



# Hur kan skadeförebyggande träning bli en naturlig del av handbollsträningen?



LUNDS  
UNIVERSITET



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

## VAD ÄR I-PROTECT?



I-PROTECT står för "Implementing injury Prevention exercise ROutines in TEams and Clubs in youth Team handball".

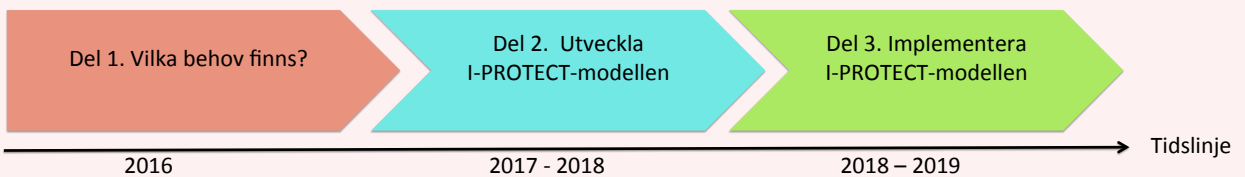
Det är ett forskningsprojekt om skadeförebyggande träning inom ungdomshandboll (13-17 år) som pågår under flera år och består av tre delar (figur 1).

## Syfte

- Skapa och implementera skadeförebyggande träningsrutiner tillsammans med spelare, tränare och föreningar

## Mål

- Skadeförebyggande träning bli en självklar del och rutin i handbollsträningen

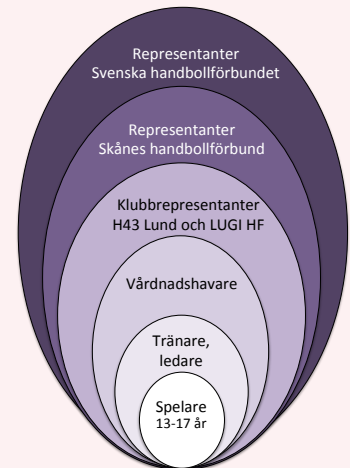


Figur 1. Forskningsprojektet I-PROTECT med tre delar.

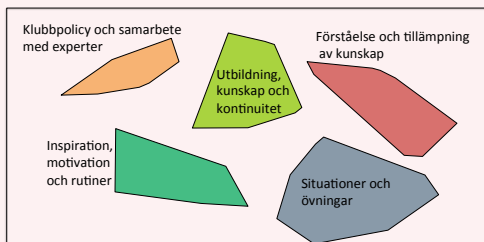
## VAD HAR HÄNT HITTILLS?

### Del 1. Vilka behov finns?

- 196 deltagare (figur 2, tabell 1) deltog i brainstormingen 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 deltagare (tabell 1) grupperade påståendena, vilket resulterade i 5 grupper (figur 3)
- Påståendena rangordnades efter betydelse och genomförbarhet (figur 4)
- Påståenden som bedömdes som både viktiga och genomförbara utgör "Go-Zone" (figur 4)



Figur 2. Deltagare på olika nivåer.

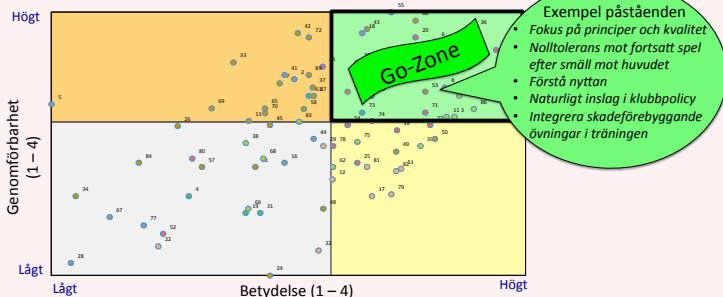


Figur 3. Påståendena sorterades i fem grupper.

Tabell 1. Deltagare i brainstorming samt gruppering och rangordning

Deltagare	Brainstorming n (%)	Gruppering o rangordning n (%)
Spelare	57 (29)	17 (34)
Tränare, ledare	26 (13)	11 (22)
Vårdnadshavare	75 (38)	12 (24)
Organisationsrepr.*	21 (11)	10 (20)
Ej angivit <sup>b</sup>	17 (9)	0 (0)
<b>Totalt</b>	<b>196 (100)</b>	<b>50 (100)</b>

\*LUGI HF, H43 Lund, Skånes handbollförbund, Svenska handbollförbundet



Figur 4. Övre högra hörnet utgör "Go-Zone" med påståenden som rangordnats både som viktiga och genomförbara.

## VAD HÄNDER NU?

### Del 2. Utveckla I-PROTECT-modellen

Påståenden i Go-Zone utgör underlag för fortsatta diskussioner i fokusgrupper med deltagare på olika nivåer och forskare