

Välkommen till utbildningen Skadeförebyggande träning



Västra Götaland

Syfte



Västra Götaland

- Grunder i skadeförebyggande träning för lagidrotter samt individuella idrotter
- Få med sig konkreta, idrottsspecifika övningar
- Gå igenom användbara verktyg som du kan nyttja i din träning



Västra Götaland

Förväntningar

Diskutera 2 och 2 vad du har för förväntningar på utbildningen.

Vad är skadeförebyggande träning?

- Syftet är att bibehålla de fysiska kvaliteter, funktion och hållfasthet som din idrott kräver.
- Styrka, stabilitet, rörlighet, balans, koordination, kontroll, uthållighet, spänst.
- Klara av tränings- och tävlingsmängd som din kropp utsätts för vecka för vecka.



Vetenskap

- Vi har valt att utgå från vetenskapligt belagda verktyg för att skapa en enkel och säker plattform för dig som tränare/idrottare att använda dig av i din verklighet.
- Praktiskt väva in skadeförebyggande träning i din idrott på rätt nivå
- En teoridel och en praktisk del

Skadeförebyggande träning

- Knäkontroll/Knäkontroll+



Skadeförebyggande träning

- Knäkontroll/Knäkontroll+
- Redo för handboll



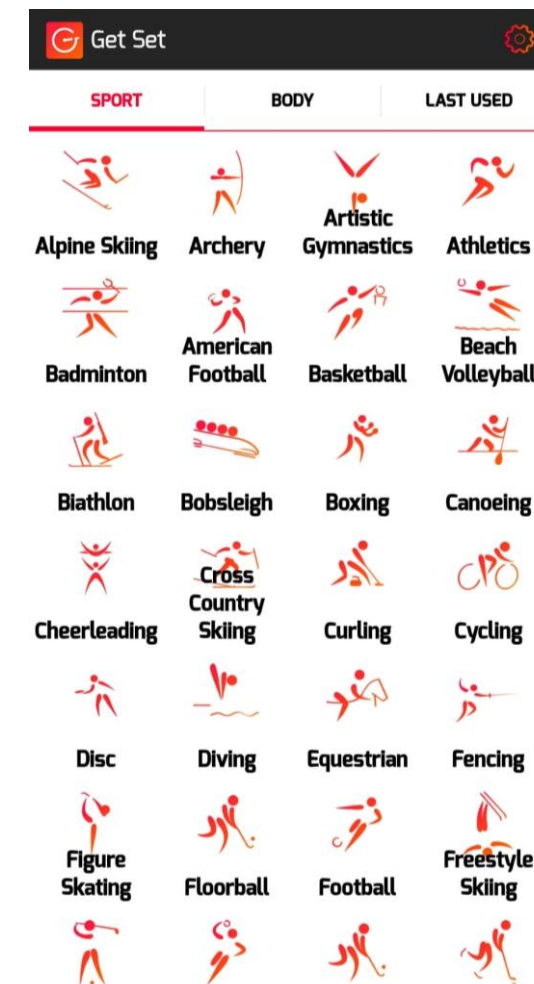
Skadeförebyggande träning

- Knäkontroll/Knäkontroll+
- Redo för handboll
- Basketsmart



Skadeförebyggande träning

- Knäkontroll/Knäkontroll+
- Redo för handboll
- Basketsmart
- Skadefri.no / appen Get set



