

Kort introduktion til projekt



AHEAD OF THE GAME

Et projekt der sætter fokus på at forebygge knæskader i breddefodbold



DBU BREDDE

KØBENHAVNS
UNIVERSITET



**Bispebjerg og Frederiksberg
Hospital**

Hvem kan være med?



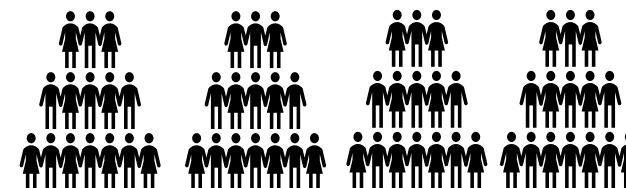
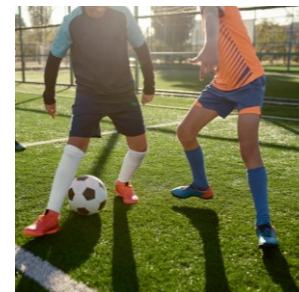
- Trænere på hold i aldersgruppen U14 til senior.



- 18 år eller derover.



- Over 400 fodboldtrænere fra breddefodbold.



- Der må ikke være krav om tilknytning af fysisk træner eller fysioterapeut på holdet fra DBUs side af.

Fokus



Projektet sætter fokus på knæskader i breddefodbold.

Hvorfor sætte fokus på knæskader?

- At spille fodbold er godt både fysisk og mentalt!
- At spille fodbold er også forbundet med en risiko for knæskader
- Alvorlige knæskader har negative konsekvenser på kort sigt og for nogle på længere sigt.
 - For den enkelte – smerter, nedsat fysik, socialt afsavn og på den længere bane øget risiko for ny skade og fysiske gener.
 - For holdet – jo flere spillere til rådighed, jo større chance for at vinde kampe!
 - For samfundet – samfundsøkonomisk.



Hvilke typer skader?

Overordnet set så viser forskningen:

- Småskader med 1-3 dages fravær er de hyppigste hos begge køn.
- Korsbåndsskader har den højeste sygdomsbyrde.
- Omkring 2000 korsbåndsoperationer i Danmark årligt.

Hvordan forholder det sig i breddefodbold i Danmark?

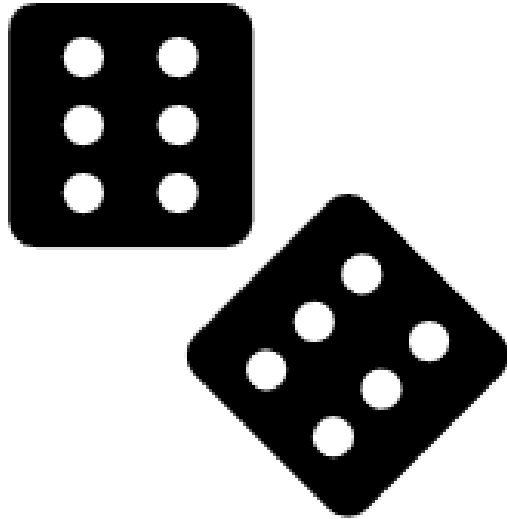


Formål



Projektet vil undersøge om en specifik indsats med fokus på at forebygge knæskader målrettet fodboldtrænere i breddefodbold, gør en forskel på antallet af knæskader blandt deres spillere.

Hvordan foregår det?



Lodtrækning inden projektstart.

Fodboldklubber og deres trænere bliver fordelt til én af to grupper:

- Træning plus specifik indsats: Informationer og inspiration til skadesforebyggende træning.

eller

- Træning som normalt.

Hvad kræver det?

- En mobiltelefon og et fodboldhold.
 - Svar på ugentlig SMS om knæskader.
 - HALVDELEN modtager information og inspiration til skadesforebyggende træning via mail og fysisk materiale.
-
- Det er frivilligt at deltage og nemt at være med.



Hvordan foregår det?

- Ugentlig sms søndag aften kl. 19.
- Registrering af skader via et link til følgende spørgsmål:

Har der været en pludseligt opstået knæskade på holdet i løbet af ugen, som gjorde at en spiller måtte udgå fra kamp eller træning?



Hvad får man ud af det?



Skabe ny viden om knæskader i breddefodbold i Danmark.



Skabe vigtig viden om effekten af øget fokus på skadesforebyggende træning i fodbold.



