



Damfotbollsspelares uppfattningar om stretching - en intervjustudie

Examensarbete i: Sjukgymnastik
Nivå: Grund
Högskolepoäng: 15
Program/utbildning: Sjukgymnastprogrammet
Kurskod: OSG016

Datum: 2009-05-05

Författare: Tom Eriksson, Fredrik Olsson

Handledare: Johanna Westerlund

Examinator: Petra von Heideken Wågert

SAMMANFATTNING

Bakgrund: Det finns många studier om stretching och dess effekter på kroppen. Forskning visar att stretching kan ha både en positiv och negativ påverkan på kroppen. Samtidigt finns det inga kvalitativa studier om stretching och hur fotbollsspelare uppfattar stretching.

Damfotbollsspelare är en snabbt ökande grupp och som i stor utsträckning drabbas av skador.

Syfte: Att beskriva stretchande damfotbollsspelares uppfattningar om stretching.

Metod: Tio stretchande damfotbollsspelare över 15 år från två lag intervjuades i en semistrukturerad intervju. Inspelningarna bearbetades med en kvalitativ innehållsanalys innehållande en abstraktionsprocess.

Resultat: Deltagarna sade att det finns vissa specifika kropps- och omgivningsfaktorer som påverkar dem till att stretcha. Deltagarna uppger att när de stretchar gör de det enligt ett speciellt mönster. De sade också att de har fått för lite och önskar mer information om stretching. Deltagarna talar om den kunskap de har om stretching utifrån egna erfarenheter av utförande av stretching.

Slutsats: Deltagarnas uppfattningar om stretching varierar liksom forskningsresultat om stretching gör. Studien visar också att deltagarna efterfrågar mer information om stretching och att de ser andra personer som stora påverkansfaktorer till stretchingutförandet. Vidare forskning behövs för att kunna generalisera resultatet i denna studie och fördjupa sig ytterligare inom området.

Nyckelord: Fotboll; intervju; kvinna; muskelstretching.

ABSTRACT

Background: There are many studies of stretching and its effects on the body. Research shows that stretching can have both positive and negative effects on the body. Meantime there are no qualitative studies on stretching and how the opinion of stretching is among soccer players. Female soccer players are a group that is rapidly growing and that is injured to a great extent.

Purpose: To describe stretching exercising female soccer players' opinion of stretching.

Method: Ten stretching exercising female soccer players over fifteen years of age from two teams were interviewed in a semi-structured interview. The recordings were analyzed through a qualitative content analysis containing a process of abstraction.

Results: The participants' said that there are specific body- and surrounding factors that affects them to exercise stretching. The participants say that when they exercise stretching they follow a specific pattern. They also said that they have been given to little and that they would like more information of stretching. The participants' talk about the knowledge they have about stretching from their own experiences of exercising stretching.

Conclusion: The participants' opinion of stretching varies like results found in previous research. This study also shows that the participants' would like more information about stretching and that they find that other people largely affect them to exercise stretching. Further research is needed about to be able to generalize the results found in this study and to deepen the understanding of the topic.

Keywords: Female; interview; muscle stretching exercises; soccer.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INLEDNING	1
2	BAKGRUND	2
2.1	Typer av stretching	2
2.2	Tidigare forskning om stretching och dess effekter	2
2.3	Damfotboll och skador	4
2.4	Problemformulering	4
3	SYFTE	5
4	METOD OCH MATERIAL	6
4.1	Design	6
4.2	Urval	6
4.2.1	Inklusionskriterier	6
4.3	Rekrytering av deltagare	6
4.3.1	Lag 1	6
4.3.2	Lag 2	7
4.4	Hantering av bortfall	7
4.5	Datainsamling	7
4.5.1	Intervjun	8
4.5.2	Tillvägagångssätt	8
4.6	Dataanalys	9
4.6.1	Transkribering	9
4.6.2	Abstraktionsprocess	10
4.7	Etiskt övervägande	11

5	RESULTAT	13
5.1	Multifaktoriella orsaker till utförande av stretching	13
5.1.1	Kroppsfaktorer påverkar stretchingutförandet	13
5.1.2	Omgivningsfaktorer påverkar stretchingutförandet	14
5.2	Utför stretching enligt mönster	14
5.2.1	Stretching utförs med en viss teknik	14
5.2.2	Stretching utförs vid vissa tillfällen	15
5.3	Kunskap om stretching	15
5.4	Resultatsammanfattning	16
6	DISKUSSION	17
6.1	Metoddiskussion	17
6.2	Resultatdiskussion	20
6.3	Etikdiskussion	23
7	SLUTSATSER	24
	REFERENSER	25

Bilagor

Bilaga 1 – Informationsbrev

Bilaga 2 – Intervjufrågor

Bilaga 3 – Intervjugenomförande

Bilaga 4 – Abstraktionsprocess

1 INLEDNING

Stretching rekommenderas av sjukgymnaster som en aktiv skadeförebyggande åtgärd för vissa idrottsutövare. Sjukgymnaster träffar ofta damfotbollsspelare som behöver vård på grund av att de ådragit sig en skada. Då det också finns ett stort ökande antal damfotbollsspelare i Sverige är det viktigt för sjukgymnaster att känna till dessa spelares inställning till och uppfattningar om stretching. Stretching kan vara en del av en damfotbollsspelares träningsvardag och därför är det intressant att ta reda på mer om detta ämne. Det intressant att veta vad dessa fotbollsspelare har gjort innan skadan.

Vi har också träffat många fotbollsspelare som har väldigt stram muskulatur och på grund av detta frågar efter och behöver hjälp med specifika stretchingövningar. Dessa efterfrågningar görs även av lagledare och tränare.

Vi som studieförfattare har egna erfarenheter av fotboll och stretching. Båda två har spelat fotboll. Den ena har i idrottandet också ådragit sig skador som har lett till möten med sjukgymnast. Under tiden som fotbollsspelare så förespråkade de flesta lagledare och tränare stretching. Det avsattes till och med tid till stretching i träningspassen. Däremot så gavs aldrig någon tydlig förklaring av fördelarna med genomförandet av den, alla godtog att stretching låg på agendan, sedan var det frivilligt om man ville genomföra den. Författarna hoppas att detta arbete leder till lite mer klarhet i hur stretching uppfattas. Just med tanke på att det är många idrottsutövare som använder stretching trots att det finns så många olika teorier om hur den påverkar människan. Vi som studieförfattare ställer oss frågande till varför idrottare egentligen utför stretching när forskningen inte enbart visar på positiva effekter av stretching och därför ville vi göra denna studie.

Genom att ta reda på mer om damfotbollsspelares uppfattningar om stretching ökar man chanserna att till exempel få en så bra följsamhet som möjligt för anvisningar om stretching och för att ha ett underlag för att eventuellt kunna göra fler studier i ämnet.

2 BAKGRUND

2.1 Typer av stretching

Med stretching menas ett moment där man töjer en muskel eller lednära strukturer (Alter, 2000). Nationalencyklopedin (1995) beskriver stretching; "att genom töjning förlänga förkortade muskelpartier i prestationshöjande och skadeförebyggande syfte". Den här studien har utgått från Alters definition.

Det finns ett antal olika stretchingtekniker beskrivna i *Idrottarens stretchbok* (Alter, 2000). Vid aktiv statisk stretching tar den stretchande personen själv ut längden i en muskel och utför en töjning av den i ett statiskt läge under en viss tid. Dynamisk stretching sker när en muskel töjs genom att dess antagonist kontraherar, allt detta sker i ett dynamiskt arbete med kroppsdelen i fråga. Passiv statisk stretching sker när en annan person hjälper till att töja muskeln. Den andra personen tar då ut muskeln i ett ytterläge och håller där en viss tid. KAT-metoden (Kontraktion, Avspänning, Töjning) sker genom att muskeln som ska töjas först får göra ett kontraktionsarbete, sedan ska personen slappna av och då tas muskeln ut i ytterläget och töjs. Denna stretching kan utföras antingen av individen själv eller med hjälp av en annan person. Vid ballistisk stretching (Lindgren & Svensson, 2007) tas muskeln ut i ytterläge och sedan utförs små snabba gungningar så att muskeln ömsom sträcks och ömsom kortas lite. Alter (2000) säger att man riskerar att skada sig om man utför vissa stretchingmetoder på ett felaktigt sätt. Till exempel så riskerar man att få sensprängningar om man utför aktiv dynamisk stretching och man kan få ömhet och skador om ens partner använder för stor kraft vid passiv statisk stretching.