Skadeförebyggande grundträning

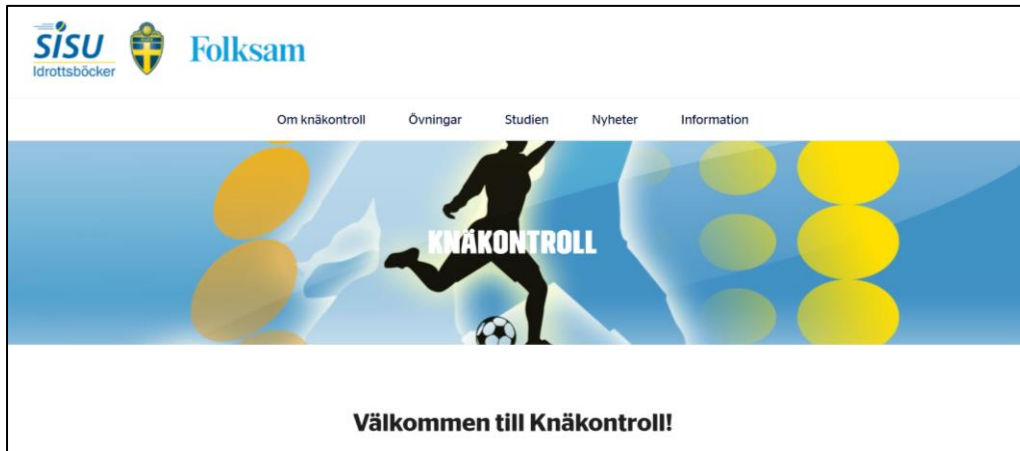
- Allsidighet
- Ett kunskaps- och lärgruppsmaterial för att utveckla dig själv, dina kollegor och aktiva efter utbildningen.



Knäkontroll



Västra Götaland





Knäkontroll och Knäkontroll+ avser att förebygga skador inom lagidrott, men principerna är tillämpbara även inom många individuella idrotter.

Programmen används i samband med träning, vanligen som del i uppvärmning, men kan läggas in där det passar laget bäst.

Det är viktigt att tränaren är delaktig och instruerar övningar och hjälper till med teknik.

Knäkontroll.se



Västra Götaland

- Tillgång till alla övningar kostnadsfritt



Knäkontroll.se



Västra Götaland

Folksam®



Uppvärmningsövningar

Fallhopptest

Knäkontrollprogrammet

Studien



Metod

Regelbunden träning av:

- **Knäkontroll**
- **Balans**
- **Bålstabilitet**
- **Hamstringsstyrka**
- **Landningsteknik**
- **Dynamisk rörlighet**



Knäkontroll

- Enkla grenspecifika övningar - individanpassat
- 6 grundövningar – stegrad svårighetsgrad, 4 per övning + 1 parövning
- Bana in rätt rörelsemönster från 10-12 års ålder
- Förberedelse inför hårdare fysträning med fria vikter (skivstänger)
- 10-15 min / träning
- 8-15 reps / övning (bålövningar 15-60 sek)

Knäkontroll.se



Västra Götaland

Folksam®



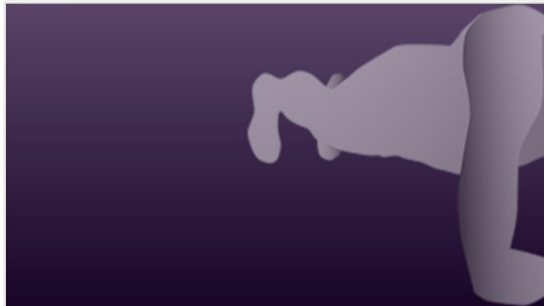
Enbensknäböj



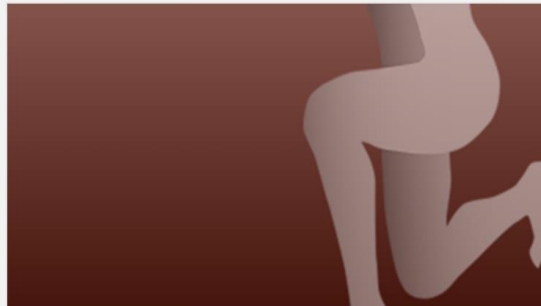
Bäckenlyft



Knäböj på två ben



Plankan



Utfallssteg



Hopp och landning

Ursprungliga knäkontrollstudien

Markus Walden och Martin Hägglund

- Studien kan [laddas ned här](#).
- 4500 spelare i åldern 12-17 år i 8 distrikt ingår i studien
- Hälften av föreningarna valdes slumpmässigt ut att träna Knäkontroll 2 ggr/vecka i samband med uppvärmningen - andra hälften av föreningarna fungerade som kontrollgrupp
- 230 klubbar

