

Ett forskningsprojekt i samarbete mellan LUGI HF, H43 Lund, Skånes handbollförbund, Svenska handbollförbundet och Lunds universitet



VAD ÄR I-PROTECT?

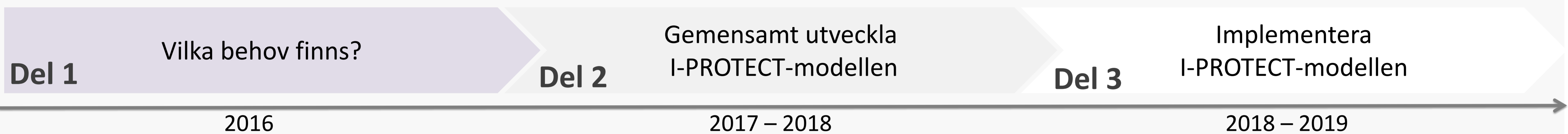
I-PROTECT är ett forskningsprojekt om skadeförebyggande träning inom ungdomshandboll (13-17 år) som pågår under flera år och består av tre delar (figur 1). I-PROTECT står för **I**mplementing injury **P**revention exercise **R**outines in **T**Eams and **C**lubs in youth **T**eam handball.

Vad vill vi göra?

Vi vill skapa och implementera skadeförebyggande träningsrutiner *tillsammans* med spelare, tränare, klubbar och förbund.

Mål

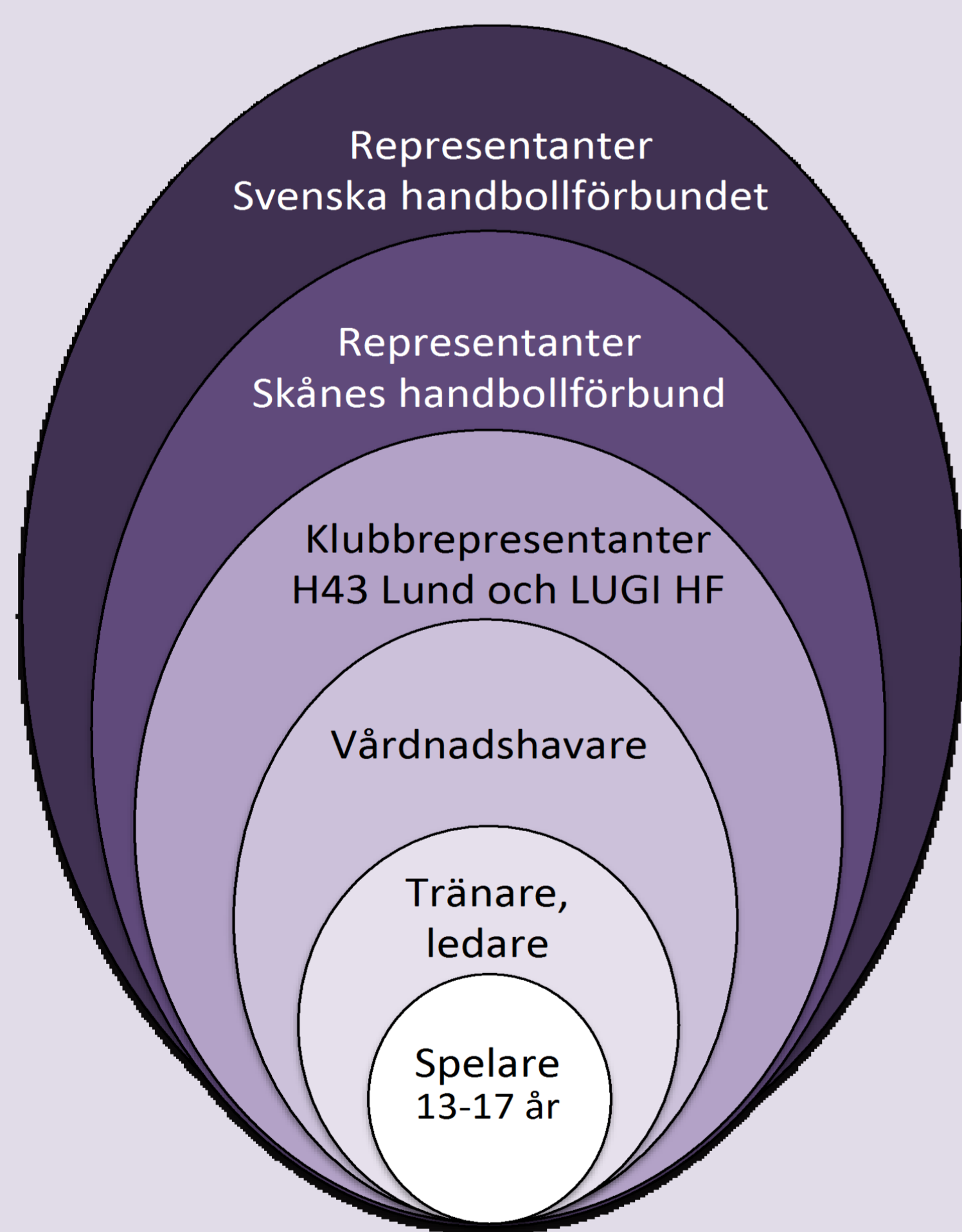
Skadeförebyggande träning ska bli en självklar del och rutin i handbollsträningen.



Figur 1. Forskningsprojektet I-PROTECT i tre delar.

VAD HAR VI GJORT HITTILLS?

Del 1. Vi har tagit reda på vilka behov som finns



196 deltagare (figur 2) deltog i en brainstorming och svarade på påståendet "Utifrån din erfarenhet, ge exempel på hur skadeförebyggande träning kan bli en naturlig del av handbollsträningen...". Brainstormingen resulterade i 89 unika påståenden.

50 av deltagarna grupperade påståendena, vilket resulterade i 5 grupper. Påståendena rangordnades även efter betydelse och genomförbarhet. Påståenden som bedömdes som både viktiga och genomförbara utgör "Go-Zone" (figur 3).

Figur 2. Deltagare på olika nivåer.

VAD HÄNDER FRAMÖVER?

Del 2. Gemensamt utveckla I-PROTECT-modellen

- Påståenden i Go-Zone utgör underlag för fortsatta diskussioner i grupper med deltagare på olika nivåer och med forskare.
- Utifrån resultatet som fokusgrupperna kommer fram till skapar vi gemensamt I-PROTECT-modellen som innehåller skadeförebyggande träning och en plan för implementering.

Go-Zone 5 exempel

5 ÖVERGRIPANDE GRUPPER

1. Klubbpolicy och samarbete med experter
2. Utbildning, kunskap och kontinuitet
3. Förståelse och tillämpning av kunskap
4. Inspiration, motivation och rutiner
5. Situationer och övningar

- Fokus på principer och kvalitet
- Nolltolerans mot fortsatt spel efter smäll mot huvudet
- Förstå nyttan
- Naturligt inslag i klubbpolicy
- Integrera skadeförebyggande övningar i träningen

Figur 3. "Go-Zone" med exempel på påståenden