



Kost, träning och återhämtning.

- En kvalitativ studie av idrottares uppfattningar.

Nutrition, training and recovery.

- A qualitative study of athletes' perceptions.

Victoria Nilsson

Fakultet för hälsa, natur- och teknikvetenskap

Idrottsvetenskapligt program med inriktning idrottscoaching

Examensarbete, 15 hp

Handledare: Konstantin Kougioumtzis

Examinator: Helene Hjalmarson

Datum: 2016-02-11

Abstract

Title: Nutrition, training and recovery. A qualitative study of athletes' perceptions.

Title: Kost, träning och återhämtning. En kvalitativ studie av idrottares uppfattningar.

Author: Victoria Nilsson

Institute: Karlstad University. Faculty of health, nature and engineering sciences.

Tutor: Konstantin Kougioumtzis

Date: 2016-02-11

Number of pages: 52

Keywords: knowledge, nutrition, recovery, social cognitive theory, training

Summary

Background: Large components for athletes are nutrition, training and recovery.

These components are subjects all by themselves in all kind of media. That woke my interest to find out more about the connections between nutrition, training and recovery and how much knowledge athletes have of them together.

Objectives: The purpose of this study is to investigate how athletes feelings and experience of nutrition, training and recovery.

Method: A qualitative approach was used to investigate athletes eye on nutrition, training and recovery. Ten interviews were done face to face and notes was taken since no recording were done.

Results: The results of the study shows that athletes don't have experience of nutrition, training and recovery together. Athletes have knowledge of nutrition, training and recovery one by one. The study showed the athletes the dependency of nutrition, training and recovery together. The athletes did all the components by themselves but had not the knowledge of how big the dependencies was between the components. The athletes wanted to learn more about the dependencies to take advantage of the components in their own training.

Förord

Idén till denna uppsats fick jag genom att jag själv är intresserad av kost, träning och återhämtning och hur dessa är beroende ut av varandra men ville också se hur andra idrottare hade för åsikter om dessa tre komponenter.

Jag vill tacka alla deltagare som har tagit sig tid att ställa upp med sina åsikter och upplevelser som gjorde det möjligt att genomföra studien.

Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Konstantin Kougiomtzis för att du har varit ett stort stöd under arbetets gång och snabbt svarat på mina mail samt gett mig bra feedback på min uppsats. Tack så mycket!

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
1.1 Syfte och frågeställningar	7
2. Litteraturgenomgång.....	8
2.1 Teoretiska utgångspunkter.....	8
2.1.1 Social Cognitive Theory	8
2.1.2 Kost.....	9
2.1.3 Träning	11
2.1.4 Återhämtning.....	12
2.2 Tidigare forskning.....	13
2.2.1 Kost.....	13
2.2.2 Träning	14
2.2.3 Återhämtning.....	15
3. Metod.....	16
3.1 Design.....	16
3.2 Urval	17
3.3 Instrument	18
3.4 Genomförande	19
3.5 Dataanalys.....	19
3.6 Etiska överväganden.....	19
3.7 Realibilitet och validitet	20
4. Resultat.....	22
4.1 Beskrivning.....	22
4.1.1 Frank	22
4.1.2 Jens	23
4.1.3 Malte	25
4.1.4 Maj.....	26
4.1.5 Pia.....	28
4.1.6 Allan	30

4.1.7 Melissa.....	33
4.1.8 Timmy.....	35
4.1.9 Jerker.....	37
4.1.10 Lilly.....	39
4.2 Analys.....	41
5. Diskussion.....	44
5.1 Metoddiskussion.....	44
5.2 Resultatdiskussion.....	45
Referenslista.....	48
Bilaga 1.....	50
Bilaga 2.....	52

1. Inledning

Träning är ett ämne som är mycket aktuellt. Nästan överallt möts vi av någon form av hälsoråd, träning och kostråd. I tidningsställen trängs renodlade träningstidningar med varandra. I TV finns mängder av matlagingsprogram och livsstilsprogram.

Kost, träning och återhämtning är intressanta delar för idrottare. Flera tidigare studier i ämnet tar upp någon del för sig och sällan alla delar tillsammans. Bra kost behövs för att idrottare ska kunna prestera och att kroppen ska få de näringsämnen den behöver (Boman & Svensson, 2011). Idrottare behöver även anpassa träningen efter sina mål och för att undvika skador (Mattsson, 2014). Återhämtning är så mycket mer än enbart vila. Återhämtning behöver varje idrottare ha i olika doser och består bland annat av fysisk samt mental återhämtning (Kenttä, 2008).

Idén kom då om att undersöka hur kost, träning och återhämtning påverkar varandra. Då det inte finns någon studie som tar upp alla tre blev det intressant att se hur idrottare uppfattar kost, resonerar kring träning, upplever återhämtning samt hur de beskriver kopplingarna mellan kost, träning och återhämtning.

Uppsatsen har byggts upp genom att undersöka kost, träning och återhämtning genom litteraturstudier. Dessutom har efterforskningar gjorts för att se vilka tidigare studier som gjorts om de olika komponenterna. Då det saknas studier på alla delarna kost, träning och återhämtning efter att ha sökt på uppsatser.se samt vad som publicerats i tidningen Svensk Idrottsforskning ville jag göra en undersökning som involverade dessa delar tillsammans och då genom att ställa frågor till idrottare i intervjuform.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet för denna studie är att fokusera mot idrottarens syn på kost, träning och återhämtning.

Mer specifikt lyder studiens frågeställningar enligt det som följer:

- Hur uppfattar idrottare kost?
- Hur resonerar idrottare kring träning?
- Hur upplever idrottare återhämtning?
- Hur beskriver idrottare kopplingar mellan kost, träning och återhämtning?

2. Litteraturgenomgång

Innehållet i den här delen bygger på forskningsartiklar, rapporter och övrig litteratur. I denna litteraturgenomgång så kommer det att tas upp begrepp som är viktiga för studien. Begreppen som tas upp är Social Cognitive Theory (SCT), kost, träning och återhämtning. Det har gjorts en del tidigare forskning, men då det finns ett stort utbud kommer det i litteraturdelen att innehålla ett begränsat urval.

2.1 Teoretiska utgångspunkter

2.1.1 Social Cognitive Theory

Social Cognitive Theory (SCT) som Bandura (2001) har tagit upp flera böcker och publiceringar handlar om personers beteenden. En person som ser någon annan person belönas för ett visst beteende gör ofta att personen som ser beteendet försöker bete sig på liknande sätt för att uppnå belöning. Det kan efterliknas med att härmas. Barn som visas ett visst beteende tar ofta efter det barnet har sett eller upplevt. I vissa fall tar personen lärdom av det den sett, men aldrig kommer att utföra exakt det beteendet. Exempel är om någon jagar behöver personen som observerar inte börja jaga, men lärdomen av observationen kommer att finnas kvar. Det finns därmed olika sätt att lära sig av andra och varje person avgör själv vad de kommer att utföra eller inte. Den Social kognitiva modellen är användbar vid hälsobeteendeförändringar. Exempelvis kan en person som inser att konditionen är dålig att påbörja ett arbete med att förändra sin livsstil genom att börja träna och att lägga om sin kost. Personen vill genom förändringarna uppnå ett välmående och i det aktuella exemplet få en bättre kondition. För att få till en aktivitet som blir bestående och som inte avslutas i förtid krävs det även att aktiviteten är rolig, intressant och viktig för att kunna motivera sig själv att fortsätta utföra den. Det är en komplex sammansättning att få en person att ändra sitt beteende och att fortsätta med det nya beteendet. Den sociala kognitiva teorin innebär en omväxlande påverkan mellan individ, omgivning och beteende (Bandura, 1997).

Det krävs en övertygelse att få till en förändring hos personer. Anser personen inte att det är viktigt kommer den inte heller att föra någon förändring av beteendet. Bandura (1997) har sagt att self-efficacy är föreställningen en person har om dennes förmåga att engagera sig i beteenden som leder fram till ett önskat resultat. Self-efficacy är en

del av den sociala kognitiva teorin. Bandura (1997) nämner fyra olika delar som ger self-efficacy. Tidigare erfarenheter, ställföreträdande erfarenheter, verbal övertalning samt fysiologiska och psykiska hälsotillstånd. Alla dessa leder till bedömning av self-efficacy. Tidigare erfarenheter beror på personens erfarenheter av liknande aktiviteter. Ställföreträdande erfarenheter medför att personen jämför sig med andra personer. Verbal övertalning innebär att andra ger personen en bild av vad den kan klara av för något och sker som en slags övertalning. Det fysiologiska och psykiska hälsotillståndet avgör mycket om personen har de förutsättningar i hälsan som krävs för att klara av en aktivitet. De fyra olika delarna kan fungera var för sig eller i kombination med varandra.

2.1.2 Kost

Kostundersökningen syftar till att ta reda på respondentens inställning till kost. Hur mycket kost betyder för respondenten. Hur stor betydelse kosten har och varför det är viktigt. Livsmedelsverkets råd (2015) säger bl.a. ”Hela kroppen fungerar bättre om man äter regelbundet - frukost, lunch, middag och något mellanmål däremellan”.

Kenttä och Svensson (2008, s.149) definierar kostens betydelse ”Hård, väl planerad och genomförd träning, harmoni i tillvaron, bra sömn och kostintag är de fyra främsta påverkbara faktorerna som är mest avgörande och begränsande för utvecklingen av arbetskapaciteten”, ”Medvetna val av bra sammansatt kost och mängd, bra fördelat över hela dagen”.

Kost är viktigt för människan. Människor behöver mat för att kunna orka med allt i vardagen. Tränare personer regelbundet är det bra att fylla på med bra kost så kroppen får bränsle för fungera optimalt (Roberts, 2009). Kolhydrater är ett ämne som betyder mycket när man tränar. Kolhydrater gör att kroppen får energi. Det finns olika sorter av kolhydrater nämligen snabba och långsamma. Det som gör att de kallas så är beroende på hur lång tid kroppen behöver för att bryta ner dem. Exempel på födoämnen som är snabba kolhydrater kan vara banan, socker, kokt potatis och bröd. Exempel på födoämnen som är långsamma kolhydrater är havre, bönor och fullkornspasta. De långsamma kolhydraterna ger längre och stabilare energiförsörjning.

För att prestera på bästa sätt krävs det att energi och näringsbehovet är uppfyllt men också att man är skadefri (Larsen & Mattsson, 2013). Energiförbrukningen beror

mycket på vilken arbetsinsats som används. Kosten innehåller olika ämnen som man kan få energi ur och dessa är protein, fett, kolhydrater, alkohol och ketonkroppar. Ett av syftena med att äta är att fylla på energibehovet. Kroppen behöver energi för att fungera.

Allt som sker i kroppen behöver tillgång till energi. Energin fås genom maten. Kosten bryts ner i mag- tarmkanalen och med hjälp av blodet så transporteras det sedan ut i olika delar av kroppen. När musklerna aktiveras det är då som den största energimängden behövs. Musklernas aktivitet behöver då både kolhydrater och fett för att detta ska fungera. Protein behövs mer i normala situationer som kan vara när uppbyggnad av nya celler t.ex. muskler. Mineraler och vitaminer är viktiga i kroppens funktioner. Får en person underskott av viktiga ämnen i kroppen kan det leda till bristsymtom eller sjukdom (Forsberg, Holmberg & Woxnerud, 2009).