Ursprungliga knäkontrollstudien

Markus Walden och Martin Hägglund

Resultaten visar att gruppen som **tränade**
Knäkontroll hade en betydligt lägre risk **2/3 att**
drabbas av främre korsbandsskada jämfört med
kontrollgruppen

Ursprungliga knäkontrollstudien

Markus Walden och Martin Hägglund

- 8 av 10 ACL kan förebyggas om man kör programmet åtminstone 1 g/v "alltid".
- Compliance/kontinuitet viktigt
- Spelare som tränade programmet minst 1 gång/vecka drabbades bara av hälften så många akuta knäskador

Studier om knäkontroll

- 64% färre allvarliga knäskador (främre korsbandsskada) bland flickfotbollsspelare.
- 45% färre akuta skador bland ungdomsinnebandyspelare (killar och tjejer).
- 25% färre knäskador bland elithandbollsspelare (killar och tjejer).
- Bäst effekt hos de lag som tränat knäkontroll flitigast.



Knäkontroll+

- Knäkontroll+ är en vidareutvecklad variant av det skadeförebyggande träningsprogrammet Knäkontroll.
- 60 övningar istället för 30.
- Tillägg av övningar mot muskel- och senskador samt extra övningar för höftmuskulatur.
- Knäkontroll+ innehåller både lättare och mer utmanande övningar för ökade möjligheter för Dig som tränare att anpassa programmet till ditt lag.
- Programmet är framtaget och testat inom forskargruppen SWIPE, Sport Without Injury ProgrammE.
- [Länk till Knäkontroll+](#)

Knäkontroll+ för fotboll

- Löpuppvärmning (5 minuter) med förslag på parövningar och övningar med boll
- 6 grundövningar (10-15 minuter) för att öka styrka, balans, koordination, teknik och spänst
- Övningsvarianter anpassade för senior, ungdom, och yngre spelare
- 10 varianter per grundövning (A-J) sorterade från lättare till mer utmanande övningar. Parövningar och gummibandsövningar är inte nödvändigtvis svårare utan kan läggas in för variation

Knäkontroll+ för fotboll

- Passar både tjejer och killar
- Används integrerat som del i träningen
- Varje träningsövning genomförs i 30-60 sekunder (ca 8-15 repetitioner) i 2 set vid varje träning
- För varje träningsövning finns en notering om denna är på en lätt, medelsvår eller avancerad nivå.
Se även förslag på ett lätt, medelsvårt och avancerat träningsupplägg längst ned på sidan