2.2 Tidigare forskning om stretching och dess effekter

I de studier som presenteras här nedan där det inte nämns om de är utförda på kvinnor eller män så behandlar dessa både kvinnor och män. Björklund (2004) visar i sin studie olika effekter av stretching. Till exempel så har stretching ingen effekt på elasticiteten i muskler men stretching ger upphov till en ökad stretchtolerans. Halbertsmaa, van Bolhuis och Göeken (1996) förklarar stretchtolerans med att man har förskjutit smärtgränsen för den smärta man kan tolerera vid en utsträckning av muskeln till ett ytterläge. Björklund (2004) tar också upp att stretching används av många som behandling vid muskuloskeletal besvär och att

stretchingens syften ska vara att öka range of motion [ROM], minska muskelsmärta och öka muskelavslappning.

Det finns studier som visar att stretching kan verka förebyggande mot vissa skador som man kan åsamkas inom fotbollen (Hägglund, 2007). Zakas (2005) och Zakas, Doganis, Papakonstandinou, Sentelidis och Vamvakoudis (2006) säger till exempel i studier gjorda på herrar att stretching kan ge ökad flexibilitet i höft och knä vilket enligt Woods, Bishop och Jones (2007) kan förebygga skador vid fysisk aktivitet. Som motsats till detta säger Mason, Dickens och Vail (2007) att det finns begränsad evidens till att återhämtningstakten efter hamstringsskada skulle kunna påskyndas med hjälp av daglig stretching. De säger också att stretchingprogram måste utvecklas efter individens behov och vilken idrottsaktivitet som utförs. Nelson och Bandy (2004) talar också om ökad knäflexion men säger istället att excentrisk träning av hamstrings kan ge samma ökning av knäflexion som stretching av hamstrings ger.

Halbertsmaa m fl, (1996) säger å andra sidan att statisk stretching inom idrotten inte påverkar muskelmotståndet i avslappnat tillstånd utan att den ökade ROM som man kan se efter stretching beror på en ökad stretchtolerans.

Witvrouw, Mahieu, Roosen och McNair (2007) nämner också olika effekter av stretching då de talar om skillnader mellan stretchingtyper. De säger att ballistisk stretching minskar elasticiteten i senor medan statisk stretching inte har den effekten. Statisk stretching i sin tur minskar istället det passiva muskelmotståndet utan att påverka elasticiteten i senor. De säger också att både statisk och ballistisk stretching bör ses som ett komplement till tränings- och rehabiliteringsprogram för senskador då de båda har olika fördelaktiga effekter på dessa.

DePino, Webricht och Arnold (2000) har gjort en studie på herrar som talar om stretchingens effekter på den tidigare nämnda knärörligheten utförd efter uppvärmning. De finner att stretching av hamstrings efter uppvärmning ger en ökad knärörlighet men att den bara håller i sig i tre minuter efter utförandet. Karlsson, Thomeé, Martinsson och Swärd (2008) säger att stretching efter uppvärmning är bra som en rörlighetsträning och att man då bör utföra stretchingen med ett visst utförande; 15-45 sekunder med flera repetitioner per muskelgrupp. De säger också att stretching är bra att utföra i uppvärmningen för att minska stelhet och att det är ett bra nedvarvningssätt efter träning tillsammans med cirkulationsökande övningar.

Det finns också studier som visar stretchingens förefallande negativa effekt. Nelson och Kokkonen (2001) visar i studier att stretching innan aktivitet kan ge minskad förmåga till maximal styrkeutveckling. De säger till exempel att one repetition maximum sänks direkt efter ett stretchingutförande. Zakas m fl, (2006) finner att en 30 sekunders stretch inte påverkar kraftutvecklingen i ett muskelarbete medan upprepade stretchgenomföranden gör det.

Vidare finns också studier som visar att stretching kan ge försämrad muskelaktivering (Avela, Kyröläinen & Komi, 1999), minskad isometrisk kraft, minskad reaktionsförmåga i muskler, lägre rörelsehastighet och försämrad balans (Behm, Bambury, Cahill & Power, 2004). Behm och Kibele (2007) finner i sina studier att om man innan idrottsutövning stretchar över en viss gräns av obehagskänsla så minskar man den maximala hopphöjden vilket kan leda till stora konsekvenser för en elitidrottares prestationer.

2.3 Damfotboll och skador

Damfotbollen som sport är stor i Sverige med över 60 000 utövare som är över 15 år. Gruppen damfotbollsspelare ökade med 59% mellan 2000 och 2006 jämfört med 19% herrfotbollsspelare under samma period (Svenska Fotbollförbundet, 2006).

Damfotbollsspelare har en stor risk för att få skador. Av alla skador damfotbollsspelare ådrar sig så drabbar 82% av dessa nedre extremitet och 48% av skadorna drabbar fotbollsspelarnas knän (Jacobson & Tegner, 2007). Fler undersökningar visar att 65 % av alla fotbollsspelare i damallsvenskan får också en skada som i sin tur leder till ett uppehåll i träningar och matcher under en säsong. Herrfotbollsspelare har tidigare varit mer skadebenägna än kvinnor men på senare år så har denna skillnad planats ut och nu finns ingen sådan skillnad (Hägglund, 2007). Faude, Junge, Kindermann och Dvorak (2005) har i sin studie på kvinnliga fotbollsspelare i tyska ligan funnit att 70% av spelarna skadar sig under en säsong och att det mest är knäskador som orsakas av yttre våld. Hägglund (2007) säger i sin studie att damer har en högre risk än herrar att få främre korsbandskador samtidigt som han nämner att stretching ingår i träningsprogram som är utformade för att förebygga sådana skador.

2.4 Problemformulering

Forskningsresultaten är inte samstämmiga om effekterna av stretching, om stretching är till för- eller nackdel vid idrottsutövning eller om vissa typer av stretching är bättre än andra.

Utifrån denna oenighet i forskningsresultat om hur man ska utföra stretching, effekter av stretching och vid vilka tillfällen det gäller så är det av intresse att undersöka detta närmare. Tillsammans med att studieförfattarna inte finner några studier om hur stretching uppfattas av kvinnliga fotbollsspelare och att många idrottare använder stretching i sin träning (Nelson & Bandy, 2004) så är det av extra stort intresse att undersöka damfotbollspelares uppfattningar om stretching. Detta för att få reda på vad de själva tycker om stretching, om de till exempel har något att säga om stretching och skador som har nämnts i tidigare forskning.

Vad säger damfotbollsspelare att anledningen är till att de utför stretching, vilka för- eller nackdelar tycker damfotbollsspelare att det finns? Finns det vissa tillfällen då stretching anses passa bättre och sämre och hur uppfattar de själva att stretching ska utföras? I tidigare forskning så försöker man förklara effekterna av stretching biomedicinskt. Kan det finnas någon annan förklaring till varför damfotbollsspelare utför stretching? Det är därför av vikt att ta reda på damfotbollspelares uppfattningar om stretching. Detta för att till exempel se om dessa uppfattningar rör någon av dessa frågor som nämns ovan eller om eventuellt någon ny information framkommer om stretching.

3 SYFTE

Syftet med denna studie var att beskriva stretchande damfotbollspelares uppfattningar om stretching.

4 METOD OCH MATERIAL

4.1 Design

Designen på denna intervjustudie är kvalitativ och deskriptivt (Domholdt, 2005) då syftet med studien var att beskriva stretchande damfotbollsspelares uppfattningar om stretching.

4.2 Urval

Valet av deltagare för studien skedde med ett bekvämlighetsurval (Domholdt, 2005). Studien genomfördes på tio damfotbollsspelare för att få en tillräckligt stort variation av damfotbollspelares uppfattningar och för att studien skulle kunna hålla den satta tidsplanen. Dessa deltagare valdes från två fotbollslag i två olika divisioner (fem spelare från varje lag) för att få ett mer diversifierat urval. Kontakten med deltagarna skedde genom studieförfattarnas personliga kontakter med fotbollstränarna i klubbarna som spelarna ingår i. Spelarna som ingick i studien spelar i ett allsvenskt lag och ett division tre-lag. Dessa två lag finns i södra Sverige.

4.2.1 Inklusionskriterier

Inklusionskriteriet i studien är att deltagaren ska vara en damfotbollsspelare över 15 år som anser att hon utför stretching i samband med fotbollsspel. Denna åldersgräns bestämdes för att studiedeltagarna skulle vara licensierade fotbollsspelare och samtidigt för att få ett större urval av spelare.

4.3 Rekrytering av deltagare

Via telefon kontaktades fotbollsklubbarna och en förfrågan ställdes om ett för spelarna frivilligt deltagande i studien. Klubbarna fick också per mail ett informationsbrev (se Bilaga 1) om vad studien och deltagandet gick ut på. Rekryteringen av studiedeltagarna skedde för övrigt på två olika sätt, ett för varje lag. För kontaktpersonen klargjordes att deltagarna måste vara 15 år eller äldre.

