

I-PROTECT: Implementering av skadeförebyggande träning inom ungdomshandboll



LUNDS
UNIVERSITET



SVENSKA
HANDBOLLFÖRBUNDET



I-PROTECT

*I-PROTECT står för
Implementing injury
Prevention training
ROutines in TEams
and Clubs in youth
Team handball*

2022-12-16

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. **I-PROTECT** utgår ifrån handbollens behov och förutsättningar med aktuell forskning inom idrottsmedicin, idrottspsykologi och implementering som grund.

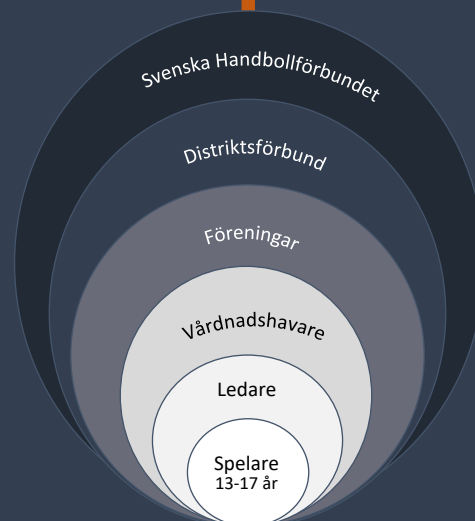
Mål

Skadeförebyggande träning ska vara motiverande och bli en självklar del i handbollsträningen

För att målet ska uppnås behöver alla medverka och bidra

Nytta

- Minska antalet skador
- Förbättra handbollsprestation
- Främja fysisk och psykisk hälsa
- Nå långsiktig och hållbar utveckling



Projektet har tre delar

Vilka behov finns?

1

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

Utveckla I-PROTECT

2

I del 2 utvecklar vi handbollsträning med skadeförebyggande och prestationshöjande principer inom idrottsmedicin och idrottspsykologi samt information, samlad i en mobilapplikation (I-PROTECT GO)

Införa I-PROTECT

3

I del 3 utvecklar vi strategier för implementering och testar implementering av I-PROTECT i föreningar i Sverige

I-PROTECT 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 strategier och checklista för implementering till föreningar
- Träning och information finns samlad i en interaktiv mobilapplikation med målgruppsanpassade moduler
- Utbildar ledare och certifierar föreningar



Projektgruppen

Forskare

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

Karin Moesch, universitetslektor

Malmö universitet

E-post: karin.moesch@mau.se

Per Nilsen, professor, Linköpings universitet

Alex Donaldson, forskare, La Trobe University, Australien

Representanter Svenska Handbollförbundet

Jennie Linnell, projektkoordinator för I-PROTECT

E-post: Jennie.Linnell@handboll.rf.se

Robert Wedberg, generalsekreterare

E-post: robert.wedberg@handboll.rf.se

Per Ekberg, utvecklingschef

E-post: Per.Ekberg@handboll.rf.se

I-PROTECT är ett samarbete mellan Lunds universitet och Svenska Handbollförbundet. LUGI HF, H43 Lund och Handbollförbundet Syd samt forskare och experter från Sverige och andra länder medverkar i olika delar

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