Enligt Forsberg, Holmberg och Woxnerud (2009) ger goda kostvanor bra förutsättningar till att få bra resultat på sin träning.

Näringsämnen indelas i energigivande och livsnödvändiga. Energigivande består av kolhydrater, fett och protein. De livsnödvändiga är proteiner, vitaminer och mineraler. Till det tillkommer vatten som är nödvändigt för kroppen. Vid otillräckligt med näringsämnen blir träningen inte bra samt att personen blir mer mottaglig för sjukdomar av olika slag. Dessutom blir personen mer sliten och det blir svårt att hitta energin till att träna (Forsberg, Holmberg & Woxnerud, 2009).

För den som vill bygga muskler behövs kolhydrater och protein, helst i samma måltid. Det är viktigt att hålla blodsockernivån så att den inte bli för låg vilket märks om orken tryter och att tröttheten kommer. Därför behöver personer som tränar se till att få i sig tillräckligt med ämnen både före och efter träning. Mat innan träningen innebär att musklerna får energi under träningspasset. Mat efter träningspasset gör att musklerna får ämnen för att växa och att återhämta sig (Paulún, 2002).

Vid muskelarbete går det åt glykogen och fett som bränsle. Mängden glykogen är begränsad i kroppen och räcker därför inte hur länge som helst. För att inte riskera att energitapp så är det viktigt att äta kolhydrater. Fettdepåerna räcker betydligt längre,

men är inte lika effektivt som glykogen (Forsberg, Holmberg & Woxnerud, 2009).

Vältränade muskler innehåller i regel mer protein än otränade muskler.

Uppbyggnaden av protein sker vid träning. För att förhindra att proteinförråden i musklerna går åt som energi behöver glykogenförråden fyllas på med jämna mellanrum och där spelar vilopasserna mellan träningarna en stor roll. Hur nivåerna ser ut är mycket individuellt och beroende på vilken form av träning som utförs (Håglin, 1986).

2.1.3 Träning

Träning kan utföras i olika former. Styrketräning och konditionsträning är två olika former av träning. När någon tränar styrketräning så bryts musklerna ner och därför är det bra om nästa träningspass inte tränar samma muskler som gången innan utan att de får vila. Det är vilan som gör att musklerna kan bygga upp sig och att de återhämtar sig och gör sig redo för nästa tillfälle (Roberts, 2009). Blir träningen hård behöver kroppen fyllas på med energi så att den orkar träna. Hård träning medför att ämnesomsättningen ökar när kroppen är i vila. Det medför att kroppen gör av med energi även när träning inte utförs.

För att få en bra effekt av träningen gäller det att den är varierad så att kroppen utsätts för nya utmaningar och att träningen inte blir för enformig (Mattsson, 2014).

Enligt Larsen och Mattsson (2013) så är det viktigt att variera sin träning så att inte kroppen anpassar sig till en viss typ av träning. Det motverkar att träningen blir monoton. Det finns olika principer enligt Larsen och Mattsson (2013) som hjälper till att underhålla prestationen och dessa är progression, specificitet, variation och individualisering.

Under träning bryts kroppen ner samt bygger upp den. Kroppen slits och använder kroppens resurser under träning. Träningen medför också att musklerna byggs upp med styrka och muskelfibrer. Vid för hård träning används kroppens reserver vilket gör att kroppen lättare tar skada. För att uppnå bästa förbränning är morgonträning att föredra. För uppbyggnad av kroppen är kvällsträning att föredra. Allt beror helt på vilket syfte den som tränar har med sin träning (Paulún, 2002).

Motionspyramiden är en bra utgångspunkt att hålla sig till för att hålla en hälsosam nivå på sin träning. Den består av fyra nivåer vardagsaktiviteter för hälsan, aktiv kondition för bättre prestation, aktiv styrka och rörlighet för bättre prestation samt vila och rekreation. Första nivån innehåller vardagsmotion och är grunden för all motion. Andra nivån innehåller mer konditionsträning där kroppen får jobba mer där puls och andning ökar. Tredje nivån innebär styrketräning och rörlighetsträning och är regelbunden motionsform. Fjärde nivån innebär vila en dag och är extra viktigt för den som tränar mycket och ofta. Lugnare aktiviteter kan utföras (Woxnerud, 2007).

2.1.4 Återhämtning

Det är viktigt att vid träningsplaneringen att också planera in sin återhämtning, sömn och vila. Återhämtningen påverkas på olika sätt hos olika personer. Personer återhämtar sig olika snabbt och detta har stor påverkan på hur de tar till sig träningen. Ökas träningsdosen så behöver kroppen mer vila och sömn (Mattsson, 2014).

Målet med återhämtning är att få kroppen uppbyggd men också att kroppen är bättre rustad inför nästa träningspass och minska skaderisken. För att förbättra prestationen på kort och lång sikt så finns det återhämtningsstrategier som man kan använda. På kort sikt kan man förbättra prestationen genom att man riktar in sig på att minimera tröttheten för nästa träning. På lång sikt kan prestationen förbättras genom att ha en hög träningsdos under en viss tid. Återhämtningsstrategierna delas in i två huvudområden dessa är fysiologiska och psykologiska och dessa i sin tur i underrubriker. Den bästa effekten nås vid användning av metoder och strategier från olika underområden. Den finns även en tredje och det är den nivå av återhämtning som görs under träning eller tävling (Mattsson, 2014). Personer tillgodoser sig återhämtning på olika sätt. Det finns olika faktorer som spelar in på hur effekten kommer att bli. Exempel på dessa är träningsgrad, kön, ålder och psykologisk status. Enligt Mattsson (2014) ju äldre en person blir desto längre tid tar det att återhämta sig och för en vältränad person så tar det snabbare att återhämta sig.

Direkt efter träningen så har personer en lägre prestationsnivå och det medför att trötthet finns där. Både tröttheten och belastningen som personen har utsatt kroppen

för skickar signaler att kroppen ska återställa sig till normalläge och ta bort tröttheten. Har en person haft ett tillräcklig hög belastning så medför det att signalerna gör så att kroppen blir starkare och den bygger upp sig så personen orkar mer till nästa gång man tränar. För att kroppen ska orka göra detta behöver den näring annars orkar den inte genomföra det. Kör personer för hårda pass och för långa under längre period då hinner personen inte återhämta sig för att bygga upp kroppen till en bättre nivå. Därför är det bra att sköta sin kost och sömn. Det är viktigt att lyssna på kroppens signaler men också på sunda förnuftet så gör det att steg framåt kan tas i utvecklingen (Mattsson, 2014).

2.2 Tidigare forskning

2.2.1 Kost

I en studie av Sjödin, Persson, Stigsson Claesson och Burén (2013) har elitspelare i innebandy lika stor koll på sin kost som en vanlig motionär. Dock var idrottsutövarna intresserade av att lära sig mer om kost. Elitspelarna ansåg sig ha bättre koll på kost än motionärerna, men det visade sig inte stämma riktigt enligt studien. Minst kunskap var gällande kost innan träning och resultatet var även här lika mellan elitspelare och motionär. Båda undersökningsgrupperna upplevde samma problem med när kostintaget sker innan träning. Dessutom påverkas träningen av hur kostintaget sett ut tidigare under dagen. Elitspelarna och motionärerna hade båda högre kunskapsnivåer om kost under och efter träning. Ligger träningspassen nära varandra eller om träningspassen är extra hårda är uppladdningen och återhämtningen viktiga faktorer för att kunna prestera. Innebandy spelas inomhus och ställer stora krav på spelarna att hålla vätskebalansen då vätskeförlusten kan bli mycket stor under ett pass och är svårt att ta igen förlusten när den väl uppstått. Det kräver att elitspelaren är väl förberedd och uppladdad även vätskemässigt innan det är dags för match eller träning.

I en artikel av Boman och Svensson (2011) tar författarna upp olika koststrategier. De studier som gjorts har varit kortsiktiga och inte sett hur påverkan sker under längre tid. Det är svårt att tolka och värdera resultaten ifrån gjorda studier som undersökt nutritionsstrategier. Författarna rekommenderar inte lågt kolhydratintag i kombination med högt fettintag till hårt tränande idrottare. Det säger även de ledande forskarna inom området. Tiden för kolhydratintag och proteinintag före och efter träning har betydelse för resultaten och rekommenderas omkring två timmar innan träningen samt

kort efter träningen.

2.2.2 Träning

Studiens träningsundersökning syftar på att ta reda på hur respondentens träning ser ut och betyder för dem. Vad som krävs för att träningen ska bli bra så som möjligt. Enligt Folkhälsomyndigheten (2015) " Motion är en planerad eller strukturerad fysisk aktivitet som syftar till att förbättra eller upprätthålla en eller flera komponenter av fysisk kondition som till exempel: syreupptagningsförmåga, muskelstyrka, muskeluthållighet, balans och koordination, rörlighet och kroppssammansättning."

I en studie av Löfving, Petré och Psilander (2015) tar upp kombinationsträning och vilka vinster och faror det har på olika former av träning. De menar på att rädslan för att köra kombinationsträning är överdriven. Tidigare uppfattningar har varit att undvika styrke- och uthållighetsträning i kombination till varandra. Det finns inget stöd för detta enligt den senaste forskningen. Utformningen av träningspassen ska inte spela någon roll. Överdriven träning av de olika delarna kan givetvis ha negativ inverkan, men normal(ej överdriven) träning ska inte ha det enligt kombinationsträningsstudien.

I en studie av Carlsson och Kentää (2013) menar på att genom att fråga utövarna hur trötta de är fås minst lika bra svar som genom prover. Trötthet kan bero på andra saker som inte är kopplad till idrotten. Det kan inga prover visa på. Det är hela paketet med faktorer som kan vara påverkande för idrottaren. Både tränaren och utövaren spelar en viktig roll i att läsa av trötthetssymptom och därmed kan påverka träningsbelastningen. Träningsdosen får anpassas efter individen och hur individen reagerar på träningsdosen. Det för att inte få negativa effekter för idrottandet. Träningsbiten är starkt ihopkopplad till återhämtning då träningen får läggas upp så att kroppen får tillräcklig återhämtning mellan passen. De återhämtningsstrategier som rekommenderas är bl.a. god kosthållning, sömn och återhämtningsträning. Stretching och massage ska också vara positiva för återhämtning även om det inte är vetenskapligt bevisat. Positiva beteenden från personer i miljön runt omkring bidrar till mindre trötthet precis som negativa beteenden bidrar till större trötthet. Den mentala biten påverkar utövaren samt även den fysiska biten och återhämtning behövs

därför både mentalt och fysiskt. Tränarna måste ta hänsyn till utövarens reaktioner och anpassa upplägget av träningen.

2.2.3 Återhämtning

Återhämtningsundersökningen syftar till att ta reda på respondentens inställning och syn på återhämtning. Vad återhämtning har för betydelse och varför det behövs.