4.3.1 Lag 1

Det första laget hade möjlighet att ta emot studieförfattarna vid två tillfällen. Vid det första tillfället informerade studieförfattarna om studien utifrån informationsbrevet. De spelare som

ville vara med i studien fick sedan anmäla sig till sin tränare som i sin tur tog kontakt med studieförfattarna och meddelade vilka spelare som var tillfrågade och som uppgett att de ville delta. Av tränaren fick studieförfattarna information om vilka de tillfrågade var och vilka telefonnummer de kunde nås på. Studieförfattarna tog kontakt med en av spelarna som åtog sig att samordna en tid och plats för ett andra möte där intervjuerna för alla intresserade tillfrågade kunde genomföras.

4.3.2 Lag 2

Det andra laget träffade studieförfattarna vid ett tillfälle. Studieförfattarna hade innan detta tillfälle haft kontakt med lagets tränare som fått information om studien per mail (utskick av tidigare nämnda informationsbrev som visas i Bilaga 1). Tränaren fick också i uppgift att tillfråga spelare om deltagande och att samordna en tid och plats som intervjuerna kunde genomföras på. Studieförfattarna lade vikt på att tränaren måste läsa informationsbrevet för spelarna och att deltagandet måste vara frivilligt. Innan intervjuens genomförande säkerställde uppsatsförfattarna sig om att de tillfrågade ställde upp frivilligt genom att fråga dem om detta. Spelarna fick själva också läsa informationsbrevet innan intervjun.

4.4 Hantering av bortfall

Vid ett eventuellt bortfall av någon studiedeltagare från något lag så skulle ytterligare deltagare till studien rekryteras från samma lag bortfallet skedde inom. Detta för att uppnå studieförfattarnas önskemål om tio deltagare i studien. Hade inte detta varit möjligt så skulle studieförfattarna tillfråga det andra laget om ytterligare en frivillig spelare.

4.5 Datainsamling

Studieförfattarna har som datainsamlingsmetod använt en intervju som enligt Sandelowski (2002) är en bra metod för att samla kvalitativa data om intervjun genomförs på ett genomarbetat sätt. Olsson och Sörensen (2007) säger att en intervju kan ge exakta, nyanserade beskrivningar av vad en person känner och hur denne agerar. Denna intervju är semistrukturerad som enligt Domholdt (2005) tillåter att man kompletterar med följdfrågor vilket enligt studieförfattarna skulle behövas för att få reda på mer om damfotbollspelarnas egna uppfattningar om stretching.

4.5.1 Intervjun

Datainsamlingen skedde med intervjuer med ljudupptagning med en diktafon. Dessa intervjuer tog 15-30 minuter vardera och utfördes vid två olika tillfällen, ett tillfälle för respektive lag. Tiden mellan de två tillfällena var en vecka. Intervjun grundades på åtta öppna frågor som skapades utifrån problemformuleringen. Under intervjun användes också följdfrågor för att förtydliga svar på de åtta frågorna. Dessa följdfrågor som var både öppna och slutna skapades under intervjuns gång. Som exempel på följdfrågor som förekom i intervjuerna var dessa: "Hur menar du nu?" och bekräftande frågor som: "Du tycker alltså stretching är bra?" De åtta intervjufrågorna visas i Bilaga 2.

Intervjufrågorna testades i förväg på två testpersoner över 15 år, en fotbollsspelare som inte deltog i studien och en utomstående person som är bekant med studieförfattarna. Detta "förtest" var till för att studieförfattarna skulle öva sig på att lyssna och formulera följdfrågor i en intervjusituation. Förtestet var också till för att studieförfattarna skulle öva sig i att tänka på att genomföra intervjuer med kroppsspråk som inte skiljer sig allt för mycket mellan varje intervjutillfälle vilket studieförfattarna ville minimera. Charon (2004) säger att kroppsspråk kan påverka andra personer i sociala situationer och att man på grund av kroppsspråk också kan misstolka vad andra personer menar.

Efter dessa förtest tillfrågades intervjupersonerna vad de tyckte om intervjun och om det var några frågor som de tyckte var svåra att besvara. Frågorna behövde inte ändras efter dessa testintervjuer då de uppfattades som lättförståeliga av testpersonerna. I intervjuerna kallades studiedeltagarna för Respondent 1, 2, 3 och så vidare för att inte namnge några respondenter men för att senare ändå kunna hålla isär de olika transkriberade intervjuerna.

4.5.2 Tillvägagångssätt

Strukturen på genomförandet av intervjun är hämtad från Olsson och Sörensens (2007) beskrivning av intervjugenomförande. Denna beskrivning har använts som mall för en strukturering som författarna sedan har utformat själva och sedan följt under de riktiga intervjuerna. Denna strukturering av intervjugenomförandet visas i Bilaga 3.

Alla intervjuer skedde med endast de två studieförfattarna och den aktuella respondenten närvarande åt gången. Studieförfattarna säkerställde innan intervjuerna muntligen att alla

deltagare var 15 år eller äldre. Den ena studieförfattaren introducerade studien utifrån informationsbrevet och ställde intervjufrågorna medan den andra studieförfattaren skötte ljudupptagningen och eventuella anteckningar. Detta förfarande gällde under samtliga intervjuer. Ljudupptagningarna skedde med en diktafon av märket Olympus VN-2100PC. Deltagarna fick beskriva så mycket som möjligt själva i deras egen takt utan att avbrytas av studieförfattarna. Morse (2000) säger att när man gör på det sättet och har frågor som inbjuder personer att berätta i sin egen takt ökar trovärdigheten i studiens resultat.

Båda studieförfattarna presenterade sig själva innan intervjun och ställde eventuella följdfrågor under intervjun. Innan intervjun startade fick alla respondenter också ett exemplar av informationsbrevet som var undertecknat av studieförfattarna och deras handledare. Författarna satt under intervjuerna bredvid varandra på ena sidan av ett bord och mittemot satt informanten. Intervjuerna med deltagarna från det första laget skedde i en konferenslokal i lagets klubblokal som de själva hade valt som plats för intervjun. Utanför konferenslokalen låg en korridor där det ibland uppstod störande ljud i form av prat från förbipasserande. Intervjuerna med det andra laget skedde i lagets klubbstuga. Även här uppstod det ibland störande ljud i form av prat från rummet bredvid. För båda lagen gällde att efter att varje intervju var klar fick den aktuella respondenten gå tillbaka till laget som väntade för att sedan skicka in nästa respondent till studieförfattarna.

4.6 Dataanalys

4.6.1 Transkribering

Ljudupptagningarna från varje intervju transkriberades av båda studieförfattarna tillsammans direkt efter varje intervjutillfälle. Giorgi (2000) anser att man ska transkribera intervjuerna för att undvika missuppfattningar om vad som har sagts. Det är också enligt honom av värde att man gör det så snart som möjligt efter intervjutillfället. Den ena författaren spelade upp ljudinspelningarna bit för bit och den andra skrev in utsagorna i olika textdokument. Utfyllnadsord såsom ”hmm” och harklingar togs inte med i transkriberingen medan ord som ”liksom”, ”typ” och ”så där” transkriberades. Transkriberingarna lästes sedan igenom flera gånger av författarna för att de skulle lära känna texterna och förstå vad som sades i intervjuerna. De transkriberade intervjusvaren skrevs sedan ut på papper och bearbetades sedan med en kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats innehållande en

abstraktionsprocess (Elo & Kyngäs, 2008). Transkriberingarna av intervjuerna och Steg 2 i abstraktionsprocessen (se Bilaga 4) gjordes i dataprogrammet Microsoft Word 2007.

4.6.2 Abstraktionsprocess

Abstraktionsprocessen genomfördes med en kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats då det finns många olika teorier om stretching men det finns ingen kunskap om damfotbollspelares uppfattningar om stretching. Enligt Lauri och Kyngäs (2005) så brukar man använda en induktiv ansats när man har för lite kunskap om fenomenet man undersöker eller om kunskapen är fragmenterad. Burnard (1996) beskriver denna process med att man skapar en allmän beskrivning av det man undersöker genom att man tar fram kategorier.

För att besvara problemformuleringen gjorde studieförfattarna utifrån transkriberingarna en abstraktionsprocess som beskrivs av Elo och Kyngäs (2008). Abstraktionsprocessen gjordes enligt ett kodningsschema för att få fram kategorier som ska hjälpa studieförfattarna att beskriva damfotbollspelarnas uppfattningar om stretching. Hsieh och Shannon (2005) säger att trovärdigheten i en studie ökar med en dataanalys som utförs enligt ett kodningsschema. Graneheim och Lundman (2003) säger att trovärdigheten också ökar om ett exempel på dataanalysen redovisas. Genomförandet av abstraktionsprocessen illustreras därför med ett exempel (i Steg 1-4) i Bilaga 4.

