tränarna

På frågan hur de ser på sin egen kunskap om menstruation så svarar respondenterna att de har hyfsat koll på ämnet. Några svarar att de har en viss kunskap men inte tillräckligt. Samtidigt för de resonemang kring olika aspekter som påverkar träningen så som påverkan av PMS samt eventuella fördelar med att träna styrka i menstruationscykelns första del. De flesta nämner också att de tycker ämnet är intressant.

När det kommer till att ge exempel på den kunskap de har så lyfter de främst aspekten av menstruationsrubbnig och menstruationsbortfall i samband med hård träning och även det kopplat till energibrist. Några ger också exempel kring påverkan av PMS och menstruationsrelaterade smärtor som kan påverka träning och prestation. Ett exempel som togs upp var hur PMS hade varit förödande för en idrottares prestation under träning och även i samband med tävling. I det fallet nämnde de flesta tränare att de har saknat kunskap kring det just då och fått leta upp information för att kunna stödja den aktuella idrottaren.

*“ Kanske något mer än en vanlig medelmanlig tränare om man ska kunna säga det så, alltså jag har ändå inte varit 100% öppet och aktivt frågar om saker och ting eller någon jätte vikt vid det, men jag har ändå försökt öka min egen kunskap för att kunna ha någon för förståelse för, för att det kan finnas en påverkan.”*

#### 5.1.1 Användning av kunskap i praktiken

När det kommer till hur de använt sin kunskap i praktiken så ges lite olika exempel. Dels konkreta anpassningar i form av träningsupplägg men mycket kopplat till samtal och dialog mellan tränare och idrottare. Det är i olika grad hur alla tränare/respondenterna har arbetat

med menstruationen. En tränare nämner att han tror att andra faktorer påverkar mer och lägger därmed inte så stor vikt kring menstruationens påverkan.

De anpassningar som gjorts i träningsupplägg har varit på individnivå. Exempelvis om någon haft svårigheter att prestera under menstruation eller fått problem med menstruationen så har träningsbelastningen anpassats och i regler sänkts vid vissa perioder. En tränare nämner också att de loggar menstruationen ifall de kan hitta individuella mönster och anpassa träningen efter det.

*“Jag har gjort så då i träningsdagboken att de skriver in när de har mens så att man ska ha koll på om vi hittar mönster hos dem, individuella mönster.”*

I övrigt ges de flesta exempel i form av att arbeta med det som en kontrollmekanism att belastningen verkar ligga på rätt nivå. En tränare nämner också att de gör regelbundna tester i form av blodstatus och övriga fysiologiska tester. Men lägger ändå vikt vid dialogen med idrottaren som den viktigaste faktorn för det hela.

De som arbetat med det mest lyfter dock dialogen med de aktiva som en viktig faktor i arbetet. Att idrottarna är öppna för samtalet och att helt enkelt få en regelbunden konversation kring det vilket en tränare är inne på.

*“... man måste ju också lita på att eleverna talar också talar sanning så mycket blir det här, de kan ju mörka om de vill men... Jag tror inte de gör det utan jag tycker vi har så pass bra dialog.”*

### **5.1.2 Kunskapsinhämtning**

Kunskapen som tränarna har verkar först och främst komma från föreläsningar som de själva har sökt upp. Tränarna har också försökt fördjupa sin kunskap genom att läsa forskning som finns kring menstruationspåverkan på träning. Längdtränarna nämner att förbundet tillhandahåller en hel del fortbildning i form av föreläsningar och webinarium. Även materialet “”Den hållbara skidåkaren”” lyfts upp som stöd i arbetet. En av längdtränarna nämner också förbundets tränarutbildningar som lyfter menstruations påverkan på träning.



*“Även att faktiskt utbildningen som förbundet tillhandahåller, inte bara webinarier. Alltså den tränarutbildning, den tycker jag har lyft fram det.”*

Gymnastiktränarna nämner att de själva har letat upp föreläsningar och att det inte varit något som gymnastikförbundet har tillhandahållit i någon större utsträckning.

I övrigt nämns erfarenhet av att ha arbetat med anpassning utifrån menstruationen som en viktig kunskapskälla kopplat till den praktiska appliceringen. Att det handlar om att lära känna individen och hennes förutsättningar som hon också delar med sig till tränaren. Mycket kunskapsinhämtning verkar också komma från att de har sökt upp kunskap när en idrottare kommit till dem med ett problem vilket flera tränare nämner som ett sätt för dem att hämta kunskap. Vidare verkar det överlag finnas den viljan att söka rätt på kunskap för att kunna stödja sina idrottare vilket en respondent ger exempel på.

*“Och då sa jag, jag vet inte, jag kan inte svara på denna fråga. Då frågade jag min egna tränare först och han kunde bara svara lite halvdant så här. Jag känner att då tar jag hellre reda på det så att jag kan svara ordentligt.”*

Men som sagt så nämns erfarenheten och hjälp av eventuella insatser som har gjort i deras miljöer ha ökat förståelsen och gett ett bättre helhetsperspektiv. Det kan ha varit stöd från förbund eller andra externa aktörer som gjort insatser.

## **5.2 Samtal och klimat kring menstruation**

Kring frågan om hur tränarna själva såg på samtalsklimatet i verksamheten de befann sig i så lyftes ett flertal olika aspekter. Det generella svaret var att tränarna själva inte kände en tabu för att prata om ämnet men att de upplevde att det kanske fanns det överlag i idrottsrörelsen och även i samhället i stort. Det verkar samtidigt finnas en önskan i vidare arbete med menstruationspåverkan att faktiskt få ett öppnare klimat inom både tränarkollegiet och tränare och idrottare emellan.