Kenttä och Svensson (2008, s.15) definierar återhämtning ” En psyko-socio-fysiologisk process vars form och hastighet medvetet kan påverkas med syfte att återställa samtliga funktionsförmågor genom att eliminera alla former av trötthet i samband med ett normalt fungerande och pågående träningsprocess”.

I en artikel av Saartok (2008) visar på att skador kan bero på otillräcklig återhämtning. Trötthet i muskulaturen gör att tekniken blir sämre och att belastningen blir felaktig vilket kan leda till skador. En idrottare anpassar tekniken vid trötthet och smärta. Risken är att skaderisken ökas, men även prestationen blir lidande. Många skador är inte synliga för ögat och därmed i stort sett bara idrottaren som kan uppmärksamma problem i muskler och liknande. Smärtlindrande läkemedel gör att viktiga symptom döljs och skador kan snabbt återkomma eller förhindra att läkning av skador tar längre tid. Kompensationsrörelser kan leda till överbelastning för enskilda delar av kroppen.

I en artikel av Gustafsson, Kenttä, och Hassmén (2005) resoneras det om att för att öka prestationen måste kroppen stressas till en högre nivå vilket gör att kroppen succesivt anpassar sig till den högre nivån. Idrottaren måste öka träningsbelastningen för att inte stanna kvar på samma nivå i utvecklingen. Återhämtningen spelar en stor roll när kroppen bryts ner och för att sedan byggas upp igen. Nedbrytningsdelen får aldrig bli för stor då det kan leda till att återhämtningen inte räcker till. Om återhämtningen tar veckor är idrottaren i riskzonen för överträning och utmattningssyndrom är överhängande. En optimal återhämtning är viktig för att kunna öka prestationsförmågan.

3. Metod

I metodavsnittet presenteras metoden i arbetet under följande rubrikerna Design, Urval, Instrument, Genomförande, Dataanalys och etiskt övervägande.

3.1 Design

Beroende på vad som ska undersökas kan kvantitativa eller kvalitativa metoder användas. De är båda arbetsredskap och kan belysa området som undersöks på varsitt sätt. Kvantitativa eller kvalitativa metoder används vid datainsamlingen. Båda metoderna ska ge en bättre förståelse av samhället och hur saker påverkar varandra (Holme & Solvang, 1997). Kvantitativa metoder omvandlar information oftast till siffror och går att använda till statistik. När kvalitativa metoder används är det forskarens uppfattning och tolkning av informationen som tas fram. Vid kvalitativa metoder går det oftast inte att sätta siffror på informationen och forskarens bakgrund avgör hur informationen tolkas (Holme & Solvang, 1997). Båda metoderna är användbara, men jag kommer att använda kvalitativ metod i denna studie. Syftet har fått avgöra om kvantitativ eller kvalitativ studie skulle användas. Det som kännetecknas för en kvalitativ studie är ”att enkla och raka frågor får innehållsrika svar” (Trost, 2005, s. 7).

Studien syftar till att få reda på idrottares uppfattningar om kost, träning och återhämtning och därför passar en kvalitativ metod bättre i det här fallet för insamling av data. En kvalitativ metod är mer flexibel än en kvantitativ som kräver mer struktur. I den kvalitativa finns möjlighet att ändra på genomförandet av studien. Vid undersökningarna kan frågeställningar läggas till som saknats genom erfarenheten som byggs upp vid varje undersökning som görs. Det kan därför vara en variation i hur varje enskild undersökning har genomförts och därför inte helt enkelt att kunna jämföra de olika undersökningarna. En kvantitativ metod försöker att standardisera så mycket som möjligt vilket innebär att sättet inte ändras under studiens gång och att det lättare går att jämföra svar med varandra, men är ingen garanti att den insamlade informationen är relevant för frågeställningen. Upptäcks felaktigheter vid den kvantitativa studien är det försent att göra något åt det om inte en pilotstudie har använts i förväg för att t.ex. testa en enkät. Pilotstudier är resurskrävande och används

därför inte så ofta av studenter även om det ibland skulle behövas (Holme & Solvang, 1997).

Det finns olika sätt att samla in data i en kvalitativ studie och i den här studien har data samlats in genom intervjuer. I uppsatsen har intervju använts som metod för att ge en förståelse för hur respondenterna upplever delarna kost, träning och återhämtning. En intervju ger utrymme för uppföljning och för att kunna få fram respondentens uppfattning kring ämnet. De förkunskaper som intervjuaren har färgar studien vid intervjun (Patel & Davidson, 2003). Intervjuguider kan vara ostrukturerade, semi-strukturerade och strukturerade (Holme & Solvang, 1997). I den här studien användes en semi-strukturerad intervjuguide för att resultatet av intervjuerna inte skulle påverkas alltför mycket av mina förkunskaper i ämnet.

3.2 Urval

Idrottare definieras i studien som erfarna idrottsutövare, men är inga proffs i sin utövning. Det är heller inga nybörjare som precis har börjat. Idrottarna har samlat på sig erfarenheter när det gäller, kost, träning och återhämtning. Urvalet skedde genom förfrågningar till personer som tränar och tränar aktivt. Det är därför en urvalsundersökning som har gjorts. Det finns några olika sätt att göra urval på bekvämlighets- eller tillgänglighetsurval, snöbollsurval, handplockat urval och teoretiskt urval (Hassmén & Hassmén, 2008). Studien började med ett bekvämlighetsurval (Trost, 2005) då några personer med träningsbakgrund tillfrågades i min närhet om de kunde tänka sig att kunna delta i en studie. Senare användes snöbollsurval där deltagande personer rekommenderade andra personer i sin närhet att delta i studien. Personerna tillfrågades om de var villiga att ställa upp på att bli intervjuade om kost, träning och återhämtning för att få reda på deras syn av intervjutemat. Fördelningen mellan könen var 6 män och 4 kvinnor.

Åldersfördelningen blev ungefärligt mellan 25 och 50 år. Fördelningen mellan könen blev beroende av vilka som ville ställa upp samt att få en variation så att den inte blev alltför ensidig. Åldersfördelningen blev även för att få ett så brett spann som möjligt samt att få svar ifrån olika åldersgrupper. Det totala antalet intervjuer blev 10 för att få ett jämnt antal samt att få en spridning i åldrar och kön. Kontakt med respondenterna togs via olika media(såsom e-post, Facebook m.m.) och även

mundtligen. Deltagarnas riktiga namn har inte använts i studien utan de har ersatts med påhittade.

Tabell 1. Översikt intervjupersoner

	Ålder (år)	Träningserfarenhet (år)			
Frank	44	Hela livet	Allan	30	1,5
Jens	24	10	Melissa	39	Hela livet
Malte	51	35	Timmy	37	Hela livet
Maj	23	Hela livet	Jerker	37	Hela livet
Pia	27	6	Lilly	47	Hela livet

Förklaring: Hela livet innebär så länge som intervjupersonerna har kunnat minnas tillbaka.

3.3 Instrument

I studien har en intervjuguide (se Bilaga 1) använts. Intervjuguiden har varit intervjuaren till hjälp under intervjuerna för att samla in data till studien.

Intervjuguiden i studien gjordes med SCT (Social Cognitive Theory) i åtanke (Angelöw & Jonsson, 2000) då frågorna utformades så att deltagarnas upplevelser och åsikter om kost, träning och återhämtning skulle komma fram. I uppsatsen var en del av undersökningen att ta reda på idrottares uppfattningar om de olika delarna kost, träning och återhämtning. Då det fanns en misstanke om att personerna i studien inte ansåg alla delar som lika viktiga innebar det en variation i beteendet hos de som ingick i studien. Deltagarna har olika uppfattningar och resultaten kommer att vara individuella. Personerna i studien har redan genomgått beteendeförändringar för de olika delarna. Därför passar Banduras (1997) sociala kognitiva teori in för de beslut som redan är tagna och de beslut som kommer att tas gällande förändringar. Bandura (1997) har en del om self-efficacy och där spelar bland annat erfarenhet roll. I och med att deltagarna i studien är erfarna idrottare har de en referensram att falla tillbaka på när de tar beslut om beteendeförändringar för sina olika aktiviteter. Vissa frågor

var förutbestämda och samtidigt skulle det finnas möjlighet till tillräckligt öppna frågor för att inte låsa in deltagaren till ett visst tänk. Det enligt en semi-strukturerad utformning. Frågorna i intervjuguiden var uppbyggda utifrån fyra teman, kost, träning, återhämtning och koppling kost, träning och återhämtning.

3.4 Genomförande

Intervjuerna genomfördes på respondentens villkor då de har fått bestämma plats för intervjutillfället. Det har då varit en plats som respondenten känt sig bekväm på. Intervjutiden varierade mellan 30 till 45 minuter. Respondenterna spelades inte in av hänsyn till respondenternas önskemål och integritet. Intervjuaren har utgått ifrån en intervjuguide (se bilaga 1) som förberetts innan intervjun. Anteckningar fördes under hela intervjun och följdfrågor ställdes för att fördjupa informationen och reda ut eventuella frågetecken. Efter att intervjuerna var gjorda transkriberades och sammanfattades de skriftligen.

3.5 Dataanalys

Materialet är uppdelad i olika teman och därefter analyserats. Analysen har genomförts manuellt och gjorts i kombination enligt empirin, teorin och framställningsformen. Materialet har lästs igenom ett flertal gånger tills en ingående kännedom av materialet har införlivats. Intressanta delar noterades tillsammans med tankar som uppstått. Materialet analyserades för att hitta likheter och olikheter för att kunna kategorisera datan och vilket värde det har för c-uppsatsen. Huvuddelarna specificerades ner sammanfattat utan att viktiga delar utelämnades (Granskär & Höglund-Nielsen, 2012).

3.6 Etiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådet (2013) finns det fyra forskningsetiska principer informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet. Deltagaren informeras om vem som gör studien, varför studien görs och vilket användningsområde studien ska vara till. Deltagaren informeras även om att deltagandet är frivilligt och kan avbryta när som helst om deltagaren vill göra

det.

Samtyckeskravet. Deltagaren meddelar muntligen eller skriftligt att den går med på att delta i studien. Deltagarna fick därför information och fråga om deltagande i studien för att tillgodose kravet och att de svarade ja på att delta.

Konfidentialitetskravet. Deltagarna informeras om att personuppgifter skyddas så att inga utomstående kan härleda informationen direkt till en deltagare, Jag har använt mig av påhittade namn för studien och förstört anteckningarna från intervjuerna när användningen av materialet är avslutad.

Nyttjandekravet. Den insamlade datan används enbart till studiens syfte. Deltagarna informerades därför om att materialet från intervjuerna enbart kommer att användas i den här studien.

Inför intervjuerna meddelades respektive respondent om att lämnad information är konfidentiell (se bilaga 2). Information om studiens syfte och frivillighet (Vetenskapsrådet, 2013) lämnades till respondenterna före intervjun. Respondenterna har delvis fått bestämma villkoren under intervjuerna och att de inte har velat bli inspelade. Uppgifterna ska inte gå att personidentifieras av utomstående personer.

