

li.U LINKÖPINGS
UNIVERSITET



Träning och skador vid innebandyspel

Enkät till innebandytränare vid träningsstart



Linköpings Universitet

Enkät kring tränarrollen och erfarenheter av skador

Några bakgrundsfrågor om dig

Namn: _____

Tränare i: (förening och lag/åldersgrupp) _____

Vilket år är du född? _____

Kön

- Man
 Kvinna

Hur länge har du varit tränare för ett innebandylag?

Sedan _____ (ange årtal)

Hur länge har du tränat det aktuella laget?

Sedan _____ (ange årtal)

Tränarutbildningar innebandy

Markera samtliga tränarutbildningar du har gått (ringa in):

Barn- och ungdomsledare	Grön fördjupningsutbildning (6-9 år)	Blå fördjupningsutbildning (9-12 år)	Röd fördjupningsutbildning (12-16 år)	Junior- och seniortränare
Grundutbildning	Människan Atleten Innebandyspelaren	Människan Atleten Innebandyspelaren 1 Innebandyspelaren 2	Människan 1 Människan 2 Atleten 1 Atleten 2 Innebandyspelaren 1 Innebandyspelaren 2 Spelsystemet Målvakten	Grundutbildning Brun nivå Svart/guld Certified Floorball Coach

Annan utbildning: _____ (ange vilken)

Frågor om skaderisker i innebandy och Knäkontrollprogrammet (ringa in den siffra, 1-7, som bäst överensstämmer med din uppfattning)

Vad är din åsikt om skaderisken i ungdomsinnebandy generellt?

Låg	1	2	3	4	5	6	7	Hög
	Extremt	Mycket	Ganska	Varken eller	Ganska	Mycket	Extremt	

Enligt din åsikt, hur allvarliga är följande typer av innebandyskador?

	1	2	3	4	5	6	7
				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

I vilken grad tror du att det är möjligt att förebygga skador i innebandy?

Omöjligt	1	2	3	4	5	6	7	Möjligt
	Extremt	Mycket	Ganska	Varken eller	Ganska	Mycket	Extremt	

Din kunskap kring att förebygga skador inom innebandy är...

Bristfällig	1	2	3	4	5	6	7	God
	Extremt	Mycket	Ganska	Varken eller	Ganska	Mycket	Extremt	

Hur tror du att en innebandyspelares skaderisk skulle påverkas om hon eller han tränade ett skadeförebyggande program regelbundet?

Minska	7	6	5	4	3	2	1	Öka
	Extremt	Mycket	Ganska	Varken eller	Ganska	Mycket	Extremt	

Vad tror du skulle hända med en innebandyspelares prestationsförmåga om hon eller han tränade ett skadeförebyggande program regelbundet?

Minska	1	2	3	4	5	6	7	Öka
	Extremt	Mycket	Ganska	Varken eller	Ganska	Mycket	Extremt	