*“Ja det är svårt att säga men absolut att det någonstans kan finnas en markant ökad öppenhet kring det bara i samhället i stort...”*

Vidare i diskussionen kring samtalsklimatet så lyfte några av tränarna integritet som en påverkande faktor. När tränare sätter sig in i ett så känsligt och laddat ämne så beskriver de att man måste respektera att idrottare har en integritet. Även om tränarna själva inte tycker att det är jobbigt att prata med sin idrottare om menstruationen så kan det kännas jobbigt och obekvämt för idrottaren och detta är något som tränarna reflekterar som en viktig aspekt att ta hänsyn till.

*“... inte skulle jag säga att det är tabu utan det är väl snarare att man har en hög integritet också... tabu låter förbjudet att prata om men det är det inte det är nog bekvämlighet snarare...”*

*“Även om jag inte personligen tycker det är svårt att prata om det så är det med respekt för den jag pratar med”*

En tränare nämner vidare att det handlar om att man själv som tränare känner en trygghet i att kunna samtala om det för att klimatet ska kunna vara öppet.

*“Jag tror det handlar väldigt mycket om hur trygg man är själv. Om man gör det till en, om det känns jobbigt för en själv då tror jag det är svårt att prata om det.”*

### **5.2.1 Rollen som manlig tränare**

En del av tränarna kan se sig själva i ett visst underläge i rollen som manlig tränare kopplat till att prata om menstruationen. De reflekterar över hur saker och ting kan misstolkas om en manlig tränare ställer för många frågor kring idrottarens menstruationscykel. En tränare nämner att han är rädd för att trampa en idrottare på tårna eller att verka för framfusig.

*“... historiskt sett om vad som har skett i gymnastikens värld och hur en manlig tränare blir anklagad för det ena och det andra. Där jag inte alls vill verka framfusig eller att prata om saker och ting som kan var tabubelagt... för att ja sätta ner mitt eget namn...”*

Vidare beskriver hälften av tränarna hur viktig öppenheten är från idrottarens synvinkel. Tränarna är helt och hållet beroende av idrottarens öppenhet och även förtroende till tränaren för att kunna ha en diskussion utan att det blir obekvämt för idrottare.

*“Jag brukar säga åt dom, men jag har ju aldrig haft det själv, jag är ju man”*

*“hade jag varit tjej så kanske jag inte går och frågar min manliga tränare om man också har en kvinnlig tränare...”*

### **5.2.2 Förtroende**

Förtroendet är något som över hälften av tränarna diskuterar som en av de viktigaste aspekterna för att prata om idrottarnas menstruation och dess påverkan på träning. Detta var något som flera av respondenterna nämnde ett flertal gånger när frågan ställdes kring hur tränarna kände för att prata om menstruationens påverkan på träning. Tränarna beskriver att ju längre man har haft idrottaren desto mer förtroende för idrottaren bygger man som tränare. Flera av tränarna beskrev att förtroendet är något som kommer med tiden och att man måste ge utrymme för idrottaren att ta sig den tiden. Nästan alla tränare kunde konstatera att just förtroendet för tränaren är den ledande faktorn i hur väl idrottaren känner att hon kan prata med tränaren eller inte om ett sånt här ämne som kan tänkas vara mycket känsligt för individen.

*“... kan jag också bistå med den hjälpen att även yngre tjejer kanske vågar anförtro sig till andra manliga tränare, att det är mer naturligt att prata om...”*

En tränare tar upp diskussionen om att hålla ett öppet klimat generellt. Även flera av tränarna tar upp att man som tränare måste hålla ett öppet samtalsklimat kring allt som händer i kroppen när man är ung. De reflekterar över puberteten, energibrist träningsbelastning och även festandet med mera. Några av tränarna reflekterar över att det kanske inte bara är menstruationen i sig som är den stora faktorn som påverkar utan allt som händer när man är tonåring. En av tränarna reflekterar över att sånt är viktigt att prata om som tränare men att man också måste ha förståelse för idrottaren att få utforska sig själv.

*“... På mina ungdomsgrupper så har jag försökt att hålla en öppen konversation om både det här och om festande och allt sånt som kommer innan man är i den åldern och jag tycker det har funkade bra... vill inte vara någon med strikt fruktansvärd tränare...”*

Några reflektioner som kom upp under intervjuernas gång var tränarnas ålder och vad det kan ha för påverkan på hur öppna tränarna kunde vara med sina idrottare. Under intervjun så kom det upp en diskussion om det är en fördel att vara en äldre man eller om det var till fördel att vara en yngre man.

*“Lite i underläge som gammal farbror men kanske, kanske egentligen, kanske en ung kille har det ännu svårare, att gamla farbror kanske inte så, han är inte så farlig”*

Sammanfattningsvis så verkade ingen av tränarna känna att åldern var av någon avgörande betydelse. Den främsta faktorn till hur samtalsklimatet såg ut verkar ligga i vilket förtroende som idrottaren har för sin tränare.

### **5.3 Behov av kunskap och resurser**

Något som var gemensamt för alla tränare var att de önskade ha ett öppnare samtalsklimat kring menstruation och inte bara idrottare och tränare emellan. De önskade även ett öppnare samtalsklimat generellt i föreningen och i verksamheten i stort. Tränarna beskrev sin egen önskan om att idrottarna i gruppen skulle våga att prata om menstruationens påverkan och att idrottarna själva skulle kunna komma till tränaren och prata.

Något som var gemensamt för alla respondenter var att öka den allmänna kunskapen. Detta var något som alla respondenter efterfrågade. Många av tränarna ansåg sig själva inte ha så bra koll på hur den kvinnliga menstruationscykeln såg ut. Respondenterna efterfrågade kunskap relaterat till de olika cykelfaserna samt hormonpåverkan.