3.7 Realibilitet och validitet

Realibilitet innebär att intervjuaren frågar på samma sätt och att situationen ska vara lika för alla (Trost, 2005). Realibilitet består av fyra komponenter, Kongruens, Precision, Objektivitet och Konstans. Kongruens innebär likheter i frågor som mäter samma sak. Precision innebär intervjuarens svarsregistrering. Objektivitet innebär olika intervjuarens registreringsätt. Om olika intervjuare registrerar likadant är objektiviteten hög. Konstans innebär att situationen inte förändras över tid (påverkan av svaren). Är inte lika aktuellt vid kvalitativa intervjuer som vid kvantitativa studier.

Validiteten av uppsatsen anses som god. Intervjuerna ger svar på det som avses undersökas tack vare intervjuguiden och det praktiska genomförandet under intervjuerna. Analysen är påverkad av intervjuaren enligt vetenskapsteorin vid kvalitativa studier. Intervjuarens erfarenheter och förståelse kring ämnet färgar av sig i analysen (Hassmén & Hassmén, 2008).

Realibiliteten av uppsatsen är svår att bedöma och följdfrågor kan ha missats under intervjuerna (Hassmén & Hassmén, 2008). Urvalet av respondenter har inte varit slumpmässig, men samtliga respondenter har deltagit frivilligt efter förfrågan. Anteckningar kan ha missats på grund av att anteckningarna skrivits ner för hand av intervjuaren. Grundstrukturen för intervjuerna var förberedda så långt som möjligt för att intervjuerna skulle få så lika förutsättningar så långt det var möjligt.

4. Resultat

I resultatkapitlet presenteras relevant information utifrån syftet och frågeställningarna i studien. Det här kapitlet delas in i ett beskrivningsavsnitt och ett analysavsnitt.

4.1 Beskrivning

Respondenternas svar redovisas i beskrivningsavsnittet. Uppdelningen är per respondent och som i sin tur är indelad i respektive tema för studien.

4.1.1 Frank

Kost

Frank beskriver kost som ”Att må bra, ännu bättre. Mitt levebröd”. Frank lägger ner mycket tid på kosten, men äter inte enligt rekommendationerna med att äta frukost, lunch, middag, mellanmål och kvällsmat. Han äter istället rejält en gång på kvällen och sprider inte ut målen under dygnets timmar. Undantag kan göras ibland om det finns hotellfrukost på resor eller när han utbildar yngre personer, men oftast inte. Han äter mycket kolhydrater, fett och protein med övervägande del av protein. Orsaken att det blir av allt är framför allt att det mättar bra och ger musklerna vad de behöver. Han äter likadant oavsett om han tränar eller inte. Frank berättar att:

Jag lever inte som jag lär.

Frank för ingen form av kostdagbok utan har lärt sig vad han behöver äta. Om han för någon kostdagbok är det för att testa någon ny sak eller för att få extra motivation. Han är lyhörd på kroppens signaler när det gäller kosten.

Träning

Frank håller på med löpning, styrka och cykel. Han tränar för att må bättre och för att orka och uppfattar sin träning som sund, tuff och rolig. Han tränar varje dag och ofta två pass. Träningen utförs i regel tidigt på morgonen med löpning och på kvällen styrketräning. Frank nämner om träningen att:

När det går som bäst tror man att man har koll men det är då man är känslig för skador.

Frank för ingen träningsdagbok då han anser att han har bra koll på sin plan ändå. Han tränar likadant året runt. Han är ganska lyhörd på kroppens signaler gällande träning, men har märkt att när det går som bäst är skaderisken som störst.

Återhämtning

Återhämtning betyder mycket för Frank och har olika sätt att återhämta sig på. Frank säger att återhämtning ger musklerna det de behöver och att det även behövs för att slappna av och att stressa mindre. Det ger bra sömn och mindre dålig stress. Han skiljer på psykologisk och fysiologisk återhämtning. Frank använder återhämtning för att:

För att må bättre, orka mer.

Återhämtning som Frank använder sig av är bra sömn, koppla bort sådant som stör och äta bra kost. Han använder återhämtning för att må bättre och för att orka mer. Återhämtningen ser olika ut beroende på ansträngning. Frank lyssnar på kroppen gällande återhämtning, men att det kan bli lite för mycket stress ibland.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

Frank säger följande om kost, träning och återhämtning tillsammans:

Dem har stor betydelse. Tror jag har skaplig koll, men fullärd blir man aldrig vilket gör att det är roligt hela tiden.

4.1.2 Jens

Kost

Jens har inte brytt sig om vad han har ätit under tiden som han har tränat. Han äter frukost hemma, frukost på jobbet, lunch samt sen middag/kvällsmat. Jens lägger inte ner någon tid på kosten utan äter det han vill och är sugen på. Han äter mycket kolhydrater, protein och fett. Orsaken att det blir av allt är för att få energi och för att orka med den hårda träningen då Jens tränar flera gånger i veckan. Jens säger följande om kosten:

Så jag får energi och orkar med den hårda träningen.

Jens äter likadant oavsett om han tränar eller inte och äter alltid fem gånger om dagen. Jens för ingen kostdagbok då han inte har varit intresserad eller har inte velat lägga ner tiden som behövs. Han lyssnar på kroppen och dricker mycket vatten när kroppen behöver vätska och äter bra även om han inte följer någon speciell kost.

Träning

Jens tränar fys, pulsträning och kondition. Hans tankar om träning är att det är jobbigt, tar ut sig rejält, ha roligt och att utvecklas. Jens tränar allsidigt och uppfattar sin träning som mycket bra. Han tränar för att må bra, utvecklas och att kunna spela sporten som ligger honom varmt om hjärtat. Han tränar fyra gånger i veckan samt matcher. Träningen äger rum oftast på kvällen, men även ibland på morgonen. Jens för ingen träningsdagbok då det inte har intresserat honom eller haft behov av det. Jens berättar om sin träning att:

Struntar i om jag har ont eller liknande.

Han har ett träningsuppehåll en månad per år mellan mars och april. Försäsongen består mestadels av fysträning för att bygga upp och stärka kroppen för resten av året. Jens lyssnar alldeles för lite på kroppens signaler gällande träning och struntar i om han har ont eller inte.

Återhämtning

Jens anser att återhämtningen är viktig då träningarna sker så ofta, han jobbar heltid samt spelar match på helgen. Återhämtning för Jens är att äta direkt efter träning för att få i sig energi och att vila/varva ner. Han behöver återhämtning för att förbereda sig för nästa träning eller match. Jens skiljer på fysisk och psykologisk återhämtning, men anser att kroppen är lättare att återhämta än psykiskt. Jens säger följande om varför han använder återhämtning:

För att kunna orka med nästa träning och även jobb/familj.

Jens tycker att återhämtning behövs efter varje träning och han använder sig av både mat och vila för att återhämta sig. Han använder återhämtningen för att orka med nästa träning, jobbet samt familjen. Jens anser att återhämtningen fungerar för honom

och använder sig av samma sorts återhämtning oavsett ansträngning. Han lyssnar inte speciellt bra på kroppens signaler gällande återhämtning.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

Jens berättar följande vad han anser är viktigast av kost, träning och återhämtning:

För mig är det viktigaste träning och återhämtning. Det är jätteviktigt annars fungerar inte sporten. Dock har inte kosten någon betydelse för mig.

4.1.3 Malte

Kost

Malte anser att kost betyder allt och att kroppen behöver energi för att orka. Malte tycker att kost tillsammans med sömn betyder allt för honom. Han försöker att äta regelbundet och varierat. Han lägger ner för lite tid på kosten. Malte äter protein, fett och kolhydrater, men försöker att undvika för mycket kolhydrater. Han säger följande om kosten:

Försöker akta mig för att få för mycket kolhydrater

Han äter för att det är lättvindigt och gott. Malte äter annorlunda när han tränar jämfört med när han inte tränar och det blir mer kolhydrater och mycket grönt. Han försöker då äta 3-5 gånger om dagen. Malte för ingen kostdagbok för att det aldrig har kommit på tal och inte känt behov av det. Malte är lyhörd på kroppens signaler gällande kost, men slarvar ibland. Det finns för mycket gott att äta för att strikt hålla sig till enbart nyttig kost.

Träning

Malte håller på med promenader, cykel och styrketräning. Han har fått säsongen spoilerad p.g.a. skador och har behövt ta det försiktigt med träningen. Malte tränar för att må bra och för att komma i form. Malte har börjat träna igen försiktigt efter en skadepériod. Han brukar träna under dagen eller kvällen. Malte berättar att han tränar för att:

Då mår jag bra.

Malte för ingen träningsdagbok, men funderar på att börja göra det för att få bättre koll på bra och dåliga pass för att se vad han själv kan göra åt det. Han tränar olika under året då viss träning inte går att utföra under t.ex. vintern och då får ersätta den med annan form av träning. Han är lyhörd på kroppens signaler gällande träningen och har blivit bättre med åren att känna av. Malte tycker att fler yngre behöver satsa på träning.

Återhämtning

För Malte betyder återhämtning jättemycket då det behövs för att bygga upp kroppen. Får inte kroppen återhämtning kan det innebära större risk för skador. Malte anser även att återhämtning kan också vara annan slags träning. Han skiljer på psykologisk och fysiologisk återhämtning då huvudet också måste ha sitt. Med bra planering får hjärnan också återhämtning. Malte säger följande om återhämtning:

Får jag inte återhämtning kan det innebära skador.

Malte tycker att återhämtning behövs efter varje träningspass, men beroende på hur passet ser ut kan återhämtningen se olika ut från gång till gång. Han använder sig bl.a. av promenad, cykeltur och vila som återhämtning. Återhämtningen fungerar för Malte. Återhämtningen ser olika ut beroende på vilken ansträngning träningspasset har inneburit. Malte har blivit bättre på att lyssna på kroppen gällande återhämtning.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

Maltes syn på kost, träning och återhämtning tillsammans är:

Viktigt, för välbefinnandet.

4.1.4 Maj

Kost

För Maj betyder ibland kosten en hel del och försöker tänka på vad och hur mycket hon äter. Ibland struntar hon fullständigt i det och äter vad hon vill utan att tänka på följderna. Maj äter regelbundet när hon jobbar, men att det är svårare när hon är ledig.

Hon försöker äta lite var tredje till fjärde timma. Maj lägger inte ner mycket tid på kosten och lagar sådant som går snabbt att göra i ordning och samtidigt försöker tänka på vad som är nyttigt. Maj nämner följande om kosten:

Ska jag laga mat så gillar jag sånt som går snabbt och lätt att fixa.

Maj äter mycket protein, en del naturligt fett och lite kolhydrater. Raffinerat socker som godis är en svaghet i perioder. Hon äter protein för att bygga muskler och fett behöver kroppen för att fungera. Kolhydrater och socker försöker Maj att dra ner på så mycket som möjligt. Hon äter inte annorlunda om hon tränar jämfört med när hon inte tränar. Dock försöker hon att ha koll på antalet kalorier när hon inte tränar. Maj för kostdagbok via en app och hon gör den för att ha koll på vad hon äter och förbränner. Maj är ganska lyhörd för kroppens signaler gällande kosten.

