

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*

2021-11-17

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). Forskare och representanter från handbollen arbetar tillsammans med att utveckla och införa handbollsträning med skadeförebyggande och prestationshöjande principer. Vi utgår ifrån klubbarnas behov och förutsättningar med aktuell forskning inom idrottsmedicin, idrottspsykologi och implementering som grund.

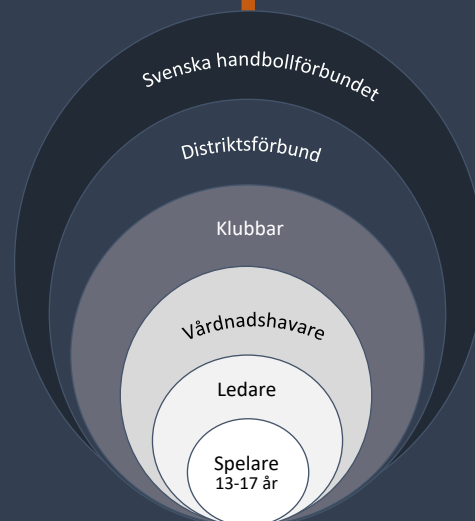
Mål

Skadeförebyggande träning ska bli en självklar del i handbollsträningen

För att målet ska uppnås behöver alla medverka och bidra

Nytta

- Minska antalet skador
- Främja fysisk och psykisk 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 handbollsträning med skadeförebyggande och prestationshöjande principer 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 Sverige, där implementeringsplanen anpassas utifrån respektive klubbs behov



I-PROTECT-modellen är unik då den:



- Är idrottsspecifik och anpassad för ungdomar
- Utvecklas och utvärderas i nära samarbete mellan användare och forskare
- Är integrerad i träningen
- Innehåller övningar med fokus på både fysiska aspekter som rörelseteknik i landning och kast, och psykologiska aspekter som motivation och stresshantering
- Innefattar en klubbsspecifik implementeringsplan
- Är en interaktiv, användarvänlig och målgruppsanpassad digital lärandeplattform
- Utbildar tränare och certifierar klubbar

Projektgruppen

Eva Ageberg, professor, ansvarig forskare
Lunds universitet
E-post: eva.ageberg@med.lu.se
Sofia Bunke, universitetslektor
Lunds universitet
E-post: sofia.bunke@psy.lu.se
Jennie Linnéll, projektassistent
Lunds universitet
samt projektledare
Svenska Handbollförbundet
E-post: jennie.linnell@med.lu.se
Karin Moesch, forskare
Lunds universitet samt
idrottspsykologisk rådgivare
Riksidrottsförbundet
E-post: Karin.Moesch@rfsisu.se

Robert Wedberg, generalsekreterare,
Svenska Handbollförbundet
E-post: robert.wedberg@handboll.rf.se
Per Ekberg, utvecklingschef,
Svenska Handbollförbundet
E-post: Per.Ekberg@handboll.rf.se

I-PROTECT-modellen är framtagen i samarbete med LUGI HF, H43 Lund och Handbollförbundet Syd. Nationella och internationella forskare och experter medverkar i olika delar av projektet.

Finansiärer

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

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

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