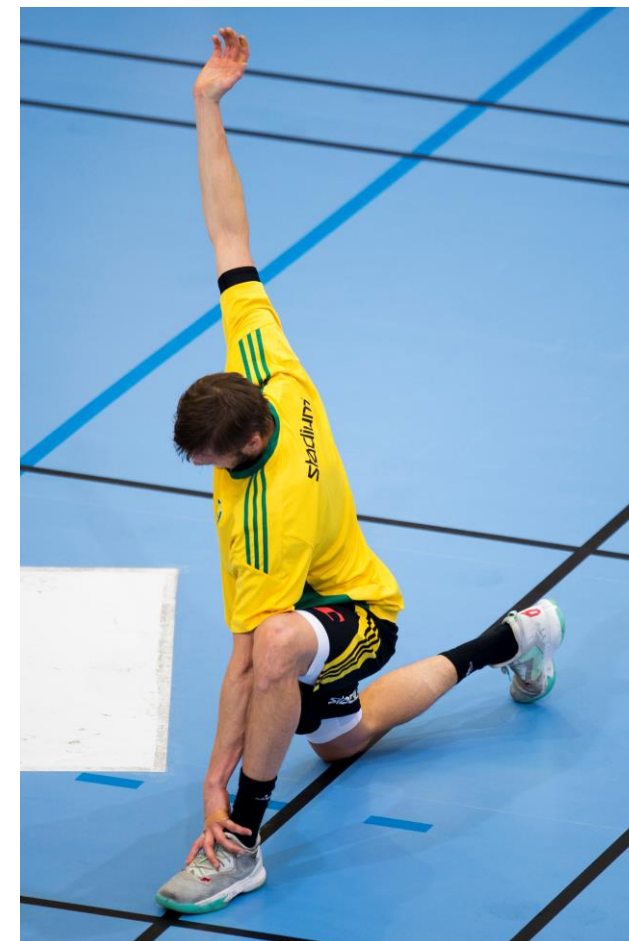




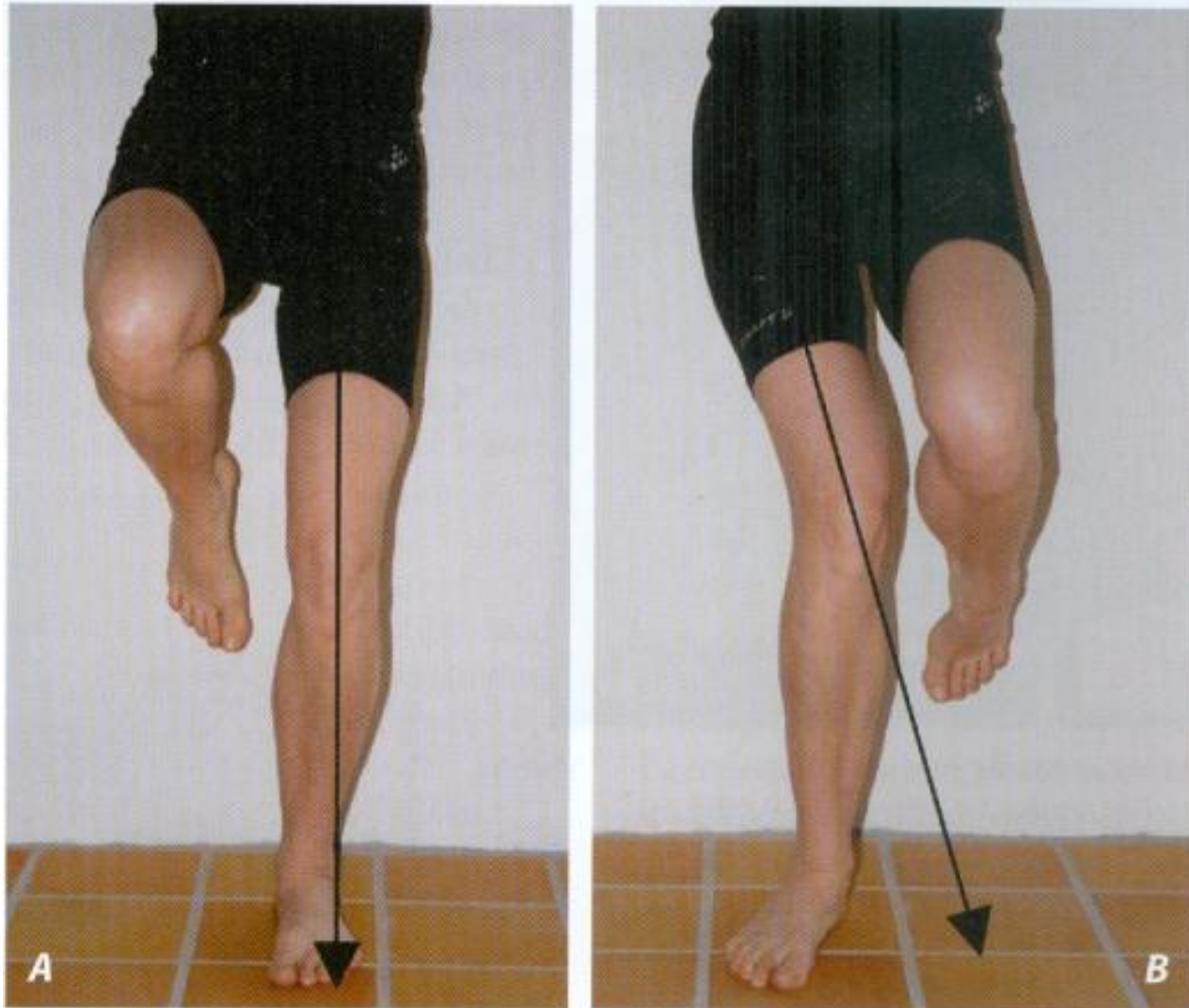
There is no consensus ...
but it is likely to believe that **knee control exercises** should be implemented already during childhood in order to create an automatic good and "safe" movement pattern that prevents the valgus collapse and thereby ACL injuries.

