

I-PROTECT: Implementering av skadeförebyggande träning inom ungdomshandboll



I-PROTECT
I-PROTECT står för
Implementing injury
Prevention training
Routines in Teams
and Clubs in youth
Team handball



Vad vet vi?



Skador är vanligt

Skadeförebyggande träning halverar antalet skador

Skadeförebyggande träning behöver...
...anpassas till ungdomshandboll
...vara motiverande
...bli en naturlig del i handbollsträning

Vad är I-PROTECT?

I-PROTECT är ett flerårigt forskningsprojekt om implementering av skadeförebyggande träning inom ungdomshandboll (13-17 år) i samarbete mellan Lunds universitet, H43 Lund, LUGI HF och Skånes handbollförbund. Tillsammans utvecklar och inför vi handbollsträning med skadeförebyggande och prestationshöjande principer. Vi utgår ifrån klubbarnas behov och förutsättningar med aktuell forskning inom idrottsmedicin och idrottspsykologi som grund.

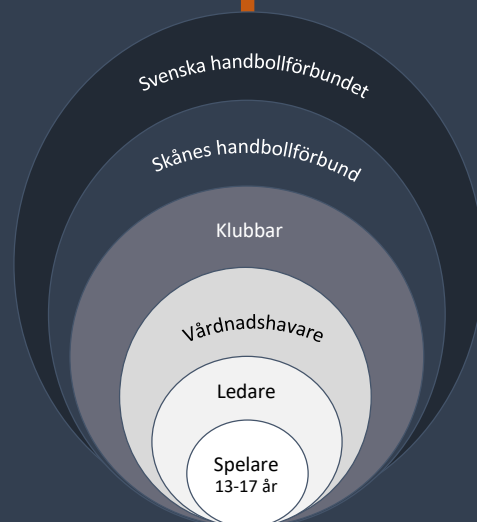
Mål

Skadeförebyggande träning ska bli en självklar del och rutin i handbollsträningen

För att målet ska uppnås behöver alla medverka och bidra

Nytta

- Minska antalet skador
- Främja psykisk och fysisk hälsa
- Förbättra handbollsprestation
- Fler spelare igång
- Långsiktig och hållbar utveckling



Projektet har tre delar

Vilka behov finns?

1

I del 1 tar vi reda på vad spelare, tränare, vårdnadshavare samt representanter på klubb- och förbunds nivå behöver för att skadeförebyggande träning ska bli en naturlig del av handbollsträningen



Utveckla I-PROTECT-modellen

2

I del 2 utvecklar vi och testar modellen utifrån resultatet i del 1. Modellen innefattar skadeförebyggande träning och en implementeringsplan för klubbar samlade i en mobilapplikation



Införa I-PROTECT-modellen

3

I del 3 inför vi I-PROTECT-modellen i ungdomslag i LUGI HF och H43 Lund. Sedan testar vi modellen i flera klubbar i Skåne och Sverige, där implementeringsplanen anpassas utifrån respektive klubbs behov

I-PROTECT-modellen är unik då den:



- Utvecklas och utvärderas i nära samarbete mellan användare och forskare
- Utgår ifrån användarnas perspektiv med aktuell forskning som grund
- Är integrerad i träningen, tar ingen extra tid
- Utgår ifrån principer med fysiska, psykologiska och implementeringsspecifika aspekter
- Övningarna har fokus på både kroppen tex rörelseteknik i landning och kast, och knoppen, tex motivation och stresshantering
- Är idrottsspecifik och anpassad för ungdomar
- Utbildar och certifierar tränare
- Är en interaktiv, användarvänlig och målgruppsanpassad digital lärandeplattform, där val och anpassning kan göras, tex tillägg/stegring av övningar, nya övningar
- Innefattar en klubb-specifik implementeringsplan

Projektgruppen

Eva Ageberg, professor,
ansvarig forskare
Institutionen för hälsovetenskaper
Telefon: 046-2224943

E-post: eva.ageberg@med.lu.se

Sofia Bunke, universitetslektor

Institutionen för psykologi

E-post: sofia.bunke@psy.lu.se

Jennie Linnell, projektassistent

Institutionen för hälsovetenskaper
samt förbundsinstruktör i handboll
och elithandbollsspelare

E-post: jennie.linnell@med.lu.se

Patrik Bengtsson, klubbchef LUGI HF

E-post: patrik@lugihandboll.se

Jonas Brandt, ansvarig för
sportkommittén H43 Lund

E-post: jonas.brandt@h43lund.se

Emme Adébo, utvecklingsansvarig
Skånes handbollförbund

E-post: emme@skanskhandboll.se

Medarbetare

Alex Donaldson, forskare, La Trobe
University, Melbourne, Australien

Per Nilsen, professor, Linköpings universitet

Karin Moesch, forskare, Lunds universitet
samt idrottspsykolog Riksidrottsförbundet

Finansiärer

Centrum för idrottsforskning, Crafoordska
stiftelsen, Anna-Greta Crafoords stiftelse,
Sparbanksstiftelsen Finn, Kockska
stiftelserna, Pia Ståhls stiftelse, Magnus
Bergvalls stiftelse, Alfred Österlunds stiftelse

Läs mer om I-PROTECT i Lunds
universitets forskningsportal
research.med.lu.se/i-protect

Följ oss på Facebook
www.facebook.com/iprotect.handboll