Studieförfattarna skrev transkriberingarna med ett ordbehandlingsprogram på en dator och dessa skrevs sedan ut på pappersblad. Processen inleddes med att studieförfattarna läste genom transkriberingen för att lära känna texterna och efter detta gjordes en öppen kodning av transkriberingarna på pappersbladen där man gjorde markeringar för att hitta meningsbärande enheter (Steg 1). Dessa enheter fördes sedan över till tomma pappersdokument. Transkriberingar lästes om flera gånger för att kontrollera att inga meningsbärande enheter missades. Därefter grupperades sammanhängande meningsbärande enheter ihop i nya pappersdokument. Efter detta togs subkategorier fram på ett nytt pappersdokument utifrån det de meningsbärande enheterna hade gemensamt (Steg 2). Dessa subkategorier fördes sedan över till ett nytt tomt pappersdokument, där mer liknande subkategorier grupperades in under allmänna kategorier (Steg 3). Genom dessa allmänna kategorier skapades sedan huvudkategorier på samma pappersdokument med syfte att övergripligt beskriva uppfattningarna som deltagarna hade om stretching (Steg 4).

Varje steg med nya kategorier kontrollerades så att de var sammanfattningar av föregående kategorier och meningsbärande enheter. För att tydliggöra innehållet i huvudkategorierna så visas exempel på meningsbärande enheter ur transkriberingarna. Ett exempel på framtagningen av kategorin *Multifaktoriella orsaker till utförande av stretching* visas i den tidigare nämnda Bilaga 4.

4.7 Etiskt övervägande

Denna studie genomfördes på grundnivå och inom ramen för högskoleutbildningar och därmed innefattas den inte i *Lagen om etikprövning av forskning som avser människor* (2003:460). Studieförfattarna valde ändå att använda denna lag som riktlinje när studien genomfördes. Genom att inklusionskriteriet gällde från åldern 15 år innebar att studien då skulle kunna innefatta icke myndiga personer. Detta gjorde att studieförfattarna övervägde att för berörda tillfrågade ta målsmäns godkännande för ett deltagande i studien. Målsmännens godkännanden behövdes inte då ovan nämnda lag tillåter personer från 15 år att delta med deras eget samtycke.

Studieförfattarna tog kontakt med respektive lags lagledare för att få ett godkännande att några av lagets spelare skulle kunna medverka i studien. Efter lagledarens godkännande skickades ett informationsbrev ut till Lag 1 som sedan lagledaren delade ut till de berörda. Till Lag 2 skickades detta informationsbrev till en av studiedeltagarna per mail som i sin tur delade ut detta till de tillfrågade spelarna. I detta informationsbrev framkom det att deltagandet var frivilligt och att man kunde avbryta om det önskades utan motivering.

När lokaler bestämdes ansåg studieförfattarna att en lokal skulle användas i nära anslutning till vardera lags träningsanläggning och i anslutning till ett träningstillfälle. Detta för att spelarna skulle känna sig familjära med platsen och för att minska kostnader och besvär för deltagarna med att ta sig till en annan plats.

Studieförfattarna ansåg att det inte gjorde något att studieförfattarna var två gentemot en deltagare under varje intervju. Om deltagarna skulle uppfatta intervjusituationen som konstig eller kränkande, som till exempel allt för personliga frågor, så hade de blivit informerade om att deltagandet var frivilligt och kunde avbrytas när som helst. För att undvika detta ställde studieförfattarna inte några frågor som rör privatlivet eller som enligt studieförfattarna kan uppfattas som intima. Studieförfattarna ställde bara frågor rörande stretching och fotboll.

Innan vardera intervju presenterade sig studieförfattarna och de presenterade studien enligt intervjuguiden där det framgick att deltagandet var frivilligt och att alla handlingar behandlades konfidentiellt. Studieförfattarna förklarade också att deras uppgift under intervjun inte är att utbilda eller bedöma deras kunskap. Efter alla de tio intervjuerna tillfrågades deltagaren om denne ville rätta något svar från de föregående frågorna eller om de hade någon annan fråga till studieförfattarna. Med denna sista fråga ville studieförfattarna kunna besvara om det uppkommit några frågor. Studieförfattarnas kontaktuppgifter framkom också i informationsbrevet för att deltagarna i efterhand skulle kunna få svar på eventuella frågor.

Det material som användes i form av ljudinspelningar och textdokument förvarade studieförfattarna på privata datorer med lösenord. Alla utskrivna dokument som rörde studien förvarade studieförfattarna undanställda och inlåsta i sina hem.

5 RESULTAT

Genom abstraktionsprocessen skapades tre huvudkategorier för att svara på problemformuleringen. Dessa var; *Utförandet av stretching beror på multifaktoriella orsaker; Stretching utförs enligt vissa mönster; Det finns en brist i kunskap och information om stretching*. De tre huvudkategorierna beskrivs här nedan.

5.1 Utförandet av stretching beror på multifaktoriella orsaker.

Deltagarna tycker att det finns flera orsaker till varför de utför stretching. Orsakerna kan delas upp i kropps- och omgivningsfaktorer.

5.1.1 Kroppsfaktorer påverkar stretchingutförandet

Studiedeltagarna säger att stretching kan ha både en positiv och negativ påverkan på kroppsfaktorer. De säger också att de är tveksamma till stretchingens effektivitet. Som positiv påverkan nämner deltagarna att stretching kan förebygga skador, man blir piggare och fräschare, både direkt efter utförandet och dagen efter utförandet. Studiedeltagarna tycker också att stretching kan förebygga stelhet och träningsvärk, att den ökar mjukheten i musklerna och gör att de bibehåller rörlighet. Stretching är enligt deltagarna också ett bra sätt att varva ned efter träning. Deltagarna tycker att stretching är skönt, att de ibland känner ett behov av att göra det. Respondent 6 säger till exempel detta om varför hon stretchar: ” *Både att jag är stel och så är det väl att, om jag, nej det är nog mest stel*” medan Respondent 3 säger detta om varför hon utför stretching:

”Ja, det gör jag framförallt för att undvika stelhet i mina muskler, att jag känner att jag får lite mindre träningsvärk eller vad man ska säga om jag stretchar. Och det i sin tur är ju då för att undvika att få bristningar”.

Om den negativa påverkan som stretching kan ha på kroppsfaktorer säger deltagarna att stretching kan orsaka och förvärra skador och att man därför inte ska stretcha efter skada. Om detta säger Respondent 4: ”*.förr har det varit, då stretchade jag för mycket så jag blev skadad istället*”.

Studiedeltagarna tycker också att stretching kan göra att man blir överrörlig. Respondent 9 kommenterar det med: ”*Ja man skulle kunna bli för överrörlig ifall man stretchar för*

mycket". Att bli överrörlig säger de i sin tur inte är bra för lederna och att man därför ska undvika det. Deltagarna säger också att stretching är jobbigt och tidskrävande. Stretchingen kan minska explosiviteten och öka segheten i kroppen, både precis efter utförandet men också dagen efter. Respondent 1 säger detta om stretchingens effekt på explosiviteten: *"..fast jag har väl kanske känt att jag har stretchat mycket så har jag blivit nästan lite orolig att, jag kommer tappa min explosiva snabbhet, om jag stretchar mina till exempel baksidor och framsidor mycket"*.

5.1.2 Omgivningsfaktorer påverkar stretchingutförandet

Studiedeltagarna säger att de påverkas till att utföra stretching av andra personer. Respondent 5 säger som exempel detta om hur tränaren påverkar till stretching: *"..vår fystränare sa till att vi skulle stretcha väldigt mycket efter träningar och sådär"*. De personer som deltagarna nämner förutom deras tränare är de andra spelarna i laget, läkare, naprapater, sjukgymnaster och personer som förespråkade stretching under den tid då de spelade ungdomsfotboll.

Studiedeltagarna säger också att de stretchar för att de har och känner ett eget ansvar gentemot fotbollen genom sin egen prestation. Respondent 1 berättar hur hon stretchar för fotbollens skull: *"..men det är ju, jag är ju medveten om att jag gör nånting för fotbollen liksom"*.

5.2 Streching utförs enligt vissa mönster

Deltagarna i denna studie säger att de utför stretching på vissa sätt och vid olika tillfällen. Dessa utföranden och tillfällen beskrivs här nedan.