Budskap till spelare och tränare!

- Tillräcklig aktivitet utan att bli för trött – redo att träna fotboll
- Bana in ”rätt” rörelsemönster - **Kvalité**
- Höft – Knä – Fot
- Fallhopptest
- Uppvärmning - Styrka – Balans – Hopp/landning – Speed
- Träning /matchning



Knäkontroll



Figur 7. Knäts position i förhållande till fot och höft. Foto: Eva Ageberg

A. Knät över foten B. Knät medialt om foten

Landningsteknik



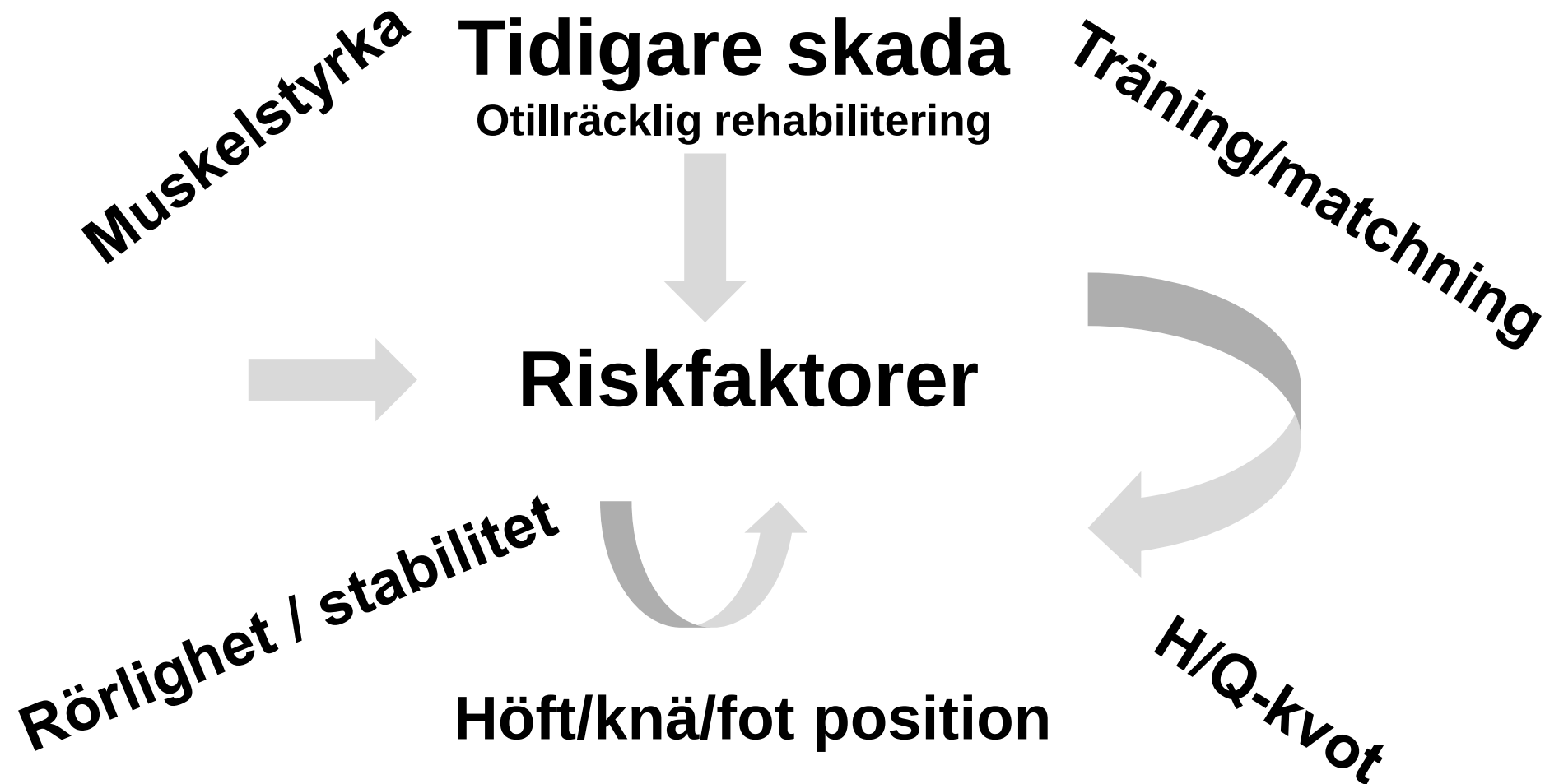
Fallhopptest

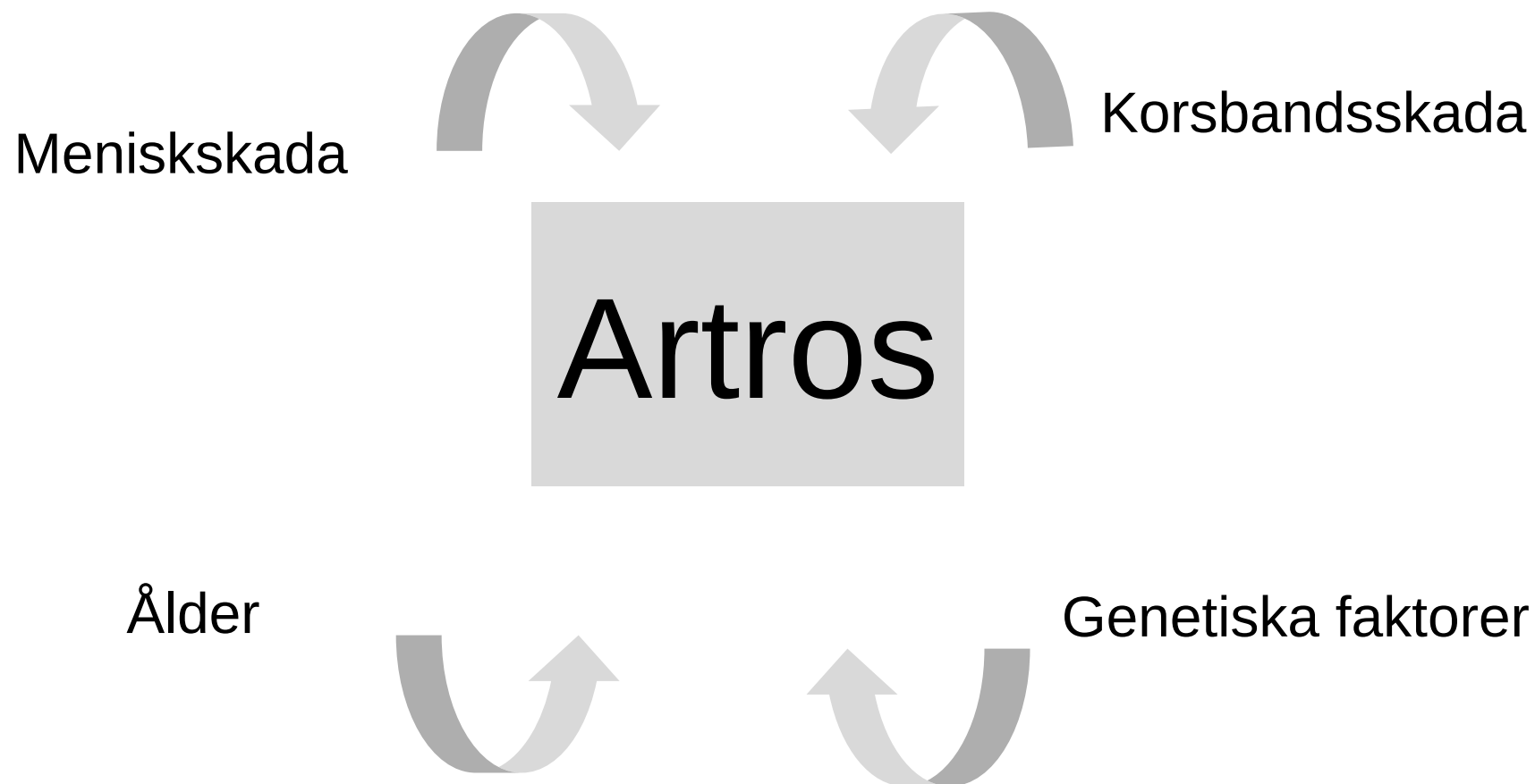
- Spelaren ska hoppa ner från en bänk/plint följt av ett direkt upphopp för att sedan landa på 2 fötter med god knäkontroll och stabil bål.
- Det här är en test som alla tränare bör göra på sina spelare för att se om spelaren har bra knäkontroll vid hopp och landning.