Träning

Maj håller på med ridning, gym och gymnastik som träning. Hon tänker på träning som svettigt, jobbigt, motion, muskler, kul och skönt. Hon uppfattar träningen som rolig, stärkande och att den behövs för att orka och för att kunna göra ett bra jobb. Maj tränar för det är kul, hålla igång kroppen och för att kunna göra ett bra arbete. Maj säger om träning att:

Det har varit en del gånger innan då jag har fått lite ont men fortsatt tränat och så har det slutat med att jag måste vila några veckor på grund av skador.

Hon tränar minst fem dagar i veckan. Träningstidpunkterna är varierade och äger rum på eftermiddagar, kvällar och nätter. Maj för en träningsdagbok via en app för att få koll på hur träningen utvecklas och vilka muskler som behöver mer träning. Med träningsdagboken kan Maj se hur träningen fungerar och hur träningen utvecklas resultatmässigt. Maj tränar likadant oavsett tid på året. Hon har lärt sig att lyssna på kroppen genom erfarenhet då hon har drabbats av skador när hon tränat när det har gjorts ont.

Återhämtning

För Maj betyder återhämtning olika beroende på hur hårt som hon har tränat. Återhämtning ger kroppen vad den behöver och tar och varvar ner. Maj brukar fylla en vattenflaska med vatten och xtend som hon dricker under och efter träning. Hon

använder Liniment om det behövs på benen. Maj skiljer inte på psykologisk och fysiologisk återhämtning. Hon tycker att när kroppen fylls på med vad den behöver och med vila så hjälper det både huvudet och kroppen. Hon använder återhämtning enligt följande:

Hårdare träning = mer vila.

Maj anser att återhämtning behövs en liten stund efter varje träningspass (lite beroende på hur hårt pass som det har varit) samt helst en vilodag i veckan. Hon använder sig av vätska och vila som återhämtning. Om inte kroppen får någon återhämtning går kroppen sönder till slut. För Maj fungerar återhämtningen. Hon använder mer vila när träningen är hårdare och därför ser återhämtningen olika ut från gång till gång. Maj är relativt lyhörd på kroppens signaler gällande återhämtning och känner när hon behöver vila.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

Maj säger följande om kost, träning och återhämtning tillsammans:

Olika typer av mat gör att jag orkar mer, är piggare, friskare, mår bättre, hjälper kroppen att bygga muskler. Mat behövs för att må bra och orka träna. Träna gör jag för att må bra, bli starkare, piggare, koppla av. Återhämtning behövs för att inte gå sönder, för att stressa ner. För mig hänger allt ihop för att må så bra som möjligt.

4.1.5 Pia

Kost

Pia anser att kosten är minst lika viktig som träningen och att utan en bra kost får hon inte ett bra träningsresultat. Hon äter frukost, mellanmål(frukt), lunch, mellanmål(frukt) och middag eller kvällsmat. Hon lägger ner mycket tid på kosten och älskar att laga mat och att planera kosten. Pia äter mindre av kolhydrater, en hel del protein och tänker på mängden fett i maten. Hon anser följande om kost för henne:

Kosten är lika viktig som träningen, utan en bra kost får man inte ett bra tränings resultat.

Pia äter av allt för att hon känner att kroppen mår bra av att få i sig en lagom mängd av allt. Dieter till trots så är lagom mängd av allt bäst för Pias kropp. Hon äter likadant oavsett om hon tränar eller inte och äter ungefär var tredje eller fjärde timma. Pia för ingen kostdagbok för tillfället. Hon har gjort det tidigare för att hålla koll på hur kroppen fungerar med olika sorts kost och för att se till så att kroppen får tillräckligt med protein, kolhydrater med mera. Pia är mycket lyhörd på kroppens signaler gällande kosten och tycker att signalerna är jätteviktiga.

Träning

Pia tränar löpning och styrka. Hon anser att träning testar kroppen ur både förbrännings- och förbättrings-synpunkt. Pia uppfattar sin träning som lagom och att den inte går till överdrift. Hon tränar för att må bra och för att det är roligt. Pia tränar omkring tre till fyra dagar per vecka och träningen sker i regel på kvällen för att det brukar passa henne bäst då när energin är som störst. Hon säger följande om träning:

Träning testar kroppen ur både förbrännings- och förbättrings-synpunkt.

Pia för en träningsdagbok via en app med noteringar och används för att bli bättre vid nästa träningstillfälle genom att kunna gå tillbaka och se hur träningen har gått och hur kroppen svarat. Hon tränar mer inomhus på vintern om vädret är dåligt. Pia är lyhörd på kroppens signaler gällande träning. Hon stretchar efter träningen och dricker mycket vätska under träningen.

Återhämtning

För Pia betyder återhämtning ganska mycket. Hon tycker att återhämtning är ett sätt att inte köra slut på kroppen och låter kroppen vila emellanåt. Pia skiljer på psykologisk och fysiologisk återhämtning genom att låta kroppen vila och att försöka minska stressen att träna varje dag. För Pia betyder återhämtning följande:

Inte kör slut på kroppen varje dag. Att man låter kroppen vila.

Pia kör återhämtning varannan dag om träningen går bra annars kan hon köra två dagar i sträck. Hon använder sig av vila och inte någon fysisk aktivitet alls som återhämtning. Hon använder återhämtning då Pia inte har tid och möjlighet att träna varje dag och att kroppen mår bäst av att ansträngas ungefär varannan dag. Återhämtningen fungerar för Pia. Återhämtningen ser likadan ut oavsett ansträngning.

Pia är mycket lyhörd på kroppens signaler gällande återhämtning. Hon skulle vilja ha mer tid över för att kunna köra yoga eller andra avslappningsövningar då hon inte har kunskapen själv samt att det inte finns några sådana klasser i närheten att gå på tillsammans med andra.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

Pia anser följande om betydelsen av kost, träning och återhämtning:

Missar man den ena så blir resultatet sämre. Alla tre är liksom nyckeln hälsosammare liv. Man bör lägga lika mycket tid på att planera allihop, en tredjedel av varje.

4.1.6 Allan

Kost

Allan beskriver kost som att det är en ganska viktig del för att han ska orka. Allan berättar att han inte skulle fungera om han inte fick tillräckligt med mat. Han lägger ner en del tid på kosten och brukar ligga på några timmar i veckan och han har lärt sig vad som han mår bra av och inte. För Allan betyder kosten följande:

För mig och träningen betyder kosten ca 60% av resultatet, men vill jag ha snabbare resultat 70%.

Allan berättar att han försöker att äta så regelbundet som det går. Anledningen till att regelbundenheten ändras är på grund av hans arbete. Han har ett arbete där han jobbar skift och detta berättar han att det är svårt att äta på bra tider. Allan äter ungefär fyra gånger per dag och sprider ut tillfällena under hans vakna timmar på dygnet. Han lägger ner mer tid på kosten under veckorna än på helgen. Allan gör matscheman på några veckor i taget för att kunna se om han får i sig tillräckligt med näringsämnen. Allan äter generellt mer protein för att inte förlora muskelmassa men äter även kolhydrater och fett.

Allan unnar sig snacks på helgerna ibland men inte för ofta. Han håller sin kost på samma nivå hela tiden och nivån ändras inte så mycket efter träningsmängd. Allan påpekar följande om kosten:

Kan inte säga det för ofta träning utan bra kost ger sämre resultat.

Allan för inte någon kostdagbok utan har lärt sig vad han ska äta för att må bra. Han säger att han hade planer på att börja med kostdagbok eftersom det är ett bra sätt att kunna gå tillbaka och se vad han har ätit. Allan ville använda kostdagboken för att se hur mycket av kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler som han får i sig. Han berättar att han är lyhörd på kroppens signaler när det gäller kosten och att han känner på sig vad det är som fattas om han tappar energi.

Träning

Allan tycker att han har bra uppfattning om träning. Han anser att träning innebär att röra på kroppen, lyfta vikter och växa. Allan tycker även att träning ska vara rolig och kunna varieras. Han tycker om att styrketräna och köra lite cross-fit. Allan använder sig av träning för att må bra och samtidigt öka i muskelmassa. Allan tränar cirka fem gånger i veckan. Han varierar träningstillfällena under dygnet eftersom han jobbar på oregelbundna tider. Allan parerar mellan morgon, middag och kväll när han ska träna.

Allan för inte någon träningsdagbok men att han har gjort det tidigare. Han håller allt i huvudet nu. Allan brukar köra med samma intensitet och vikt under några veckor och sedan ändrar detta efterhand med några veckor per gång för att inte kroppen ska bli van intensiteten och vikten. Detta sätt tycker Allan är bra för då får han ett slags schema som går att följa. När Allan gör ändringarna så brukar han skriva upp dessa för att komma ihåg till nästa gång, men till slut så har han lärt sig dessa och behöver inte sin fuskklapp. Allan anser detta om träning:

Variera, variera och variera!

Allan är inte så lyhörd på sin kropp gällande sin träning. Han bryr sig inte om att det gör lite ont. Allan menar att alla får lite ont efter att de har tränat och det beror på vilken typ av smärta som uppstår. Allan menar att det inte ska överdrivas hur ont det gör utan får han lite träningsvärk efter träningen så är det bara skönt för då vet han att träningen har gjort nytta. Han tycker att han har en hög smärtgräns när det kommer till träning. Det krävs mycket för att Allan inte ska träna.

Återhämtning

Allan anser att återhämtning är en viktig del för honom. Återhämtning för Allan är när

han låter musklerna få vila och när han får bra sömn. Han menar att en bra byggsten till läkning av musklerna är när han får i sig bra mat. Allan tränar aldrig samma muskelgrupper efter varandra eftersom han vill ge dessa muskler en chans att återhämta sig. Han har satt en gräns att inom fem dagar så tränar han inte samma muskler igen så att musklerna får en chans att återhämta sig tills nästa gång. Allan anser följande om återhämtning och att ta hand om kroppen:

Känner mig elak mot min kropp om jag skulle trycka i mig en Big Mac efter träning.

Allan använder sig av olika slags återhämtningstyper såsom sömn, veckovila, dagsvila och mat. Han använder sig av återhämtning för att han inte vill tappa intresset för träning eller vardagssaker och för att inte jobba för mycket så att han går in i väggen. Därför tillåter han sig att flexa på jobbet lite mer nu än vad han gjorde i början, då var det mer “ No pain, no gain”. Allan berättar att han måste ha sömn då det är under sömnen som han får mest återhämtning. Hur ofta återhämtning behövs är lite olika enligt Allan. Det beror på person till person och hur hårt som han har tagit ut sig i både träning och i livet.

Allan använder sig av psykologisk och fysiologisk återhämtning. Psykologisk återhämtning för Allan är när han har semester och under dessa veckor varken tränar eller gör någonting alls och bara är. Den fysiologiska återhämtningen är när Allan tar sig friheten av att ha två träningsfria dagar i veckan. Han anser följande om återhämtning och ansträngning:

Jag gör nästan aldrig ”halvbra” träning. Anstränger mig för att nå mål som jag satt upp.