Gymnastiktränarna har reflekterat över att ämnet sällan tas upp under de olika kurserna. Vid något tillfälle har det nämnts men det är inget återkommande och regelbundet. De reflekterar vidare att de gärna hade haft fler kurser inkluderat i de olika utbildningarna och kanske inte

bara en gång i en utbildning. Utan vad det verkar finns en önskan att ta upp ämnet flera gånger under flera utbildningar.

*“... det har vi faktiskt, från vårt nya utbildningssystem så är väl vad heter den första... en av kurserna i alla fall som man går nu för att få om sina licenser så pratar de lite vagt om det”*

Detta är något som man kan utläsa från längdtränarna också. De beskriver att förbundet har påbörjat ett arbete där de erbjuder fortbildning. De nämner materialet *“Den hållbara skidåkaren”* som ett stöd i sitt arbete. En av längdtränarna nämner också att han tycker tillgången till information har blivit mer lättillgängligt.

*“Jag tycker det bara blivit mer och mer lättillgängligt... .. Och det här går ju inom ramen den hållbara skidåkaren och det här området får ju hjälp också det här med mental ohälsa och så vidare. Och sen att man har kontaktmöjligheterna till vissa utav dem som har jobbat ännu djupare i det här ju, det är också en trygghet om man har frågor.”*

Några av längdtränarna beskriver att de har turen att ha en gynekolog till hands som kan hjälpa till med de mer praktiska såsom tipsa om vilka preventivmedel som är bra att använda med mera. Samt att de verkar ha ett kontaktnät med forskare och andra som jobbat djupare inom området. Gymnastiktränarna verkar inte ha den förutsättningen. En av gymnastiktränarna önskar att det fanns en kontaktperson från förbundet som kan bidra med sådan kunskap och hjälp som kanske inte en tränare förväntas ha. Han beskriver vidare att kontaktpersonen ska finnas till stöd för tränaren i dennes arbete.

*“... utan det ska vara lite lättare att kunna få någon, ja men kanske personen som man kan sätta den här gymnasten i ett möte med och lägga upp en plan och som man sedan får vad de har kommit fram till som tränare... bra om det hade varit någon som var knuten till förbundet som man kunde få hjälp av, såhär ska du göra liksom...”*

Något som är gemensamt för nästan alla tränare är att de önskar material och stöd hur de praktiskt ska kunna applicera sina kunskaper. Att den forskning de får tillhanda ger en mer

konkret bild av vad de kan göra rent praktiskt. Alternativt att respektive förbund stöttar upp med det och kommer med stöd. En av tränarna nämner just att de själva får försöka sig fram för att göra anpassningar.

*“det blir mycket gissning va. Man skulle vilja kunna ha mera ja men sätta mera, få lite mer svart på vitt på fötterna. Då tror jag det skulle vara lättare.”*

Vidare nämner några av tränarna att mycket forskning är gjord mot elitaktiva på landslagsnivå eller liknande. Medan de önskar lite mer råd och rekommendationer för de som är under elitnivå och därmed lite yngre och fortfarande befinner sig på grundträningsnivå inför en elitkarriär.

*“Alltså att det man kommer fram till, vad får det här för påverkan i praktiken? Hur kan vi göra det inom ramarna för den verksamhet vi håller på med, 16- 20 åringar. För den skiljer sig kanske från vad man gör på landslag och så vidare. Det är ju lätt att man ska liksom gå in på landslagsnivå så sen ska man kopiera ner det till ungdomsträning och det kanske inte alltid är bästa lösningen”*

En aspekt som också lyfts är att hitta tid till fortbildning över lag. En tränare menar på att informationsflödet är ganska stort och det gäller att prioritera vad man ska lägga tid på att läsa och fördjupa sig i. Men överlag så önskas mer kunskap som kan anpassas till den verksamhet våra respondenter befinner sig i. Samt att den kunskap som finns ska vara lättillgänglig.

## **6 Diskussion**

Syftet med den här studien var att ta reda på manliga tränares kunskap om menstruations påverkan på träning samt hur de kände för att prata med sina aktiva idrottare kring det. Författarna fann att tränarna har en viss kunskap kring ämnet men de behöver mer. De kände till viss del att de kunde prata öppet om menstruation med sina idrottare men att det samtidigt fanns en tabu.

## **6.1 Resultatdiskussion**

### **6.1.1 Kunskapsläget**

Tränarna själva uppskattar sin kunskap som helt okej men nämner samtidigt att de skulle behöva mer kunskap vilket ligger i linje med den forskning som publicerad kring tränarnas kunskap (Clarke et al., 2021; Höök et al., 2021). Flera av våra respondenter tycker sig dock ändå ha bra kunskap och utifrån de resonemang de för kring hur de arbetat. Vilket ändå visar att de har en viss kunskap i linje med den forskning som finns publicerad kring menstruations påverkan på träning (McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2020). Det i sig ligger inte riktigt i linje med vad aktiva idrottare som blivit tillfrågade svarat, de önskar en högre kunskap hos sina manliga tränare (Brown et al., 2021; Höök et al., 2021; McNamara et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Tränarna nämner dock att de skulle behöva mer kunskap så den kunskap de har kanske inte är tillräcklig och för att få ett bättre perspektiv i denna fråga så hade man behövt ställa frågan till både tränaren och deras aktiva idrottare för att få en mer rättvis bild.