5.2.1 Stretching utförs med en viss teknik

Deltagarna säger att de mest stretchar nedre delen av kroppen, att de utför stretchingen i 10-60 sekunder och 1-3 repetitioner per muskelgrupp. Respondent 8 berättar hur stretching brukar utföras: *".. att man kanske kör det benet 20, 30 sekunder och så kör man det benet och så gör man så kanske två, tre gånger"*.

Vid varje ny repetition säger de att man ska öka kraften i stretchingen och man ska stå stabilt under utförandet. Deltagarna utför stretching genom att stå still och hålla en muskel i ett sträckt läge. De nämner också att de ibland kan ta hjälp av andra personer för att sträcka muskeln. Mellan varje sträckning pressar de emot i 5 sekunder och sedan sträcker

den andre personen ut muskeln igen. Deltagarna säger att de istället för att stretcha ibland töjer eller tänjer musklerna. Töjning och tänjning, säger deltagarna, är när man i en viss kroppsposition med en muskel sträckt står och gungar så att muskeln sträcks flera gånger. Om detta säger Respondent 7 så här: *”Tänjning då ska man ju gunga och såhär lite, mer så och stretching är mer att man är statisk”*.

5.2.2 Stretching utförs vid vissa tillfällen

Enligt deltagarna finns det både bra och dåliga tillfällen att utföra stretching. De säger att det är dåligt att utföra stretching innan träning, under matcher, i matchpauser, dagen innan fystest, efter uppvärmning och när man har en skada. Respondent 2 säger det här om stretching och skador: *”.. kanske liksom man inte ska stretcha baksidan om man haft en bristning i baksidan direkt, man ska nog ta det lite lugnt”*.

Deltagarna säger också att det inte är bra att stretcha när man inte är bra tränad eller har värmt upp ordentligt. Respondent 9 säger: *”När man är kall, är det dåligt, och sen så ska man inte stretcha innan för då är man inte så varm heller”*.

Deltagarna säger att stretching är bra är efter nya övningar, efter varje träning och match då stretching känns som en bra avslutning. Såhär säger Respondent 10 om att stretcha innan eller efter träningspass: *”..ja, bra efter träning och match, innan och så ska man inte stretcha”*.

Enligt deltagarna är stretching också bra att utföra innan säsongen börjar, i slutet av och efter säsongen. Deltagarna säger också att stretching är bra i olika tillfällen utifrån hur kroppen känns. Studiedeltagarna säger att stretching är bra när muskler är överbelastade eller sega, när man är sliten i kroppen och när man är otränad.

Miljö och omgivning, enligt deltagarna, påverkar också utförandet av stretching.

Studiedeltagarna undviker att stretcha när det är kallt. När det är mycket underlagsbyten stretchar deltagarna mer och de tycker att det är lättare att utföra stretching tillsammans. Deltagarna säger att de stretchar mer vid styrketräning och efter löppass.

5.3 Det finns en brist i kunskap och information om stretching

Brist och efterfrågan på information om stretching är stora områden som deltagarna talar om när det gäller kunskap om stretching. Studiedeltagarna säger att de kan för lite om

stretching och att de har fått för lite information om stretching och dess effekter.

Respondent 10 talar om information om stretching och säger då det här: *”..nu när vi har kommit upp i damlaget har vi inte lärt oss så mycket, de har inte informerat så mycket om det egentligen”*.

Deltagarna säger också att de utför stretching bara för att de ska göra det och att de egentligen inte vet varför de utför det. De säger också att de skulle vilja ha mer information om stretchingens effekter. Respondent 4 säger det som exempel det här om kunskap om stretching: *”Nu vet man ju inte varför man gör det egentligen, bara att man blir mindre stel som man själv tycker, så att mer kunskap skulle väl bli bättre, ja, kvalitet, eller vad man ska säga”*.

Deltagarna talar mycket om den kunskap de besitter om hur stretching påverkar kroppen utifrån egna erfarenheter. Respondent 5 säger det här om varför vissa damfotbollsspelare utför stretching: *”..jag tror det är många som stretchar bara för att stretcha, man vet inte varför man stretchar egentligen”*.

5.4 Resultatsammanfattning

Studiedeltagarna tar upp att det finns multifaktoriella orsaker till varför de utför stretching. De nämner där kroppsfaktorer och omgivningsfaktorer. Deltagarna utför stretching enligt mönster utifrån det tekniska utförandet och olika tillfällen. Studiedeltagarna säger också att de saknar information om stretching och de efterfrågar mer information. De säger att deras kunskaper om stretching kommer ifrån egna erfarenheter.

6 DISKUSSION

6.1 Metoddiskussion

Vi tycker att studiens design är den mest relevanta för studiens syfte då det är att beskriva stretchande damfotbollsspelares uppfattningar om stretching. Då det inte finns någon given teori som ska testas valdes dataanalysen att genomföras med en induktiv istället för en deduktiv ansats vilket Elo och Kyngäs (2008) menar är en fördel. Vi började med att ha frågeställningar men vi fann att dessa riskerade att skapa redan färdiga kategorier när dataanalysen skulle genomföras. Därför valdes en problemformulering istället för frågeställningar. Det kan vara möjligt att denna ändring kan ha påverkat trovärdigheten genom att frågeställningar omedvetet fortfarande följdes under dataanalysen.

En svårighet som vi finner med en induktiv ansats är att man ska utföra en intervju utan färdiga kategorier och då egentligen utan förutfattade meningar. Det anses av oss studieförfattare att man har en viss grad av förutfattade meningar genom sina egna uppfattningar om stretching, det är svårt att bortse ifrån. Med vår förståelse om stretching så kan man inte bortse från detta i studiens genomförande men vi har under intervjutillfället tänkt på att inte påverkas av våra tidigare kunskaper. Våra egna uppfattningar om stretching försökte bortses ifrån under studiens genomförande. Ändå finns det en risk att vi som studieförfattare har gått in med förutfattade meningar om damfotbollsspelares uppfattningar om stretching och detta kan i sin tur ha påverkat resultatets trovärdighet.

En annan svaghet med designen, vilket också Olsson och Sörensen (2007) säger, är att kvalitativ forskning är tidskrävande och därför kunde inte heller studien göras på så många personer. Hade studien genomförts på fler personer så hade resultatet haft en ännu större betydelse. Vi finner nu att studiens resultat inte är överförbara på en större population.

Förutom att damfotbollsspelare är en stor ökande grupp (Svenska Fotbollförbundet, 2006) så valde vi också att genomföra studien utifrån våra egna uppfattningar att vi tror att det är mindre forskning genomförd på damer än herrar inom idrotten. Det bekvämlighetsurval som skedde i studien användes eftersom studien skulle göras under en kort tid. Styrkan med urvalet är att studien har tio deltagare, fördelat med fem deltagare från två lag vilket gör urvalet mer diversifierat än om deltagarna bara skulle komma från ett lag. Som brister med urvalet ser vi främst två saker. Det första är att studien skulle ha haft ett bredare urval med

deltagare från flera lag. Det andra är att den personliga kontakten med tränarna kan ha gjort att tränarna i sin tur påverkat deltagarna på ett sätt som kan ses som uppmuntrande till deltagande i studien. Till exempel så hade ett systematiskt urval (Domholdt, 2005) från en databas med licensierade fotbollsspelare ha kunnat användas för att undvika detta och ge deltagare från andra lag möjlighet att delta i studien.

Rekryteringen av deltagarna gjordes på två olika sätt för att detta skulle spara mycket tid. I denna rekrytering ses en nackdel i att vi indirekt rekryterade deltagarna genom två olika personer (tränarna). På grund av detta påpekades noggrant för tränarna att de skulle ge informationsbrevet till spelarna och att deltagandet skulle vara frivilligt. Att informationen om studien sedan beskrevs av oss en extra gång innan varje intervju ser vi som en styrka med studiegenomförandet och höjer trovärdigheten. Rekryteringen hade kunnat göras på samma sätt med båda lagen för att ytterligare öka trovärdigheten.

Alla spelare som deltog i studien fullföljde deltagandet och ingen ville avbryta intervjuerna. Det ser vi som en fördel för studiens genomförande då det troligtvis sparade mycket tid än om fler deltagare hade behövt rekryteras.

Att intervjufrågorna förtestades på två personer var bra för att minska eventuella svårigheter som skulle ha kunnat uppkomma i intervjuerna med deltagarna. En extra vinst med att ha förtestat frågorna var för oss att tänka på kroppsspråket vilket Charon (2004) säger är en påverkansfaktor vid personmöten. För att öka ytterligare öka trovärdigheten hade författarna kunnat utföra förtesterna på två personer som faller inom studiens inklusionskriterier.