Allan berättar att återhämtning är något som fungerar bra för honom och att han alltid kommer att fortsätta med det. Det har underlättat för honom i det övriga livet och inte bara vid träning utan även måste ha några stunder bara för sig själv i form av egentid. Detta ger Allan chansen att reflektera över livet utan att behöva stressa hela tiden.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

Allan säger följande om betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans:

Det är A och O att alla tre är inblandade. Träna och sova bygger inte, utan mat. Mat och sova bygger knappast muskler. Äta och träna utan tillräcklig vila, är en Katastrof.

4.1.7 Melissa

Kost

Melissa beskriver kost som något väldigt viktigt för kroppen och det är ett sätt att fylla på med energi. Hon har själv varit med om att inte haft tillräckligt med energi. Melissa har av egen erfarenhet fått känna på att träna med dålig ork och det tycker hon inte var något kul. Hon vill äta bra för att hon ska kunna orka träna det som hon vill men också för att orka med allt i vardagen.

Melissa äter enligt rekommendationerna genom att äta frukost, lunch, middag, kvällsmål och mellanmål. Melissa sprider måltiderna jämt under dagen och äter mellanmål så det inte ska gå för länge mellan måltiderna. Hon tycker att det är bra att äta regelbundet och därför äter hon ungefär sex gånger om dagen. Melissa tycker följande om kost:

Kost är mycket viktig för att kroppen ska orka och inte gå tom på bränsle.

Melissa anser att hon har bra koll på sin kost och hon lagar sin mat själv. Melissa köper inte mycket halvfabrikat. Hon äter mycket av kolhydrater, protein och fett.

Melissa för inte någon kostdagbok eftersom hon anser sig inte behöva det. Melissa tycker att hon har koll på vad hon ska äta och anser därför att en kostdagbok skulle vara överflödig. Hon är lyhörd på kroppens signaler gällande kosten och vet vad hon behöver fylla på med för saker.

Träning

Melissa berättar att träning för henne är när hon får göra något som hon tycker är roligt. Melissa tycker att träning är ett enkelt sätt att må bra av och få energi till övriga dagen. Hon tränar för att orka mera, må bra och känna sig piggare.

Melissa tränar lite olika typer av träning såsom cykel, spinning och gruppträning som bodypump och grit. Hon tränar tre gånger i veckan och tidpunkten för träningen

varierar och sker i regel på kvällen eller morgonen. Melissa säger följande om träning:

Enkelt sätt att må bra och finna energi till övriga dagar.

Träningsdagbok är inget som Melissa känner att hon är i behov av att ha eftersom hon vet vad hennes kropp behöver för att må bra. Hon tränar likadant under året. Melissa har lärt sig under åren vad hennes kropp behöver för att kunna ta till sig träningen på bästa sätt. Hon är mycket lyhörd på kroppens signaler gällande träning.

Återhämtning

Melissa anser att återhämtning är en mycket viktig del för henne. Utan återhämtning orkar inte kroppen vare sig på kort eller lång sikt. Hon anser att kroppen behöver vila mellan träningspassen eftersom kroppen annars inte kan ta till sig träningen på ett bra sätt. Återhämtning behövs enligt Melissa för att både förbränningen och för att musklerna ska kunna utvecklas utan att riskera skador. Om återhämtning tycker Melissa följande:

Behöver ge sig själv någon gång per vecka - att bara vara.

Melissa skiljer inte på psykologisk och fysiologisk återhämtning. Melissa tycker att hon kan bli bättre på mental träning. Hon anser att hon behöver återhämtning någon gång i veckan. Melissa tycker att egentid för sig själv är viktigt och att bara kunna vara utan krav på att göra saker.

Melissa använder sig av olika former av återhämtning genom att bara vara, njuta och ta en lugn promenad. Hon använder sig av återhämtning för att hon ska kunna samla energi och kraft. Den återhämtning som Melissa använder sig av tycker hon fungerar bra.

Melissa har lärt sig när kroppen behöver ta en paus från allt och bara ta det lugnt en stund och samla kraft. Hon säger att naturen är ett bra ställe att vara på om hon vill finna en fridfull plats. Melissa tycker att det är viktigt att lyssna på kroppen när det är dags för en paus, annars är risken stor att bli sjuk. Hon använder sig av samma sorts återhämtning oberoende av vilken form av ansträngning som kroppen har utsatts för.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

Melissa tycker följande om kost, träning och återhämtning tillsammans:

Allt hänger ihop tar man bort en del så tappar man allt.

4.1.8 Timmy

Kost

Timmy berättar att kost är en viktig komponent för att orka med vardagen och träningen på bästa sätt. Han tycker även att kosten är viktig för att kunna utveckla sig inom sin träning och idrott.

Timmy äter regelbundet genom att sprida ut måltiderna jämt under dagen. Han äter frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål. Mellanmålen som Timmy äter brukar bestå av frukt eller råsaft av grönsaker för att han ska få i sig rätt mängd näring. Timmy lägger ner en hel del tid på kosten varje dag och han försöker att få en balans mellan kolhydrater, fett och protein. Han har dragit ner på kolhydraterna eftersom att han har fått problem med dem. Timmy har inte så stor skillnad på kosten om han inte tränar gentemot om han skulle träna. Den enda skillnaden är att Timmy äter mindre portioner när han inte tränar. Timmy äter för att:

Äter för att kroppen behöver ha det för att orka med dagen och träningen.

Han för ingen kostdagbok för tillfället men han har gjort det tidigare. Anledningen till att han förde kostdagbok var för att han ville lära sig fördelningen mellan kolhydrater, protein, fett och olika kalorier som livsmedlen hade. Nu har Timmy en ganska bra koll på vad de innehåller och tycker inte att han är i behov att föra en kostdagbok.

Timmy tycker att han har koll på kroppens signaler gällande kosten och vet vad han ska fylla på om det är något som fattas eller när han vet att det har varit sämre kosthållning.

Träning

Timmy anser att träning ska vara kul och att det ska vara jobbigt, men också varierande. Han tränar för att han vill må bra i kroppen, men också i huvudet. Timmy har tränat ända sedan han var barn. Den träningstyp han håller på med nu är cykel, styrketräning och simning. Under vintern tränar han längdskidåkning, rullskidor, cykeltrailer, simning och styrketräning. Timmy ändrar sin träning efter årstid.

Timmy tycker att träningen ska varierande och bestå av olika typer av träning för att inte kroppen ska vänja sig vid en viss träning. Han skulle vilja ha mer tid som han skulle kunna lägga på träning. Detta medför att han försöker klämma in träning innan eller i anslutning till jobbet exempelvis under lunchen för att han inte vill vara borta från familjen för mycket. Timmy tränar ungefär fem till åtta gånger under en vecka. Han har även återhämtningsveckor och då tränar han endast två till tre gånger. Timmy upplever följande om träningen:

Upplever att jag mår bra av träning i kropp och knopp.

Timmy för träningsdagbok för att han ska kunna hålla isär sina pass och för att kunna gå tillbaka och se vad han har gjort. Timmy använder även kostadagboken till att reflektera över sin träning men även för att sporra sig till att utvecklas. Han är ganska bra på att lyssna av kroppen på vad den behöver. Han har lärt sig att lyssna och anpassa sig och träningen efter kroppens signaler.

Återhämtning

För Timmy så betyder återhämtning mycket. Återhämtning är ett sätt att minska risken för skador och ett sätt till att utvecklas. Timmy använder olika former av återhämtning såsom träning, vila och avslappning. Han anser att återhämtning inte bara ska betyda att han helvilar utan att det även kan innebära lättare pass. Ett sätt kan vara träning av olika muskelgrupper varje dag vilket medför att det blir mer variation i sin träning och att alla olika delar av kroppen får jobba. Timmy kommer med ett förslag på hur det kan gå till genom att lägga in några dagar med mycket lättare träning och även kan lägga till en dag med totalvila. Sedan går det att träna väldigt hårt i tre till fyra veckor som sedan följs upp med en vecka som enbart har några enstaka pass för att sedan kunna få en hel vecka som återhämtningsvecka. Timmy anser sig behöva återhämtning för att:

Återhämtning för att åter kunna prestera dagen eller dagarna efter.

Han skiljer på psykologisk och fysiologisk återhämtning. Psykologisk återhämtning är för Timmy under träning då det går att fokusera enbart på träningen. Ett sätt för att kunna koppla bort jobb och annat i livet. Fysiologisk återhämtning för Timmy är när han låter kroppen få återhämtas och byggas upp efter ett hårt pass.

Enligt Timmy behövs återhämtning varje dag på något sätt. En slags återhämtning för Timmy är även när han sätter sig i soffan på kvällen och tar det lugnt. Han tycker att det är viktigt att ta sig tid för återhämtning. Det är mer viktigt än vad som tros med återhämtning då kroppen behöver återhämtning både psykiskt och fysiskt.

Anledningen till att Timmy använder sig av återhämtning är att kunna klara av vardagen, men också kunna prestera när det väl gäller. Återhämtning fungerar för Timmy eftersom han lyssnar på sin kropp och har fått in det i vardagen som en daglig rutin. Timmy skulle kunna tänka sig att lägga till massage som ett sätt att återhämta sig.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

Timmy anser följande om kost, träning och återhämtning tillsammans:

Alla delarna hör ihopa och är en viktig betydelse för att kunna prestera.

4.1.9 Jerker

Kost

Jerker anser att kost innebär mat. Jerker är inte så intresserad av kost utan äter enbart för att han ska bli mätt. Jerker lägger ner någon timme per dag på kosten. Han försöker att äta regelbundet men han tycker att det är svårt på grund av hans jobb. I Jerkers jobb så jobbar han mycket skift och då är det svårt att äta regelbundet anser han. Jerker säger följande om kosten:

Orkar inte bry mig så mycket om vad jag äter.

Jerker äter kolhydrater, protein och fett men vet inte hur mycket av varje. Jerker berättar att han äter det mesta i matväg. Jerker berättar även att han försöker att äta var fjärde timme. Jerker skiljer inte så mycket på hur mycket han äter när han tränar jämfört med när han inte tränade. Den enda skillnaden kunde vara för Jerker att han

äter mer när han tränar.

Jerker för inte någon kostdagbok eftersom han inte anser att det är viktigt. Jerker tycker inte att det var nödvändigt då han inte är så intresserad av kosten. Han anser sig vara lyhörd på kroppens signaler gällande kosten genom att han känner när han är hungrig och Jerker äter mat för att det är gott.

Träning

Jerker beskriver att träningen ska vara skönt efteråt och vara plågsam under själva träningen. Jerker tycker om att konditionsträna och styrketräna. Han tycker att hans träning är mångsidig. Jerker tränar för att han ska må bra men också för att han ska klara av de tävlingar som han ställer upp i.

Jerker tränar varje dag men längden varierar. Var tredje dag tränar han en timma och de andra dagarna femton minuter. Han tränar på morgonen och på kvällen. Träning ger för Jerker följande:

Oftast får jag sinnesro av träning.