Mycket av den kunskap som diskuteras är kopplat till energibrist och menstruationsrubbingar/bortfall till följd av för hård belastning. Det är något som också lyfts upp i skidförbundets material (Svenska skidförbundet, 2022). Fridén (2016) och von Rosen et al. (2017) lyfter att menstruationsrubbingar är vanligt förekommande på idrottsgymnasium så att det dyker upp är naturligt men det är å andra sidan inte hela bilden av menstruations påverkan. Det kan också kanske vara ett steg på vägen kring arbetet att en del av det kan lyftas upp och kan öppna upp kommunikationen kring menstruation överlag.

Ett perspektiv kring kunskap som bara nämns litegrann av respondenterna är påverkan från PMS och menstruationsrelaterade smärtor. Det är inget som specifikt efterfrågas i intervjun liksom övrig kunskap men nämns som sagt enbart av några respondenter hur det påverkat och hur de har gjort Anpassningar kring det på individnivå. Idrottare själva nämner dock att de påverkas av det i samband med träning (Ekenros et al., 2022). Idrottarna som finns med i Ekenros et al. (2022) studie menar att de är påverkade av både PMS och smärtor i samband med menstruation vilket ibland kan påverka träningen. Även McNamara et al. (2022) lyfter perspektivet av påverkan av dessa faktorer och även upplevelsen på individnivå kan komma att påverka. Det som framkommit i denna studie är att några av tränarna har koll på det och några har gjort Anpassningar på individnivå men alla nämner det inte. Det finns heller inte allt för mycket forskning gjord på området och det finns framförallt inga rekommendationer om

hur en anpassning ska ske. Så en viss okunskap verkar finnas hos tränare men också överlag ett område som inte studerats särskilt mycket. Vidare är det något som tränarna efterlyser att få mer vetenskapligt förankrad kunskap för att göra anpassningar och liknande. Just PMS och menstruationsrelaterade smärtor handlar dock om en påverkan på individnivå och det handlar snarare om att kunna ha en dialog med den aktuella idrottaren och en relation och förtroende däremellan (Höök et al., 2021; Jowett, 2017; Laske et al., 2022; von Rosen et al., 2022).

### **6.1.2 Kunskapen i praktiken**

Mycket av kunskapsinhämtningen har skett till följd av ett eget intresse hos de aktuella tränarna. De har själva haft ett intresse kring att leta upp information som stöd i sitt arbete. Längdtränarna verkar i större utsträckning ha blivit erbjudna fortbildning och stöd via förbundet och de har även i större utsträckning jobbat med det i praktiken. Där kan också materialet som skidförbundet går ut med vara till stöd samt de erbjudanden om fortbildning som erbjuds (Svenska skidförbundet, 2022). Det finns ett behov av utbildning som riktar sig till tränare och specifikt till manliga tränare för att öka kunskapen (Clarke et al., 2021; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022). Kunskapen som tränarna har är även en viktig faktor för att kunna känna en trygghet i arbete och samtal med de aktiva idrottarna (Höök et al., 2021; Jowett, 2017; von Rosen et al., 2022). Som det framkom i resultatet har mycket av den praktiska appliceringen genomförts med hjälp av erfarenhet och anpassats på individnivå utan något riktigt stöd. Det ställer vidare ett krav på tränarens eget intresse för ämnet vilket kan vara problematiskt om det saknas för att de aktiva ska kunna få stöd och vägledning. Så återigen, utbildning riktat mot tränare är viktigt (Clarke et al., 2021; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022; von Rosen et al., 2022).

### **6.1.3 Relation och kommunikation med idrottare**

Kommunikationen med idrottarna följer en röd tråd genom hela resultatet och lyfts upp som den allra viktigaste faktorn. Flera tränarna lyfter också vikten av ett ömsesidigt förtroende som en viktig faktor vilket även lyfts fram i de studier som gjorts riktat mot idrottare (Brown et al., 2021; McNamara et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Relationen tränare och idrottare emellan är en avgörande faktor när det kommer till att beröra ämnen som kan upplevas som känsliga (Höök et al., 2021; Jowett, 2017; Laske et al., 2022). Respondenterna själva verkar vara medvetna om den aspekten och flera har gjort ett aktivt arbete för att bygga förtroende.



Likt en av tränarna också nämner så handlar det om en egen trygghet kring att kunna föra dialogen och också kopplat till att ha nödvändig kunskap (Höök et al., 2021; Laske et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Här är kanske resultaten en aning tvetydiga då tränarna ändå anser sig ha hyfsad kunskap samtidigt som de anser sig behöva mer. De säger sig samtidigt ha ett öppet klimat i sina grupper men att det finns en viss tabu överlag. Samtidigt så hänger de faktorerna ihop med kunskap och bekvämligheten med kommunikation och är viktiga för varandra (Laske et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Där kan det vara så att de som arbetat lite mer kring området faktiskt gjort ett aktivt arbete kring att skapa relationer (Jowett, 2017). De tillfrågade tränarna har gjort ett aktivt arbete kring detta och det hänger ihop med den uppdaterade fortbildningen de fått. Erbjudanden om fortbildningen verkar utifrån resultatet ökat de senaste åren vilket den tidigare forskning också rekommenderat (Clarke et al., 2021; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Här kan man tolka att förbunden tagit till sig av de rekommendationerna och börjat göra ett aktivt arbete runt ämnet.