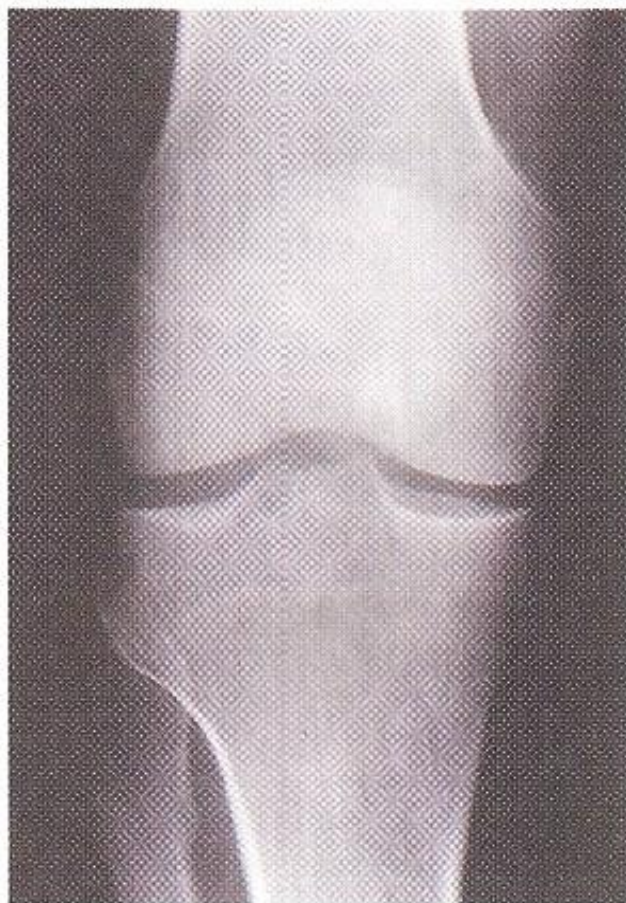
Bästa tipset till spelare och tränare!