Jerker använder sig inte av någon egentlig träningsdagbok. Den enda noteringen som Jerker har är att han för in i en dator vilken puls han har på sin pulsklocka så han kan jämföra dessa under tid för att se om han har blivit något bättre. Detta är det enda som Jerker orkar lägga ner tid på anser han. Någon annan form av träningsdagbok tycker Jerker tar för lång tid.

Jerker ändrar sin träning efter årstid. Han brukar ställa upp i olika tävlingar under året för att ha det som en morot till sin träning. Jerker tycker det är bra att ha mål med sin träning. Han tycker att han är bra på att känna signalerna som kroppen ger honom gällande träningen. Om Jerker får ont under en tävling så vill han gå i mål till varje pris och då spelar någon smärta inte någon roll, men skulle det bara ha varit en träning skulle han ha stannat och inte utsatt det skadade delen för någon mer påfrestning.

Återhämtning

För Jerker betyder återhämtning en hel del. Han anser att återhämtning för honom är när han har tränat så hårt att han måste vila för att inte få ondare än vad han hade vid

förra träningen. Den form av återhämtning som Jerker använder sig av är att han inte tränar de muskler som han har träningsvärk i. Det medför att träningsvärken måste vara borta innan han tränar dessa muskler igen. Jerker tycker att om träning sker av muskler med träningsvärk så gör det mer skada än nytta. Återhämtning för Jerker är:

Låta bli att träna muskler som har träningsvärk.

Jerker använder sig mer av fysiologisk återhämtning än psykologisk. Det är träningspassens längd och intensitet som avgör hur lång återhämtningen ska vara. Han anser att återhämtningen fungerar för honom.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

Jerker anser att betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans är:

Alla hänger ihop och man behöver lika mycket av varje för att de skall ge resultat.

4.1.10 Lilly

Kost

Lilly tycker att kost betyder allt. Det är kosten som gör att hon orkar träna men också i vardagslivet. Hon lägger ner ganska mycket tid på kosten. Lilly berättar att hon lagar inte mat varje dag utan då har hon förberett matlådor som hon kan äta. Lilly säger följande om kost:

Äter jag inte så orkar jag inte träna som jag vill.

Lilly äter regelbundet genom att äta frukost, lunch, mellanmål och middag. Hon äter enligt kostcirkeln fast med mindre kolhydrater jämfört med vad hon gjorde tidigare. Anledningen till denna förändring var att hon fick en starkare kropp och mer energi. Lilly gör några få ändringar på sin kost när hon tränar jämfört med om hon inte tränar. Ändringen är att hon äter mindre och får ett mindre kaloriintag när hon inte tränar.

Lilly för en kostdagbok genom en app eftersom hon tycker att det är lättare att göra det på detta viset då hon för det mesta har med sig mobilen. Det kan annars vara lätt att glömma bort vad hon har ätit.

Lilly tycker att hon är lyhörd på kroppens signaler gällande kosten. Detta märker Lilly genom att hon känner på sig när hon har slarvat med kosten, men också att hon märker om hon ökar i vikt.

Träning

Lilly tycker att träning ska vara till för att kroppen och själen ska må så bra som möjligt. Träningen ger henne kraft och energi. Lilly tränar flera gånger i veckan och då mellan fem till sju pass. Dessa pass varierar i hårdhet och längd. Hon tränar mestadels på eftermiddagen och kvällen. Den typ av träning som Lilly håller på med är löpning, styrka, stavgång och powerwalks. Lilly upplever följande om träning:

Kroppen skall må bra och själen får positivt på köpet.

Lilly för en träningsdagbok genom lätta anteckningar. Det gör Lilly för att hon vill ha reda på hur kroppen mår och att hon kan gå tillbaka i tiden för att se om hon behöver göra några förändringar. Hennes träning skiljer sig inte något åt under året. Lilly är mer lyhörd på hur kroppen mår. Lilly tycker det är viktigt veta när kroppen visar sig orkeslös och att hon då vilar istället för att bara köra på.

Återhämtning

Lilly berättar att återhämtning betyder mycket för henne. Skulle hon inte använda sig av återhämtning så skulle hon snabbt bli övertränad. Därför tycker Lilly att det är viktigt att hon lyssnar på kroppen.

Lilly uppfattar återhämtning som att det är ett sätt att hjälpa kroppen att bli starkare och uppnå bättre resultat av träningen. Lilly skiljer inte något på psykologisk och fysiologisk återhämtning, åtminstone inte vad hon är medveten av. Hon anser att återhämtning ger:

Jag blir starkare och får resultat av min träning.

Lilly använder sig av återhämtning en gång per vecka. De olika former av återhämtning som Lilly använder sig av är promenader och vila. Hon försöker att sova mycket för att hämta energi.

Lilly är lyhörd på kroppens signaler när det gäller återhämtning. Hon känner direkt när hon måste stanna upp och vänta med träningen om kroppen signalerar att den har ont eller är trött. Återhämtningen fungerar för Lilly.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

Lilly anser följande betydelse av kost, träning och återhämtning tillsammans:

Allt har ett sammanhang, utan något av det fungerar jag inte på det sätt som jag vill, optimerar inte mig själv.

4.2 Analys

I analysavsnittet tas skillnader och likheter upp som framgått av respondenternas svar uppdelat i intervjuguidens teman.

Ingen av de undersökta respondenterna är nybörjare inom träning. De har tränat allt ifrån några år till hela livet. Det har varit ett brett spann. Vissa av respondenterna tränar mycket varierat inom olika sporter och några tränar mer ensidigt med fokus på en viss typ av träning. Undersökningen har gett en stor datamängd med information med mycket varierat innehåll. Samtliga av respondenterna hade tränat inom de senaste 15 dagarna. Längden per träningspass varierar mycket och har ett spann mellan 30 minuter och fyra timmar. Den vanligaste längden på ett träningspass ligger mellan 30 minuter och två timmar. Respondenterna har ett arbete och träningen görs på fritiden eller i anslutning till jobbet för de som har den möjligheten. En viktig reflektion är att ingen av respondenterna tränar professionellt och som kan ägna heltid åt träningen på dagarna. Alla har anpassat sin träning efter sina egna förutsättningar.

Kost

När det gäller kosten lägger två av de tillfrågade ner mer tid på kosten än genomsnittet av de intervjuade. En av de tillfrågade lägger i stort sett inte ner någon tid alls på kosten utan äter det som passar för stunden. Sju av de tillfrågade lägger ner normal tid på kosten.

Fem personer av de tillfrågade äter annorlunda när de tränar. De övriga fem gör ingen förändring angående kosten när de tränar jämfört när de inte tränar. Alla av respondenterna lyssnar på kroppens signaler gällande kosten och äter när det behövs. En del är mer uppmärksamma än andra om något saknas och vet då vad de ska äta för att kroppen ska återställa balansen.

Åtta av respondenterna för ingen kostdagbok. Resterande två för någon form av kostdagbok. En av respondenterna som inte förde någon kostdagbok hade planer på att börja föra det. Av de som för kostdagbok är orsaken till att de använder den att de ska kunna gå tillbaka för att se vad de har ätit och om de behöver göra någon förändring i kostvanorna eller inför att testa nya saker. Någon av respondenterna använde kostdagboken som motivation.

Träning

Respondenterna håller på med olika typer av träning. Genomgående tränar respondenterna för att må bättre. Tidpunkter när träningen oftast sker är för de allra flesta av respondenterna morgon och/eller kväll. Det är inte många som tränar mitt på dagen om det inte finns möjlighet att träna under lunchen på jobbet.

Hur ofta respondenterna tränar varierar från person till person. Antalet dagar i veckan varierar allt från 3 till 7 dagar. Någon enstaka person tränar två pass om dagen, men anpassar då antalet dagar efter hur mycket träning som det blir för att hålla en balans.

Fem av respondenterna för någon form av träningsdagbok och de resterande fem för ingen träningsdagbok. Orsaken till att respondenterna för träningsdagbok är för att få bättre koll på sin träning. Träningsdagbok förs som anteckningar eller i app-program. De som inte har fört träningsdagbok anger att de inte har varit intresserade, har inte haft behov av det, tidsbrist och har lärt sig vad kroppen behöver ändå. En av respondenterna som inte för träningsdagbok har planer på att börja göra det.

Respondenterna uppfattar sin träning som att den ger kraft och energi, sund, tuff, rolig, allsidig, bra, svårt vid skador, stärkande, för att orka med vardagen, lagom, för lite tid åt träning, vill träna mera, starkare psykiskt och lättare att klara av tävlingar.

Återhämtning

Fem av respondenterna skiljer inte på psykologisk och fysiologisk återhämtning. Några av dem använder sig ändå av aktiviteter som stimulerar båda återhämtningsmetoderna även om de inte medvetet skiljer på dem. De återstående fem respondenterna som skiljer på psykologisk och fysisk återhämtning använder sig av aktiviteter som stimulerar båda återhämtningsmetoderna och tänker på metoderna i separata delar även om de ibland går in i varandra.

De olika typer av återhämtning som respondenterna använder sig av är exempelvis sömn, vila, avkoppling, kost, vätska, lugnare aktiviteter, veckovila, dagsvila, lugna promenader, träning och låta bli att träna trötta muskler.

Av de tio respondenterna var det bara en som inte lyssnade på kroppens signaler gällande återhämtning. De övriga lyssnade på signalerna och försöker att anpassa sig och hitta lämpliga lösningar efter vilka signaler de fått.

Betydelsen av kost, träning och återhämtning tillsammans

En av respondenterna ansåg att träning och återhämtning var viktigast och brydde sig inte så mycket om kosten. De övriga 9 respondenterna tycker att kost, träning och återhämtning är lika viktiga och att alla behövs för att det ska fungera och för att ha ett hälsosammare liv. Att enbart använda någon av delarna gör att kroppen och personen inte får ut allt av träningen då komponenter saknas. De olika delarna behövs för att kunna prestera. En del av respondenterna har inte tidigare tänkt på att de olika delarna hör samman utan har utgått från dem som enskilda delar. Respondenterna har i och med studien fått en bättre insikt i att delarna är viktiga för helheten.

5. Diskussion

Syftet med studien är att undersöka hur idrottare ser på kost, träning och återhämtning. Studiens tillvägagångssätt och trovärdighet diskuteras i diskussionens första del. I del två diskuteras studiens resultat samt författarens reflektioner. Framtida studier och studiens slutsatser avslutar diskussionen.

5.1 Metoddiskussion

Intervjuerna genomfördes på en av respondenternas utvald plats. Respondenterna har även fått välja tidpunkt. Det gjorde att intervjuerna blev mer avslappnade. För att få tillförlitliga resultat ställdes likadana frågor till respondenterna under intervjuerna. Under intervjuerna hade respondenterna möjlighet att påverka innehållet i intervjun.

För att få rättvisa svar i intervjuerna undveks ledande frågor. Varje respondent var unik och det påverkade hur utförliga svar som kom fram. Alla frågor svarades det på vid varje intervju.

Varje intervju transkriberades efter varje intervju från anteckningar och minnet då intervjuerna inte spelades in. För framhäva tolkningen presenteras citat i resultatet.