Tränarna nämner som sagt att de tycker sig ha ett öppet klimat i just den verksamhet de befinner sig i och anser att de själva har en öppenhet kring det. Det går lite emot de aktivas bild som inte anser att det finns den öppenheten (Brown et al., 2021; Ekenros et al., 2022; McNamara et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Samtidigt är det enbart några få som nämnt att de gör ett aktivt arbete med regelbundna uppföljningar. Här kanske det då handlar återigen om relationen mellan att idrottarna inte ser den öppenhet och kunskap som finns (Clarke et al., 2021; Jowett, 2017). Vidare så finns det inte heller någon tydlighet var information går att hitta och vad den förväntade kunskapen bör vara (von Rosen et al., 2022). Höök et al. (2021) lyfter också att det måste finnas en dialog och samtal regelbundet. Det kan vidare även bero på självselektering av deltagare. I och med att de själva väljer att vara med i studien kan det finnas en viss risk att de anser sig ha någorlunda god kunskap för att delta och därmed ser resultaten ut som de gör.

Kring rollen som manlig tränare reflekterar de om ett visst underläge som man vilket även de aktiva idrottarna lyfter att de har svårare att prata med sina manliga tränare (Brown et al., 2021; Lakse et al., 2022; McNamara et al., 2022; von Rosen et al., 2022). De resonerar snarare att det handlar om att bygga upp ett förtroende snarare än könsskillnaden. Det är något som också lyfts fram som en viktig faktor just med förtroende om man bortser från könet

(Höök et al., 2021; Jowett, 2017; Laske et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Därmed så kan det utifrån resultaten tolkas som att förtroendet är den avgörande faktorn snarare än könet.

Tränarna belyser dock vikten av att ha ett öppet samtalsklimat och att det skulle vara gynnsamt vilket de aktiva håller med om (Brown et al., 2021; Höök et al., 2021; von Rosen et al., 2022). Här kan utbildning kring menstruationen och idrott komma att bli viktigt ur både en kunskapsaspekt men även i syfte att få en naturlig dialog kring ämnet vilket också flera tränare efterlyser. Det finns även en vikt av att ha utbildning riktad mot idrottare och att ha det i tidig ålder för att kunna öppna upp kommunikationen (Höök et al., 2021; Laske et al., 2022).

#### **6.1.4 Arbetet framöver**

Tränarna efterlyser dels utbildning som en viktig aspekt vilket även den tidigare forskningen föreslår (Brown et al., 2021; Clarke et al., 2021; Höök et al., 2021; Laske et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Utöver det önskar de att få en mer praktisk applicerbar kunskap vilket kanske inte är helt lätt då det är svårt att ge generaliserbara rekommendationer kring påverkan (Ekenros et al., 2022; McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2020). Men samtidigt kan man lyfta fram den individuella aspekten av att en påverkan absolut finns på individnivå kring flertalet aspekter och kanske inte minst i form av PMS och menstruationsrelaterade smärtor (Brown et al., 2021; Ekenros et al., 2022; McNamara et al., 2022; McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2022). Den akademiska delen kanske är lite tvetydig men kunskapen kan ändå utläsas och här kanske det är upp till idrottsrörelsen och de respektive specialidrottsförbunden att ta fram konkreta råd till tränare hur de kan arbeta med dem. Mycket av den kunskap tränarna själva inhämtat tycks komma från ett eget intresse även om de nämner att förbunden tillhandahåller en del. Men de efterlyser behovet av konkreta råd och tips.

## **6.2 Metoddiskussion**

När författarna skulle välja metod så reflekterade de om för och nackdelar mellan kvantitativ och kvalitativ metod. Något som reflekterades till den kvantitativa metodens fördel var att författarna hade kunnat få flera svar och mer tyngd under varje fråga (Patel & Davidson 2019; Kvale & Brinkmann, 2014). Författarna hade också kunnat få fler perspektiv såsom både tränarperspektivet och idrottarens egna perspektiv genom att göra enkäter riktad till både

tränare och aktiva idrottare. Men då hade studien blivit större och krävt mer tid. Något som författarna också hade i åtanke när de skulle välja metod vara att göra en mixad metod alltså att göra både enkät och intervjuer. Denna metod hade varit optimal för studien men hade också krävts mer tid än vad som var avsatt för studiens storlek. En till metod som diskuterades var att få till fokusgrupper. Författarna kände dock att lyckas hitta en tid som passade flera tränare samtidigt hade blivit en utmaning. Författarna reflekterade även om att diskutera ett så pass känsligt ämne med flera tränare som aldrig hade träffat varandra hade kunnat bidra till ett minskat tillförlitligt resultat då tränarna sitter i en utsatt position och även anonymiteten hade blivit svår att garantera för respektive tränare (Patel & Davidson 2019). Så efter noggrann övervägning av fördelar och nackdelar under respektive metod så föll till slut valet på att göra en kvalitativ metod.

Grunden i valet av den kvalitativa metoden var för att författarna ville ha en djupare och mer ingående förståelse för tränarnas erfarenheter och deras uppfattning om menstruationscykeln (Patel & Davidson 2019; Kvale & Brinkmann, 2014). Tränarna fick besvara frågorna på sitt sätt och författarna gav tid till att respondenterna fick tänka igenom sina svar. Eftersom intervjun var semistrukturerad så tillät det även respondenterna att svara fritt på frågorna som ställdes och författarna avbröt inte om respondenterna reflekterade av egna erfarenheter eller började snudda på nästa fråga i intervjuguiden (Patel & Davidson 2019; Kvale & Brinkmann, 2014). Författarna kände att denna metod var perfekt för att få svar på de frågeställningar som de hade i uppsatsen och är i efterhand mycket nöjda med att de använde sig av en kvalitativ metod.