- Lägg in skadeförebyggande träning i den ordinarie träningen
- Friska individer = Bra prestationer









13 års skillnad



Redo för handboll

- [Länk till Redo för handboll](#)



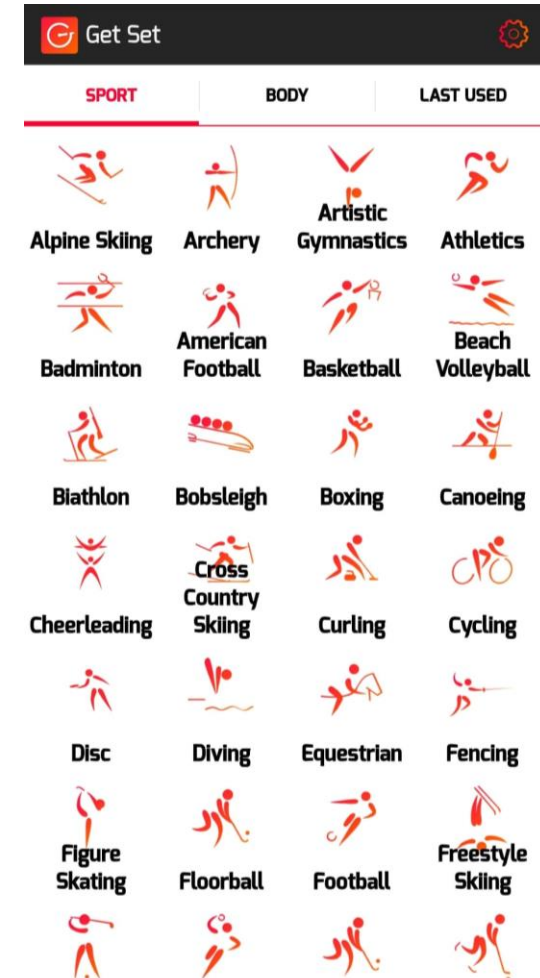
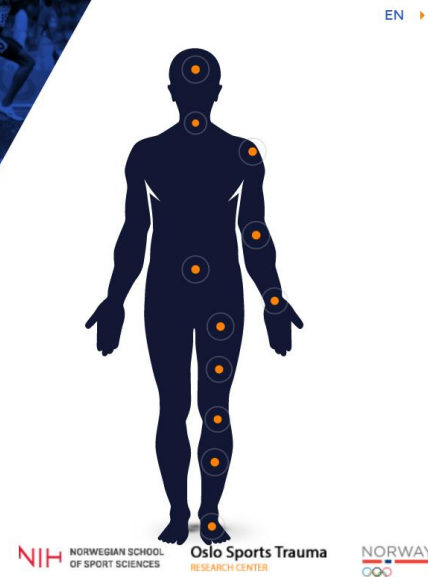
Basketsmart

- [Länk till Basketsmart](#)



Skadefri.no

- Länk till skadefri.no
- Går även att ladda ned appen Get set som har samma innehåll



Skadeförebyggande träning

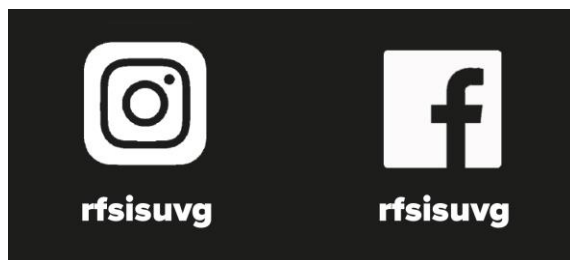
Det är bara framtiden som vi kan förändra



Utvärdering



1. Googla "RF SISU Västra Götaland" på din dator eller mobil
2. Gå in på första sökträffen "RF SISU Västra Götaland"
3. Välj Utvärdering under Utbildning/Folkbildning i menylisten.
4. Fyll i utvärderingen.



Västra Götaland