För att underlätta analysarbetet gjordes analyserna så snart som möjligt efter intervjuerna. Materialet gicks igenom flera gånger för att finna mönster. Tolkningen har gjorts med så objektiva ögon som möjligt för att inte påverka resultatet av tolkningen. Förförståelsen kan eventuellt ha påverkat tolkningen av resultatet.

Det ingick tio personer i studien och fördelningen mellan män och kvinnor var jämn. Det gör att trovärdigheten blev större, men att den kunde blivit ännu större med ännu fler deltagare.

Intervjuarens oerfarenhet för intervjuer kan ha påverkat resultatet, men blev mer van efter varje intervju som gjordes. Vissa intervjuer blev mer utförliga än andra, men berodde även på respondenternas vilja att ge information. Resultatet ger en bra förståelse om respondenternas koll på kost, träning och återhämtning.

5.2 Resultatdiskussion

Kapitlet syftar till att diskutera studiens resultat i förhållande med tidigare studier.

Diskussionen är indelad efter frågeställningarna i studien, kost, träning och återhämtning.

Uppfattningar om kost

Enligt mina resultat lyssnar de allra flesta på kroppens signaler gällande kosten och äter när de är hungriga. Kosten är ett nödvändigt ont och de allra flesta i studien lägger inte ner mer än normal tid på kosten även om det finns intresse för att lära sig mer om kosten.

Enligt en studie av Sjödin, Persson, Stigsson Claesson och Burén (2013) har elitspelare i innebandy lika stor koll på sin kost som en vanlig motionär, men att idrottsutövarna var intresserade av att lära sig mer om kost. Detta överensstämmer mycket med studien i den här uppsatsen att kosten hänger med tack vare att kroppen behöver kostens innehåll för att fungera.

I en artikel av Boman och Svensson (2011) så spelar tiden för kolhydratintag och proteinintag före och efter träningen en stor roll för resultaten i träningen.

Respondenterna i den här uppsatsen äter i regel regelbundet och varierat för att få i sig nödvändiga näringsämnen. Flera av respondenterna äter inte annorlunda när de inte tränar jämfört med när de tränar. Respondenterna anpassar istället mängden de äter om de gör något annorlunda.

Resonemang om träning

När det gäller träning hade respondenterna i studien större kontroll på hur mycket och vad de tränar. Träningen utförs för att må bättre och att orka med vardagen.

Träningsdosen varierar mycket från person till person. Hälften av respondenterna för en träningsdagbok och kan följa upp hur träningen går över tid. De övriga säger sig inte ha behovet eller har lärt sig vad kroppen behöver ändå.

I en artikel av Saartok (2008) tas det upp om att tekniken blir sämre om muskulaturen blir trött. Det kan leda till större skaderisk och sämre prestation. I den här uppsatsstudien är de allra flesta av respondenterna uppmärksamma på kroppens signaler och har därmed möjlighet att ändra upplägget av träningen om det behövs.

Upplevelser om återhämtning

Enligt den här studien skiljer hälften av respondenterna inte på psykologisk och fysiologisk återhämtning. Den halvan av respondenterna använder sig av aktiviteter som stimulerar både psykologiskt och fysiskt, men att de inte skiljer nämnvärt mellan dem ändå. Den andra hälften av respondenterna använder sig av aktiviteter som stimulerar båda återhämtningsmetoderna. De tänker på delarna separat även om de går in i varandra emellanåt. Alla förutom en av respondenterna lyssnar på kroppens signaler gällande återhämtning.

I en studie av Carlsson och Kentää (2013) behöver både tränare och utövare ha en bra kommunikation gällande trötthet. Utövaren är den som bäst känner sin kropp och hur den känns. Genom att läsa av trötthetssymptom kan träningsdosen anpassas samt att lämpliga återhämtningsstrategier kan användas. Strategierna för återhämtning som rekommenderas är god kosthållning, sömn och återhämtningsträning. Positiva beteenden runtomkring i miljön bidrar till mindre trötthet. Återhämtning behövs både mentalt och fysiskt.

Beskrivningar av kopplingar om kost, träning och återhämtning

En av tio ansåg att de viktigaste delarna var träning och återhämtning. Kost var inte så viktig. De övriga av respondenterna ansåg att kost, träning och återhämtning var lika viktiga för att det ska fungera. Om någon del saknas gör att delar av kroppen inte fungerar och att träningen inte kommer till nytta fullt ut. Innan studien hade flera av respondenterna inte tänkt på att de olika delarna hör samman och därmed utgått från dem som enskilda delar. Delarna samverkar i symbios med varandra och ger en helhet med sina olika byggstenar.

I en artikel av Gustafsson, Kenttä, och Hassmén (2005) hänger träning och återhämtning ihop och för att prestationsutvecklas måste båda fungera. Kosten tas inte upp som en del, men behövs som en del i återhämtningen och för att träningen ska fungera och ge resultat.

Några av deltagarna i studien har tagit efter saker som personer i omgivningen gör eller har läst om i media. Därför görs ibland saker som idrottarna inte riktigt vet varför de utför en viss aktivitet. Det sammanfaller mycket med teorin Social Cognitive Theory (SCT) som Bandura (2001) har forskat inom. Deltagarna har även

gjort beteendeförändringar för sitt aktivitetsutövande och gör justeringar när det behövs vilket även den sammanfaller med self-efficacy som Banduras (1997) tar upp.

Generellt finns det inte mycket studier som i samma studie tar upp kost, träning och återhämtning. Studien i den här uppsatsen visar att alla delarna hör ihop och är lika viktiga. Dock så anser idrottarna i studien att vissa delar är viktigare än andra för just den enskilda idrottaren. Varje person är unik och det behövs därför olika recept för olika personer. Det som fungerar för en person fungerar inte automatiskt för någon annan. Varje enskild person tränar olika mycket och olika hårt vilket behöver individuell anpassning av kost, träning och återhämtning.

Förslag till fortsatt forskning. Det vore intressant att göra en större studie och se djupare hur mycket bl.a. den sociala biten påverkar idrottarna när det gäller kost, träning och återhämtning. Idrottarna tar i regel intryck av både personer runt omkring sig och från media.

Det skulle även vara intressant att göra den här uppsatsens studie i större skala för att kunna dra ännu bättre slutsatser av kost, träning och återhämtning.

Referenslista

- Angelöw, B., Jonsson, T. (2000), *Introduktion till socialpsykologi*, Lund: Studentlitteratur
- Bandura, A. (1997), *Self-efficacy: The exercise of control*, Basingstoke: W.H. Freeman
- Bandura, A. (2001), Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective, *Annual Review of Psychology* Vol. 52: 1-26
- Boman, N., Svensson, M. (2011). Prestation genom nutrition. *Svensk Idrottsforskning* 2011(2) 54-57.
- Carlsson, A. & Kenttä, G. (2013). Låg kunskap om trötthet ger tröttare idrottare. *Svensk Idrottsforskning* 2013(1) 28-32.
- Forsberg, A., Holmberg, HC & Woxnerud, K. (2009), *Träna din kondition*, Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Granskär, M & Höglund-Nielsen, B., (2012), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*, Lund: Studentlitteratur
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. (2005). Träningsoptimering - konsten att hitta balansen mellan nedbrytning och återhämtning för maximal prestationsutveckling. *Svensk Idrottsforskning* 2005(2) 54-58.
- Hassmén, N & Hassmén, P. (2008), *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Holme, M. I. (1997), *Forskningsmetodik*, Lund: Studentlitteratur
- Håglin, L. (1986), *Näringsfysiologi vid fysisk träning*, Lund: Studentlitteratur
- Kenttä, G & Svensson, M. (2008), *Idrottarens återhämtningsbok*, Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Larsen, F & Mattsson, M. (2013), *Kondition och uthållighet*, Stockholm: SISU Idrottsböcker

Löfving, P., Petré, H., Psilander, N. (2015). Överdriven oro för kombinationsträning. *Svensk Idrottsforskning 2015(1)* 8-13.

Mattsson, M. (2014), *Träningsplanering*, Stockholm: SISU Idrottsböcker

Patel, R & Davidson, B. (2003), *Forskningsmetodikens grunder*, tredje upplagan, Lund: Studentlitteratur

Paulún, F. (2002), *Nyfiken på näringslära*, Stockholm: Fitnessförlaget

Roberts, O. (2009), *Styrketräning för alla*, Stockholm: Tivoli

Saartok, T. (2008). Återhämtning eller skada - vad avgör?. *Svensk Idrottsforskning 2008(1)* 49-51.

Sjödín, A., Persson, S., Stigsson Claesson, M., Burén, J. (2013). Motionärer och elit har samma koll på kosten. *Svensk Idrottsforskning 2013(3)* 35-37.

Trost, J. (2005), *Kvalitativa Intervjuer*, tredje upplagan, Lund: Studentlitteratur

Vetenskapsrådet. (2013). *Forskningsetiska principer - inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Tillgänglig: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Woxnerud, K. (2007), *exercise-4-life motionsguide*, Stockholm: Silva Sweden AB

Folkhälsomyndigheten (2015), *Vad är fysisk aktivitet?*, Solna: Folkhälsomyndigheten, Hämtad från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/inledning/vad-ar-fysisk-aktivitet/>

Livsmedelsverket (2015), *Barn 2-17 år*, Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/barn-2-18-ar/#Barn%20beh%C3%B6ver%20mat%20regelbundet>

Bilaga 1.

Intervjuguide.

Bakgrundsfrågor:

Hur gammal är du?

Genus?

Yrke?

Hur länge har du tränat?

Vad har du för träningsbakgrund?

Hur ofta har du tränat de senaste 15 dagarna?

Hur långa träningspass har du?

Tema 1: Kost

Vad betyder kost för dig?

Äter du regelbundet?

Hur mycket tid lägger du ner på kosten?

Tema 2: Träning

Vilken typ av träning håller du på med?

Träning, hur tänker du då?

Hur uppfattar du din träning?

Varför tränar du?

Tema 3: Återhämtning

Hur mycket betyder återhämtning för dig?

Hur uppfattar du återhämtning och vad är återhämtning för dig?

Hur ofta behövs återhämtning enligt dig?

Tema 4: Koppling kost, träning och återhämtning.

Nu har vi pratat om kost, träning och återhämtning.

Hur ser du på dessa tre tillsammans och dess betydelse för dig?

Bilaga 2.

Mitt namn är Victoria Nilsson, (student på Karlstads Universitet) och skriver en C-uppsats inom Idrottsvetenskap som behandlar kost, träning och återhämtning för personer som tränar på t.ex. gym eller träning på annat sätt.

Undersökningen går ut på att finna vad idrottaren själv har för koll om kost, träning och återhämtning.

Jag behöver få ett underlag till uppsatsen och hoppas att du vill vara med och bidra till underlaget genom att svara på några frågor.

För att jag ska få så bra underlag som möjligt i mitt arbete behöver jag så utförliga svar som möjligt.

Alla uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt och enbart jag som skriver uppsatsen kommer att ha tillgång till alla svaren.

Datan kommer att användas enbart i min uppsats.

Deltagandet är frivilligt.

Tack för ditt samarbete genom att ha svarat på frågorna.

Victoria Nilsson