När det kommer till urvalet av respondenter så hade författarna en önskan att få tre tränare från truggymnastik och tre tränare från längdskidåkning. Reflektionen kring just att få tränare från de här idrotterna var för att Sverige ligger i framkant i de olika större världstävlingarna och plockar ofta hem medaljer inom både truggymnastik och längdskidåkning. Det är idrotter där Sverige ligger i framkant internationellt på damsidan och därmed bör de svenska tränarna vara kunniga i träningsupplägg för damer. När alla intervjuer var klara så hade författarna tre tränare från truggymnastik och även tre tränare från längdskidåkning. Alla tillfrågade tränare valde ett deltagande till intervjun. Som författarna skrev i metoden så valde de att inkludera pilotintervjun eftersom intervjuguiden inte ändrades efter intervjun och respondenten hade bra reflektioner.

### 6.2.1 Styrkor och svagheter

Författarna strävade efter att ha intervjuerna på plats och träffas i verkligheten. Författarna ansåg att den kvalitativa processen och efterarbetet hade underlättat genom att ta mer anteckningar på respondentens kroppsspråk. Eftersom tiden var knapp och ekonomin inte höll för att resa till andra delar av Sverige så fick alla intervjuer förutom en ske via den digitala plattformen Zoom. I efterhand så känner dock författarna att genomförandet av intervjuerna via Zoom har varit något som har bidragit till validiteten eftersom de i stället kunde spela in hela intervjun med både bild och ljud. Slutligen så anser författarna att det har varit positivt att genomföra intervjuerna digitalt.

Ytterligare en styrka var valet av metoden eftersom det bidrog till en djupare förståelse för tränarnas egen bild och det gav möjlighet till djupare diskussioner och respondenterna fick ställa frågor om något kändes otydligt. Detta kan ha bidragit till att författarna inte fick svar på feltolkade frågor från respondenten (Patel & Davidsson, 2019). Vidare diskussion av valet till metodens fördel var att det gav möjlighet för författarna att ställa frågor för att få ett djupare resonemang. Något som också förstärker uppsatsens validitet är att alla de tillfrågade tränarna valde sitt att deltagande till intervju.

Något som kan ha begränsat uppsatsen var urvalsprocessen. Författarna valde att använda sig av ett bekvämlighetsurval där respondenterna fick välja själva om de ville delta eller inte. Deltagandet i studien har varit frivillig vilket kan ha bidragit till att respondenterna som har valt att delta möjligtvis känner ett intresse för ämnet samtidigt som respondenterna kan ha haft koll på ämnet vilket också går i linje med vad Höök et al. (2021) reflekterar om som en viktig aspekt när man genomför en kvalitativ metod.

När man gör en kvalitativ metod så gör författaren en egen tolkning av vad respondenten har sagt under intervjuerna. Både författaren och även respondenter gör sin egen bedömning och tolkning av situationen. Detta leder i sin tur till att författarna har skapat sig ett resultat över sin tolkning av hur den manliga tränares kunskap ser ut kring menstruationens påverkan på träning. Intervjuerna var semistrukturerade vilket gör att det är svårt att garantera reliabiliteten vilket också kan vara en negativ aspekt för uppsatsens tillförlitlighet (Patel & Davidsson, 2019).

För att ge uppsatsen ännu lite mer tyngd så hade författarna kunnat göra en liten kunskapscheck för att få svar om vilken kunskap tränarna har. I en kvalitativ studie så utgår man från respondenternas individuella upplevelser och självuppskattning (Patel & Davidsson, 2019). Det kan göra det svårt att dra en generell slutsats mellan deras faktiska kunskap och deras egen upplevelse av kunskapen. Det hade varit gynnsamt med en studie som tillfrågar både tränare och deras aktiva idrottare kring kunskapen hos tränarna och sedan göra jämförelser däremellan.

Eftersom den största delen av den forskning som tidigare gjorts har riktats mot idrottare så har forskningsläget för denna uppsats främst kopplats mot det och inte mot tränares egen uppfattning då det är ganska outforskat. Det kan samtidigt vara en styrka att det är outforskat då det bidrar till att författarna är opartiska när de skriver om resultatet. När intervjuguiden gjordes så var frågeformuläret opartiskt då inga frågor förvreds mot vad forskningen säger angående tränares kunskap om menstruations påverkan på träning mer än de aktiva idrottarnas bild.

För att sammanfatta de olika styrkor och svagheter som uppsatsen har så finns det stora möjligheter att utforska mer på området. Mer forskning, flera undersökningar kopplat till både tränare och idrottare. Men sammantaget så behövs det mer forskning på just det konkreta och det applicerbara.

## **7 Slutsatser**

Manliga tränares kunskap kring menstruation behöver ökas och de behöver stöd och fortbildning kring ämnet. Kring samtalsklimatet behöver ett aktivt jobb göras löpande då mycket bygger på förtroende tränare och idrottare sinsemellan vilket måste byggas upp och vårdas kontinuerligt. En del i den aspekten är att tränare faktiskt har och får till sig kunskap för att kunna vara trygg i den relationen.

### ***7.2 Förslag på vidare forskning***

Det finns idag väldigt lite forskning som är riktat mot tränare och här finns det ett behov av att undersöka det vidare. Forskningen som är gjord mot idrottare efterlyser behovet av kunskap hos sina tränare (Brown et al., 2021; Clarke et al., 2021; Ekenros et al., Höök et al., 2021;

McNamara et al., 2022; von Rosen et al., 2022). Dels forskning likt denna studies frågeställning där kunskapen hos tränare faktiskt undersöks. Men även forskning kring hur kunskapen faktiskt kommer ut och blir applicerbar vilket flera av våra respondenter lyfter upp och även något både Höök et al. (2021) och Laske et al. (2022) lyfter fram. Överlag så finns det inte allt för mycket forskning kring menstruations påverkan på träning och än mindre riktat mot påverkan från PMS och menstruationsrelaterade smärtor (Ekenros et al., 2022; McNulty et al., 2020; Thompson et al., 2020). Så inom det området finns ett överlag ett utrymme att studera mer för att öka den allmänna kunskapen.

