



*Träning och skador vid innebandyspel*

Enkät till innebandyspelare vid träningsstart



Linköpings Universitet

## Enkät om träning och dina erfarenheter av skador

### Några bakgrundsfrågor

Namn: \_\_\_\_\_

Förening: \_\_\_\_\_

Lag (ange åldersgrupp): \_\_\_\_\_

Vilket år är du född? \_\_\_\_\_

Kön

- Pojke
- Flicka

Om flicka: har du haft din första menstruation?

- Ja
- Nej

Hur många år har du spelat innebandy (ej inräknat aktuell säsong)?

\_\_\_\_\_ år

Är du aktiv inom någon annan idrott utöver innebandy?

- Nej
- Ja, \_\_\_\_\_ (idrott 1)  
\_\_\_\_\_ (idrott 2)  
\_\_\_\_\_ (idrott 3)  
\_\_\_\_\_ (idrott 4)

Går du i en klass med idrottsprofil i skolan?

- Nej
- Ja, \_\_\_\_\_ (ange vilken idrottsprofil)

Hur många gånger per vecka spelar du innebandy i din klubb (träning och match)?

- 1 gång/v
- 2 gånger/v
- 3 gånger/v
- 4 gånger/v
- ≥ 5 gånger/v

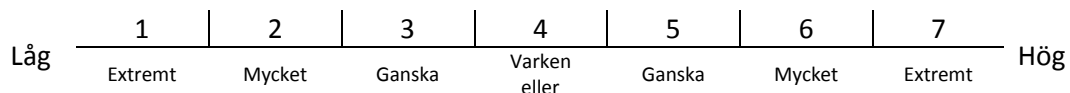
Hur många gånger per vecka tränar du innebandy i skolan?

- Ej aktuellt
- 1 gång/v
- 2 gånger/v
- 3 gånger/v
- 4 gånger/v
- ≥ 5 gånger/v

Hur många gånger per vecka deltar du i en annan idrott (träning och match)?

- 1 gång/v
- 2 gånger/v
- 3 gånger/v
- 4 gånger/v
- ≥ 5 gånger/v

Hur bedömer du din nuvarande träningsvolym (dvs hur mycket du tränar)? Ringa in ett alternativ.



Vilken betydelse har följande faktorer haft för ditt intresse och din motivation till att idrotta? Ringa in ett alternativ.

	Liten betydelse						Stor betydelse
Mamma	1	2	3	4	5	6	7
Pappa	1	2	3	4	5	6	7
Syskon	1	2	3	4	5	6	7
Kompisar	1	2	3	4	5	6	7
Tränare	1	2	3	4	5	6	7
Laget	1	2	3	4	5	6	7
Föreningsmiljön	1	2	3	4	5	6	7
Närheten till idrottsanläggningen	1	2	3	4	5	6	7
Idrottsliga framgångar	1	2	3	4	5	6	7

Annat: \_\_\_\_\_

Hur upplever du din träning och ditt tävlande för närvarande?

	Instämmer ej					Instämmer helt	
Jag trivs med mina lagkamrater	1	2	3	4	5	6	7
Jag trivs med min/mina tränare	1	2	3	4	5	6	7
Jag har utvecklats som spelare senaste året	1	2	3	4	5	6	7
Jag har presterat bra i innebandy det senaste året	1	2	3	4	5	6	7

Använder du innebandyglasögon (skyddsglasögon)?

- Ja, alltid både på träning och match
- Bara vid träning
- Bara vid match
- Ibland
- Aldrig

Har du tränat Knäkontrollprogrammet (eller ett liknande program) tidigare? Knäkontrollprogrammet är ett träningsprogram som består av sex olika övningar: tvåbensknäböj, enbensknäböj, plankan, bäckenlyft, utfallssteg samt hopp- och landningsteknik.

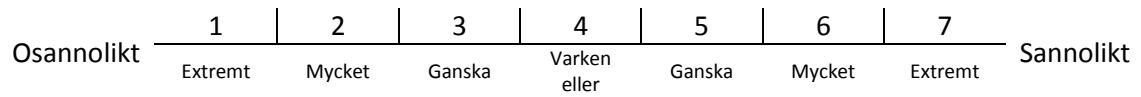
- Ja, regelbundet senaste året
- Ja, till och från senaste året
- Nej
- Vet ej

### Din uppfattning om skador

Hur allvarliga anser du att följande typer av skador är? Ringa in den siffra som bäst beskriver din åsikt.

	Inte alls allvarliga			Ganska allvarliga			Mycket allvarliga
Fotledsstukning/vrickning (ledbandsskada)	1	2	3	4	5	6	7
Knäledsstukning/vrickning (ledbandsskada)	1	2	3	4	5	6	7
Muskelsträckning/bristning	1	2	3	4	5	6	7
Benbrott (fraktur i skelettet)	1	2	3	4	5	6	7
Riv- eller skrubbsår i huden	1	2	3	4	5	6	7
Blåmärke i huden	1	2	3	4	5	6	7
Hjärnskakning	1	2	3	4	5	6	7
Ögonskada	1	2	3	4	5	6	7
Tandskada	1	2	3	4	5	6	7

Jag tror att jag kommer att drabbas av en skada någon gång under denna säsong...



Många idrottsskador kan förhindras med hjälp av träning eller skyddsutrustning...