En nackdel med intervjuguiden och intervjufrågorna kan ha varit att samtalet har styrts för mycket av oss studieförfattare utan att vi har tänkt på det. Följdfrågorna som ställdes av oss under intervjun kan omedvetet ha påverkats av vad tidigare respondenter hade sagt i tidigare intervjuer. Intervjun skulle ha kunnat göras annorlunda med till exempel en strukturerad intervju med slutna frågor för att undvika följdfrågor som inte passar för syftet och problemformuleringen.

Vi finner att trovärdigheten ökar med att intervjuguiden och intervjufrågorna har följts likadant för varje intervju. Två delar som enligt oss är extra viktiga i intervjuguiden är för det första att respondenterna gavs möjlighet att korrigera och kommentera sina svar på frågorna i slutet av intervjun. Det andra är att det påpekades att intervjun utförs med en inställning att vi som studieförfattare varken är för eller emot stretching. Det finns en risk att respondenterna

ändå kan ha trott att vi förespråkade stretching och då svarat på ett visst sätt på grund av det. Att respondenterna tilläts tala till punkt för varje fråga, vilket Morse (2000) säger ökar trovärdigheten i en studie, vilket också kan ses som en styrka i varje intervju genomförande.

Vi anser att det finns både fördelar och nackdelar med att intervjuerna gjordes vid två tillfällen med fem intervjuer i varje tillfälle. Fördelen är att det var tidsbesparande att genomföra intervjuerna efter varandra. Nackdelen är att respondenterna hade chansen att prata om intervjun med varandra mellan intervjuerna och då påverka varandra till andra svar på frågorna. För att minska risken att detta skulle kunna ske så skulle vi ha kunnat påpeka att respondenterna inte får prata med varandra om studien under intervjutillfället.

Då spelarna fick välja intervjulokal själva fick de möjligheten att känna sig mer hemma i intervjudeltagandet vilket enligt oss är en fördel för att deltagarna skulle känna sig bekväma i situationen. En nackdel med lokalerna som intervjuerna genomfördes i är att störande ljud och rörelser kunde uppstå från andra personer utanför lokalerna. För att undvika dessa störningsmoment så skulle vi studieförfattare ha kunnat valt en lokal men då kanske ha riskerat att förlora den tänkta funktionen med en familjär lokal för spelarna.

Ljudinspelningen vid intervjuerna valdes för att inte gå miste om något som sägs i intervjun. Diktafonen som användes vid ljudinspelningen tror vi kan ha en negativ effekt på deltagarna då de kan uppfatta den som ett störande objekt på bordet. Till exempel så kanske någon kan ha blivit nervös för att de spelas in med ljud. Vi anser att det inte skulle kunnat göras på något annat sätt än med ljudinspelning för att få in en lika stor mängd data som framkom i intervjuerna som genomfördes.

Att dataanalysen har gjorts av båda tillsammans ses av oss som en fördel för studien för att minska risken att missa viktig information. Tid hade kunnat besparas genom att dela upp analysen mellan oss men vi valde att lägga tid på detta för att få ett mer noggrant resultat. Olsson och Sörensen (2007) säger att genomföra transkriberingen direkt efter intervjuerna ökar trovärdigheten i arbetet. Detta följdes och är därför en styrka i denna studies genomförande. Att inte låta deltagarna ta del av transkriberingarna gjordes då vi fann att detta var tidsbesparande och att deltagarna hade tillfrågats om det var något de ville ändra eller kommentera något svar efter intervjun. Detta anser vi kan minska studiens trovärdighet.

Genom att vi har följt ett kodningsschema under abstraktionsprocessen vilket Hsieh och Shannon (2005) uttrycker sig om, ökar trovärdigheten. En svårighet enligt oss, med att ha

använt ett kodningsschema, är att om man är ovan med kodningsschema riskerar att förbise viktig information som respondenterna säger. Vi finner att genom att man fokuserar för mycket på att följa ett schema så finns en risk att man missar viktiga uttalanden av respondenterna. Detta försökte minimeras genom att kontrollera kategorierna med föregående kategorier. För att undvika detta problem så skulle vi kunnat ha övat på att genomföra abstraktionsprocesser innan dataanalysen.

På grund av det stora informationsunderlaget så tror vi att det finns en risk att meningsbärande enheter kan ha missats i dataanalysen. Risken för detta ändå är liten då vi vid ett flertal tillfällen har kontrollerat transkriberingar så att inga viktiga detaljer har missats. För att minimera denna risk ytterligare så skulle transkriberingarna ha kunnat kontrolläsas fler gånger för att hitta förbisedda meningsbärande enheter.

6.2 Resultatdiskussion

I studiens resultatet ser vi en likhet mellan de olika uppfattningarna deltagarna har om stretchingens effekt på kroppen och den oenighet som finns i de tidigare forskningsresultaten som beskrivs i bakgrunden. Det studiedeltagarna säger om att stretching kan förebygga skador är det samma som både Hägglund (2007) och Woods m fl (2007) beskriver. Samtidigt ser vi en bekräftelse av vad Alter (2000) säger när deltagarna anser att stretching också kan förvärra skador.

Studiedeltagarna talar om sina egna känslor och erfarenheter för att beskriva stretchingens effekter. När de säger att de är tveksamma till stretchingens effekter så stämmer det till exempel med vad Mason m fl (2007) säger om stretching. Utifrån vad Halbertsmaa m fl (1996) säger så tror vi också att det kan finnas en möjlighet att deltagarna är tveksamma till stretchingens effekter på grund av att de har stretchat mycket. Kanske har stretchingen haft en effekt så att de fått en ökad stretchtolerans och därför inte känner av stretchingens effekter lika tydligt.

Skulle man kunna å andra sidan kunna säga att Halbertsmaas m fl (1996) resultat kan vara en del av en förklaring till att deltagarna nämner att stretching också för dem kan vara skadeförvärrande genom att de blir för överörliga. Borde inte en sådan överörlighet i till exempel knät kunna uppkomma då Zakas m fl (2005) säger att stretching ökar knärörlighet. Skulle vissa skador som damfotbollsspelare ådrar sig kunna vara en följd av just en ökad

stretchtolerans? Till exempel de skador som damfotbollsspelare ådrar sig på grund av det yttre våld som Faude m fl (2005) talar om.

Då vi anser att fotboll är en kontaktsport med mycket yttre våld, kan det vara så att den höga andel knäskador som Jacobson och Tegner (2007) nämner kan ha att göra med en instabilitet på grund av överörlighet efter stretching?

Studiedeltagarna nämner att andra personer som till exempel tränare påverkar dem till att stretcha. Då stretching påverkar deltagarna på många olika sätt så anser vi att det kan vara av värde att personer som påverkar deltagarna till stretching bör ha vetskap om att stretching uppfattas så olika. När damfotbollsspelare säger att tränaren har en stor påverkan till deras stretchingutförande så tror vi att det också kan vara viktigt att tränaren har vetenskapliga kunskaper om stretchingens effekter för att informera spelarna om hur stretchingen kan påverka dem.

Om en damfotbollsspelare till exempel säger att hon bara finner negativa effekter med stretching och vetenskapen samtidigt säger att det finns många positiva effekter, behöver hon då stretcha? Skulle det vara den motsatta situationen att spelaren finner positiva effekter i det forskningen säger är negativt om stretching, ska hon då sluta med stretching? Vi tror att det kan vara viktigt att till exempel tränaren bör kunna förbise sina egna uppfattningar om stretching och lyssna till den enskilda damfotbollsspelaren. Vi tror inte att allt ska ske med envägskommunikation utan att ett stort ansvar ligger på spelaren att säga hur hon uppfattar att stretchingen påverkar henne.

Att deltagarna nämner många olika tillfällen då stretching både är bra och dåligt är en anledning för oss att tro att stretchingens påverkan varierar från person till person. Utifrån det studiedeltagarna säger om stretchingens olika effekter på kroppen så verkar det som att stretchingutförande är något som måste avvägas från gång till gång och från individ till individ.

På grund av att deltagarnas uppfattningar om stretching är så olika så tror vi att stretching är olika bra och dåligt för olika damfotbollsspelare. Våra tankar kring detta bekräftas också det Mason m fl (2007) säger om att stretching ska anpassas efter individen. Vi tror att man skulle kunna optimera stretching genom att individuellt testa och samtala med varje damfotbollsspelare för att avgöra om det finns ett behov av att stretcha. Till exempel så skulle

man kanske kunna undersöka om damfotbollsspelare är överrörliga och då egentligen har ett behov av att stretcha.

Ett av resultaten visar något som inte belystes i problemformuleringen eller har funnit i tidigare forskning. Det är att deltagarna uppfattar att de har fått för lite information om stretching och att det skulle vara bra om de fick mer information. Från vår sida sett så kan det ses som en möjlighet att de har fått för lite information om stretching och därför talar om stretching utifrån sina egna erfarenheter. Vi tror att det också kan vara möjligt att de varierande resultaten i forskningen gör att det är svårt att sprida information till damfotbollsspelare.