Materialet vil blive tilgængeligt for alle deltagere i projektet.

Hvornår går det i gang?



Projektet starter 23. februar.

Projektet slutter 29. juni.

JANUAR	FEBRUAR	MARTS	APRIL	MAJ	JUNI
O 1 Nytår	L 1	L 1	T 1	T 1	S 1
T 2	S 2	S 2 Fastelavn	O 2	F 2	M 2 23
F 3	M 3	M 3	T 3	L 3	T 3
L 4	T 4	T 4	F 4	S 4	O 4
S 5	O 5 Kronprinsesse Mary	O 5	L 5	M 5 Danmarks befrielse 1945 19	T 5 Grundlovsdag
M 6 Helligtrekonger	T 6 Prinsesse Marie	T 6	S 6	T 6	F 6
T 7	F 7	F 7	M 7 15	O 7	L 7 Prins Joachim
O 8 Prins Vincent / Prinsesse Josephine	L 8	L 8	T 8	T 8	S 8 Pinsedag
T 9	S 9	S 9	O 9 Danmarks besættelse 1940	F 9 Europadag	M 9 2. pinsedag 24
F 10	M 10 7	M 10 11	T 10	L 10	T 10
L 11	T 11	T 11	F 11	S 11	O 11
S 12	O 12	O 12	L 12	M 12 20	T 12
M 13	T 13 3	T 13	S 13 Palmesøndag	T 13	F 13
T 14	F 14	F 14	M 14 16	O 14	L 14
O 15	L 15	L 15	T 15	T 15	S 15 Valdemarsdag
T 16	S 16	S 16	O 16 Dronning Margrethe II	F 16	M 16 25
F 17	M 17 8	M 17 12	T 17 Skærtorsdag	L 17	T 17
L 18	T 18	T 18	F 18 Langfredag	S 18	O 18
S 19	O 19	O 19	L 19	M 19 21	T 19
M 20	T 20	T 20 Jævnvejr	S 20 Påskedag	T 20	F 20
T 21	F 21	F 21	M 21 2. påskedag Prinsesse Isabella	O 21 17	L 21 Længste dag
O 22	S 23	S 23	T 22	T 22	S 22
T 23	M 24	M 24 13	O 23	F 23	M 23 26
F 24	T 24	T 24	L 24	L 24	T 24 Sankt Hansdag
L 25	T 25	T 25	F 25	S 25	O 25
S 26	O 26	O 26	L 26	M 26 Kronprins Frederik 22	T 26
M 27	T 27 5	T 27	S 27	T 27	F 27
T 28	F 28	F 28	M 28 18	O 28	
O 29		L 29	T 29 Prinsesse Benedikte	T 29 Kristi himmelfartsdag	S 29
T 30		S 30 Sommertid begynder	O 30	F 30	
F 31		M 31 14	L 31	L 31	Nr. 25 0580 00
22 arbejdsdage + 4 lørdage	20 arbejdsdage + 4 lørdage	21 arbejdsdage + 5 lørdage	19 arbejdsdage + 4 lørdage	21 arbejdsdage + 5 lørdage	20 arbejdsdage + 4 lørdage

Perspektiver

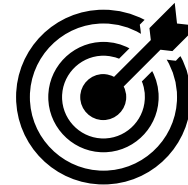
I trænere
er vigtige!



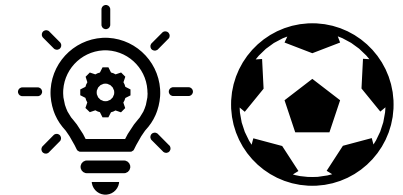
Genere ny unik
viden om
knæskader i
breddefodbold.



Gør en specifik
indsats nogen
forskel på antal
af knæskader?



Bruge den nye
viden til at
styrke
breddefodbold.



Hvem står bag?

- En forskergruppe fra Københavns Universitet og Bispebjerg og Frederiksberg Hospital



- DBU Bredde bakker op om projektets gennemførelse.



- Projektet har fået økonomisk støtte fra Kulturministeriets Forskningsmidler, Danske fysioterapeuters fond og the OAK Foundation.

Tilmelding

Vi håber du eller andre i din klub vil være med!
Tilmeld dig via QR koden



Spørgsmål?

Har du spørgsmål, så er du meget velkommen til at ringe eller skrive til:

Elisabeth Bandak

elisabeth.ann.bandak@regionh.dk

Telefon: 38 16 41 72



AHEAD OF THE GAME