## Käll- och litteraturförteckning

Brown, N., Knight, C. J., & Forrest Née Whyte, L. J. (2021). Elite female athletes' experiences and perceptions of the menstrual cycle on training and sport performance.

*Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 31(1), 52–69.

<https://doi.org/10.1111/sms.13818>

Clarke, A., Govus, A., & Donaldson, A. (2021). What male coaches want to know about the menstrual cycle in women's team sports: Performance, health, and communication.

*International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 544–553.

<https://doi.org/10.1177/1747954121989237>

*Den hållbara skidåkaren*. (2022). Svenska skidförbundet.

[https://www.skidor.com/globalassets/langdakning/dokument/utbildning/instruktioner/ssf\\_han\\_dbok\\_den-hallbara\\_skidakaren\\_2022.pdf](https://www.skidor.com/globalassets/langdakning/dokument/utbildning/instruktioner/ssf_han_dbok_den-hallbara_skidakaren_2022.pdf)

Ekenros, L., von Rosen, P., Strøm Solli, G., Sandbakk Ø., Holmberg H-C., Lindén Hirschberg, A., & Fridén C. (2022). Perceived impact of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on physical exercise and performance in 1,086 athletes in 57 sports. *Frontiers in Physiology* 13:954760. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.954760>

1177 Vårdguiden. (16 Maj 2022). Så fungerar mens. <https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/mens/>

Fridén, C. (24 augusti 2016). *Menstruationsstörningar vanligt på riksidrottsgymnasier*.

Centrum för idrottsforskning. <https://www.idrottsforskning.se/menstruationsstorningar-vanligt-pa-riksidrottsgymnasier/>

Gymnastik- och idrottshögskolan. (24 november 2022). Personuppgiftsbehandling vid uppsatser.

<https://www.gih.se/uppsats/gdpr>

Höök, M., Bergström, M., Sæther, S. A., & McGawley, K. (2021). "Do Elite Sport First, Get Your Period Back Later." Are Barriers to Communication Hindering Female Athletes?. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 12075.

<https://doi.org/10.3390/ijerph182212075>

Jowett S. (2017). Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart. *Current opinion in psychology*, 16, 154–158. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (Tredje [reviderade] upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Laske, H., Konjer, M., & Meier, H. E. (2022). Menstruation and training – A quantitative study of (non-)communication about the menstrual cycle in German sports clubs. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 0(0).

<https://doi.org/10.1177/17479541221143061>

McNamara, A., Harris, R., & Minahan, C. (2022). 'That time of the month' ... for the biggest event of your career! Perception of menstrual cycle on performance of Australian athletes training for the 2020 Olympic and Paralympic Games. *BMJ open sport & exercise medicine*, 8(2), e001300. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001300>

McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., Thomas, K., & Hicks, K. M. (2020). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrhic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(10), 1813–1827. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>

Patel, R. & Davidsson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (5., [uppdaterade] uppl.) Lund: Studentlitteratur

Riksidrottsförbundet (2019). *Idrotten vill: Idrottsrörelsens idéprogram: antagen av RF-stämman 2019*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.



Thompson, B., Almarjawi, A., Sculley, D., & Janse de Jonge, X. (2020). The Effect of the Menstrual Cycle and Oral Contraceptives on Acute Responses and Chronic Adaptations to Resistance Training: A Systematic Review of the Literature. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 50(1), 171–185. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01219-1>

Vetenskapsrådet. (2017). God forskningsсед.

[https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed\\_VR\\_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf)

von Rosen, P., Heijne, A., Frohm, A., & Fridén, C. (2017). Menstrual irregularity and use of oral contraceptives in female adolescent athletes in Swedish National Sports High Schools. *International journal of adolescent medicine and health*, 32(2), /j/ijamh.2020.32.issue-2/ijamh-2017-0113/ijamh-2017-0113.xml. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0113>

von Rosen, P., Ekenros, L., Solli, G. S., Sandbakk, Ø., Holmberg, H.-C., Hirschberg, A. L., & Fridén, C. (2022). Offered Support and Knowledge about the Menstrual Cycle in the Athletic Community: A Cross-Sectional Study of 1086 Female Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11932. <https://doi.org/10.3390/ijerph191911932>

## Bilaga 1

### Litteratursökning

I bilagan Litteratursökning ska du återge de sökningar du har gjort för att hitta tidigare forskning inom ditt ämnesområde. Se Uppsatsguiden för exempel på hur bilagan kan fyllas i.

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet med uppsatsen är att ta reda på vilken kunskap manliga tränare har om menstruations påverka på träning som faktiskt finns runt om i idrottsföreningarna i Sverige. Vidare är syftet att undersöka hur tränare upplever samtalsklimatet kring ämnet i arbetet med aktiva.

Frågeställningar:

Vilken kunskap har manliga tränare kring menstruations påverkan kopplat till träning?

Hur upplever tränare samtalsklimatet kring ämnet menstruation med sina aktiva?

Vilken kunskap känner de att de skulle behöva inom området?

#### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Menstruationcykeln Träning Elitsatsande Kunskap Menstruation	<i>Menstrual cycle, MC, menstrual Training, training impact, sport performance Elite athlete, elite, female athletes Knowledge, experiance</i>

#### Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Pubmed	All fields: (menstrual cycle) AND knowledge) AND elite athletes) 24 träffar
Sportdiscus	“Peer revieed”, “full text”, “2010-2022”, “english” (menstrual cycle) AND knowledge) AND elite athletes) 3 träffar
Sportdiscus	“Peer revieed”, “full text”, “2010-2022”, “english” (menstrual cycle) AND (training) 133 träffar
PubMed	All fields: (coach-athlete relationship) AND (menstruation) 1 träff
PubMed	All fields: (Karolinska Athlete Screening Injury Prevention). 35 träffar
PubMed	All fields: (coach-atlhlete relationship) AND (knowledge). 8 träffar

## **Kommentarer**

Tips via HC Holmbergs instagram 30 augusti och 15 oktober 2022 om relevanta artiklar. Tips från Angelica Lindén Hirschberg i samband med webinarium Svenska skidförbundet 26 september 2022. Sökning på Karolinskas forskningsprojekt om skadeförebyggande efter tips i Fridén (2016) på Svensk idrottsforskning. Tips från handledare och personliga kontakter på forskning

## **Bilaga 2**

### **Intervjuguide**

Syftet med vår uppsats är att ta reda på vilken kunskap du som tränare har kring menstruationens påverkan på träning och prestation. Din medverkan är helt frivillig och du får när som helst avbryta intervjun utan att precisera närmare anledning. Vi önskar att du svarar så öppet och ärligt som möjligt.

### **Inledning- Uppvärmning**

#### **Beskriv din tränarroll**

- Vilken idrott jobbar du inom?
- Hur länge har du varit tränare?
- Dina uppgifter i föreningen/verksamheten?
- (Ålder på dina utövare?)

### **Huvuddel**

#### **Kunskap**

- Hur ser du på din kunskap om menstruations påverkan på träning och prestation?
  - Preciserar hur den kunskapen ser ut
  - Din syn
  - Erfarenheter

#### **Tillgång till kunskap och fortbildning**

- Hur har fått din kunskap?
  - Från familj?
  - Forskning?
  - Utbildning? Vilken form?
    - Förbundet?
    - Utbildning från tex GIH
  - Erfarenhet?
- Varifrån har du möjlighet att hitta fortbildning inom området?
  - Berätta om din syn på den möjlighet till kunskap och fortbildning som finns tillgänglig (förbund, internutbildning etc.)
- Hur ser du på samtalsklimat och öppenhet kring ämnet i den verksamhet/sammanhang du befinner dig i din tränarroll?

## **Arbetet med de aktiva**

- Hur använder du din kunskap i arbetet med dina aktiva?
  - På vilket sätt visar det sig?
  - Upplever du att det leder till förbättringar för de aktiva, på vilket sätt i så fall?
- Hur känner du som tränare för att prata om menstruation med dina aktiva?
  - Upplever du några hinder eller tabu kring ämnet, på vilket sätt i så fall?
- Hur skulle du önska att ämnet uppmärksammades på din arbetsplats, ditt arbete såg ut kring ämnet?
  - Vilka resurser/kunskaper anser du dig behöva för det?
- Vilken kunskap skulle behöva för att utveckla för att känna dig tryggare i arbetet?

## **Avslut**

- Sammanfattning av vad som har sagts.
- Är det något du vill tillägga eller ändra?
- Har du några övriga frågor om intervjun?
- Har du någon ytterligare egen info/erfarenhet i ämnet som du skulle lägga till?
- När vi är klara med transkiberingen skulle du då vilja ha de transkriberade materialet för att läsa igenom så att vi har förstått dig på ett korrekt sätt?

**Tack för din medverkan!**

## **Bilaga 3**

### **Missivbrev**

Tränare, vi behöver dig!

Vi är två studenter som studerar på Gymnastik- och idrottshögskolan vid namn Johan Ahlström och Johanna Spring. Vi utbildar oss till tvåämneslärare varav ena ämnet är idrott och hälsa och det andra ämnet är specialidrott. Nu under hösten 2022 avslutar vi vårt andra ämne specialidrott genom att skriva en C-uppsats.

Syftet med uppsatsen är att ta reda på manliga tränares kunskap om menstruationens påverkan på träning samt deras upplevelse av samtalsklimatet kring ämnet i arbetet med aktiva idrottare. Vi söker därför manliga tränare inom idrotterna längdskidåkning och truggymnastik som kan ställa upp på en intervju. Du ska vara tränare för tjejer som är 16 år och äldre. Vår uppskattning är att intervjun tar 20-30 minuter att genomföra.

Ditt deltagande i studien frivilligt och du kan närsomhelst avbryta din medverkan. Vi kommer spela in intervjun och sedan transkribera materialet. När uppsatsen är inskickat och godkänt så kommer allt material att raderas från samtliga enheter. Din medverkan kommer vara helt anonym i det publicerade materialet. Om du önskar så kontaktar vi dig gärna när uppsatsen är klar så att du får ta del av det färdiga resultatet.

Vid frågor så finner du kontaktuppgifter nedan. Hör gärna av dig om du vill medverka eller inte medverka. Dina erfarenheter är ovärderliga för oss och vi hoppas att du vill ta chansen att medverka i uppsatsen.

Med vänliga hälsningar

Johan Ahlström & Johanna Spring

#### **Kontaktuppgifter**

Johan Ahlström  
[johan.ahlstrom@student.gih.se](mailto:johan.ahlstrom@student.gih.se)  
070-6579739

Johanna Spring  
[johanna.spring@student.gih.se](mailto:johanna.spring@student.gih.se)  
073-0578778

#### **Kontaktuppgifter handledare**

Ulrika Tranæus  
[ulrika.tranaeus@gih.se](mailto:ulrika.tranaeus@gih.se)