Ytterligare information om studiedeltagarnas uppfattningar som kan ses vara intressant är att deltagarna skiljer på töjning och stretching. Trots att vi tidigare har nämnt att förbise vår egen förförståelse och våra egna uppfattningar om stretching så blev vi ändå förvånade. Att deltagarna skulle beskriva töjning med det som vi ser som ballistisk stretching var inte ett väntat resultat. Det är intressant och viktig information att belysa genom att det påminner oss om att man kan vara påverkad av sina egna förkunskaper om stretching men också damfotbollsspelare kan tolka fackspråk på ett annorlunda sätt mot vad vi tror. Att man använder olika uttryck om olika stretchingtyper skulle kunna leda till missförstånd och det kräver att till exempel sjukgymnaster klargör vad det är för typ av stretching man talar om när man pratar med damfotbollsspelare. Detta är viktigt som till exempel i det ovan nämnda fallet med att individuellt bedöma om spelare behöver stretching.

Sammanfattningsvis så vill vi säga att studiedeltagarnas breda uppfattningar om stretching stämmer ganska bra överens med den variation av resultat som finns i tidigare forskning. Från vår sida sett så är det så att deltagarnas uppfattningar om stretching och att de belyser många olika effekter av stretching till stor del är en bekräftelse av tidigare vetenskap om stretching. Det som vi anser är ny kunskap inom området är att deltagarna pratar mycket om att andra personer påverkar dem till att utföra stretching och att de tycker att de har fått för lite information om stretching. Enligt oss studieförfattare så är sjukgymnaster en yrkesgrupp som skulle göra sådana individuella bedömningar som nämns ovan.

Då de deltagare i vår studie efterfrågar mer information så ser vi gärna att vidare forskning genomförs för att kunna undersöka om detta stämmer för damfotbollsspelare generellt. Är det så att de flesta damfotbollsspelare efterfrågar mer information så anser vi att till exempel

tränare och medicinskt kunniga inom området bör se till att ta tag i det önskemålet eftersom damfotbollsspelare ökar så stort i antal.

6.3 Etikdiskussion

Genom att denna studie har följt de riktlinjer som nämns i *Lagen om etikprövning av forskning som avser människor* (2003:460) så anser vi att studiens genomförande har skett på ett etiskt riktigt sätt. Då informationsbrevet och att det muntligen gicks igenom att deltagandet ska vara frivilligt och inga personuppgifter nämns i studien så tycker vi att studiens genomförande följer de forskningsetiska principer som gäller.

Genom att studiens inklusionskriterier tillåter damfotbollsspelare under 18 år att delta så fann vi ett problem då spelarna kunde vara omyndiga och behövde målsmäns medgivande. Ovan nämnda lag om etikprövning säger att om deltagaren är över 15 år så räcker det med att deltagaren samtycker om deltagande i studien. Av oss anses det att deltagarna samtyckte genom att de deltagit frivilligt och att de hade möjligheten att avbryta studien när de ville. Att studien inte redovisar vilka åldrar som deltagarna har beror på att det enligt oss då finns en risk att kunna identifiera deltagare. För att besvara eventuella frågor och tankar om studien som skulle ha kunnat uppkomma hos studiedeltagarna i efterhand så hade de också möjlighet att kontakta oss genom att de fick våra kontaktuppgifter i informationsbrevet.

Att inte skicka transkriberingarna till deltagarna minimerar risken för att identifiera studiedeltagarna vilket skulle ha kunnat ske om känslig data skickats via mail eller post. Att inte ha gett deltagarna möjlighet att kommentera transkriberingarna finner vi i efterhand är en nackdel då deltagarnas möjlighet till en revidering av deras utsagor minskat.

Transkriberingarna hade personligen kunnat överlämnats av oss till deltagarna men vi fann det logistiskt väldigt svårt att genomföra. Eftersom resultatet beskrivs utifrån studiedeltagarna som en grupp finner vi det som en möjlighet att enskilda deltagare kanske inte känner igen sig i vissa delar av resultaten. Detta tycker vi den enskilda deltagaren bör vara medveten om när hon läser denna studie.

7 SLUTSATSER

Studien visar att deltagarnas uppfattningar om stretching är väldigt varierande liksom tidigare forskning också är. Deltagarna uppfattar att utförande av stretching har både för- och nackdelar. Stretching har enligt deltagarna olika effekter vid olika tillfällen. Studiedeltagarna uppfattar att andra personer såsom tränaren har en stor påverkan till att damfotbollsspelare utför stretching. Ny information som har framkommit är att deltagarna uppfattar att de har för lite kunskap om stretching och att de vill ha mer information om stretching. Studieförfattarna anser att studiens resultat är lika varierande som tidigare forskningsresultat om stretching och att deltagarna vill ha mer information om stretching. Studieförfattarna ser också att resultatet i studien är viktigt för läsaren då denne kan få en ökad förståelse för andra personers uppfattningar om stretching. Studiens resultat visar att mer forskning skulle behövas inom detta område. Denna studie skulle då kunna fungera som en grund att utgå ifrån för att till exempel genomföra kvantitativa studier om stretching. Det skulle till exempel vara nödvändigt att göra större undersökningar för att kunna generalisera studiens resultat på en större population då vi anser att studiens resultat inte går att generalisera på fler personer.

REFERENSER

- Alter, M.J. (2000). *Idrottarens stretchbok – Om prestation kroppskännedom och minskad risk för skador* (E. Webb övers.). Farsta: SISU Idrottsböcker.
- Avela, J., Kyröläinen, H., & Komi, P.V. (1999). Altered reflex sensitivity after repeated and prolonged passive muscle stretching. *Journal of Applied Physiology*, 86(4), 1283-1291.
- Behm, D.G., Bambury, A., Cahill, F., & Power, K. (2004). Effect of acute static stretching and force, balance, reaction time, and movement time. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(8), 1397-1402.
- Behm, D.G., & Kibele, A. (2007). Effects of differing intensities of static stretching on jump performance. *European Journal of Applied Physiology*, (101), 587-594.
- Björklund, M. (2004). Effects of repetitive work on proprioception and on stretching on sensory mechanisms. (*Umeå University Medical Dissertations no. 877*). Umeå: Umeå University - Department of Surgical and Perioperative Sciences - Sports Medicine Unit, University of Gävle - Center for Musculoskeletal Research.
- Burnard, (1996). Teaching the analysis of textual data: an experimental approach. *Nurse Education Today*, (16), 278-281.
- Charon, J.M. (2004). *The Symbolic Interactionism. An introduction, an interpretation, an integration* (9:e upplagan). Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.
- DePino, G.M., Webright, W.G., & Arnold, B.L. (2000). Duration of Maintained Hamstring Flexibility After Cessation of an Acute Static Stretching Protocol. *Journal of Athletic Training*, 35(1), 56-59.
- Domholdt, E. (2005). *Rehabilitation research: principles and applications* (3:e upplagan). St. Louis: Elsevier Saunders.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107-115.

- Faude, O., Junge, A., Kindermann, W., & Dvorak, J. (2005). Injuries in female soccer players. *The American Journal of Sports Medicine*, (33), 1694-1700.
- Giorgi, A. (2000). *The Status of Husserlian Phenomenology in Caring*. Lund: Studentlitteratur.
- Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, (24), 105-112.
- Halbertsmaa, J.P.K., van Bolhuis, A.I., & Göeken, L.N.H. (1996). Sport Stretching: Effect on Passive Muscle Stiffness of Short Hamstrings. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, (77), 688-692.
- Hsieh, H-F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, (15), 1277-1288.
- Häggglund, M. (2007). Epidemiology and prevention of football injuries. (*Linköping University Medical Dissertations no. 989*). Linköping: Linköping University - Division of Social Medicine and Public Health Science - Department of Health and Society.
- Jacobson, I., & Tegner, Y. (2007). Injuries among Swedish female elite football players: a prospective population study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, (17), 84-91.
- Karlsson, J., Thomeé, R., Martinsson, L., & Swärd, L. (2008). *Motions- & idrottsskador och deras rehabilitering* (3:e upplagan). Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Lauri, S., & Kyngäs, H. (2005). *Developing Nursing Theories*. Vantaa: Dark, Werner Söderström.
- Lindgren, U., & Svensson, O. (2007). *Ortopedi* (3:e upplagan). Stockholm: Liber.
- Mason, D., Dickens, V., & Vail, A. (2007). Rehabilitation for hamstrings injuries. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, (17), 191-192.

- Morse, J.M. (2000). Researching Illness and Injury: Methodological Considerations. *Qualitative Health Research*, (10), 538-546.
- Nationalencyklopedin. (1995). Sjuttonde bandet. Höganäs: Bra Böcker.
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen Kvalitativa och kvantitativa perspektiv* (2:a upplagan). Stockholm: Liber.
- Nelson, R.T., & Bandy, W.D. (2004). Eccentric training and static stretching improve hamstring flexibility of high school males. *Journal of Athletic Training*, 39(3), 254-258.
- Nelson, A.G., & Kokkonen, J. (2001). Acute ballistic muscle stretching inhibits maximal strength performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 415-420.
- Sandelowski, M. (2002). Reembodying Qualitative Inquiry. *Qualitative Health Research*, (12), 104-115.
- Svenska Fotbollförbundet. (2006). Rekordmånga fotbollsspelare i Sverige. SvFF:s licensavdelning. Tillgänglig på:
<http://www.svenskfotboll.se/t2svff.aspx?p=152175&x=1&a=398350> Hämtad: 2008-12-05.
- Zakas, A. (2005). The effect of stretching duration on the lower-extremity flexibility of adolescent soccer players. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3), 220-225.
- Zakas, A., Doganis, G., Papakonstandinou, V., Sentelidis, T., & Vamvakoudis, E. (2006). Acute effects of static stretching duration on isokinetic peak torque production of soccer players. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 10(2), 89-95.
- Witvrouw, E., Mahieu, N., Roosen, P., & McNair, P. (2007). The role of stretching in tendon injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 41(4), 224-226.
- Woods, K., Bishop, P., & Jones, E. (2007). Warm-up and stretching in the prevention of muscular injury. *Sports Medicine*, 37(12), 1089-1099.

Bilaga 1

Informationsbrev

Damfotbollsspelares uppfattningar om stretching - En intervjustudie

Du tillfrågas härmed om deltagande i denna studie.

- ✓ Deltagandet är frivilligt och Du kan närsomhelst avbryta Ditt deltagande utan närmare motivering. Inga personuppgifter kommer att redovisas i studien.
- ✓ Bakgrund: Det finns många studier om vad som händer med kroppen vid stretching. Få studier har dock gjorts på damfotbollsspelares uppfattningar om stretching trots att det finns många spelare som utövar stretching i samband med idrotten.
- ✓ Syftet med studien är att beskriva damfotbollsspelares egna uppfattningar om stretching.
- ✓ Du kommer att medverka i studien genom att intervjuas i 30-45 minuter. Intervjun kommer att utföras med digital ljudupptagning. Syftet med ljudupptagningen är att intervjuarna ska kunna sammanställa studien så noggrant som möjligt. Efter studiens sammanställning kommer dessa ljudupptagningar att raderas.
- ✓ Studien kommer att presenteras i form av en uppsats vid Mälardalens Högskola (MDH) Västerås.

Ytterligare upplysningar lämnas av nedanstående ansvariga.

Studieförfattare

Tom Eriksson

██████████
████████████████████

Datum och ort

Studieförfattare

Fredrik Olsson

██████████
████████████████████

Datum och ort

Handledare

Johanna Westerlund

████████████████████
████████████████████

Datum och ort

Bilaga 2

1. Kan du berätta vad du tycker om stretching?
2. Kan du berätta varför du utför stretching?
3. Kan du berätta när det är bra att utföra stretching?
4. Kan du berätta när det är dåligt att utföra stretching?
5. Kan du berätta vad som är bra med stretching?
6. Kan du berätta vad som inte är bra med stretching?
7. Kan du berätta hur du tror att stretching ska utföras?
8. Är det något mer du vill ändra eller tillägga till de tidigare svaren?

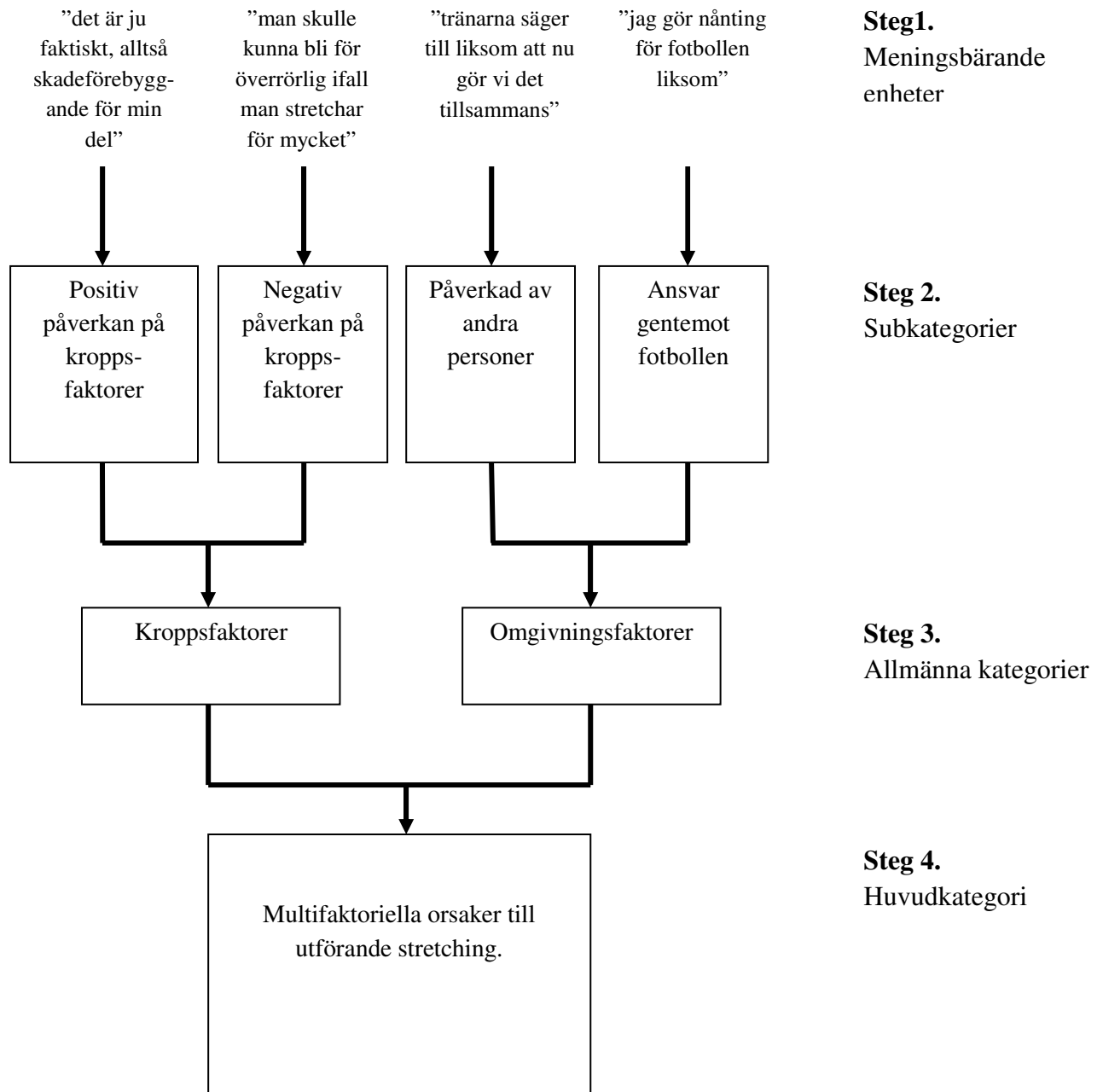
Här ovan visas frågorna som användes i intervjun.

Bilaga 3

1. Hälsar välkommen och tackar respondenten för att hon ställer upp frivilligt.
2. Introducerar undersökningsledarna.
3. Beskriver syftet med studien.
4. Studieförfattarna förklarar att de inte är där för att bedöma eller utbilda respondenterna i stretching och klargör att de är varken för eller emot stretching.
5. Försäkrar respondenten om att deras personuppgifter inte kommer att redovisas i arbetet och att ljudinspelningen bara kommer att avlyssnas av undersökningsledarna.
6. Förklarar för respondenten att hon är fri att avbryta deltagandet när hon vill.
7. Förklarar vad som ska göras med den insamlade datan och att de får ta del av studien när den är klar.
8. Fråga om respondenten har några frågor eller funderingar om studien.
9. Genomför intervjun; följer frågeordning 1-7 med eventuella följdfrågor.
10. Tackar för medverkan.

Här ovan beskrivs mallen som användes vid intervjugenomförandet.

Bilaga 4



En beskrivning av abstraktionsprocessen vid skapandet av en huvudkategori. I beskrivningen visas exempel av meningsbärande enheter hämtade ur transkriberingen.