

Fotbollsspelares och fotbollstränares perspektiv på skadeförebyggande träning – hur kan vi underlätta ett bra genomförande av träningen över tid?

Hanna Lindblom (hanna.lindblom@liu.se), Sofi Sonesson, Ida Åkerlund, Martin Hägglund
Enheten för fysioterapi, Sport Without Injury Programme (SWIPE), Linköpings universitet.

Bakgrund: Skador inom fotboll är vanligt förekommande, men det finns effektiva program som kan förebygga många av dessa skador. För bästa effekt behöver dessa skadeförebyggande program användas mer eller mindre som tänkt, men tidigare studier har visat att detta inte alltid är fallet och då finns det en risk att den skadeförebyggande effekten blir begränsad.

Syfte: Att undersöka fotbollsspelares erfarenheter av skadeförebyggande träning och motivatorer och underlättande faktorer för regelbunden skadeförebyggande träning samt att undersöka fotbollstränares erfarenheter av användning av och stöd för skadeförebyggande träning.

Metod: Sex stycken fokusgruppsintervjuer genomfördes med totalt 36 manliga och kvinnliga fotbollsspelare på amatörnivå utifrån en semistrukturerad intervjuguide. Tjugo stycken individuella telefonintervjuer genomfördes med manliga och kvinnliga fotbollstränare på amatörnivå. Intervjuerna spelades in med diktafon, transkriberades ordagrant och analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: Spelarna beskrev en tidigare skada som den främsta motivatorn till att träna skadeförebyggande. De upplevde att tränaren hade huvudansvaret för skadeförebyggande men såg sin egen roll i att stötta tränaren i detta. De beskrev också hur programmet kunde genomföras så att träningen upplevdes rolig och genomförbar även i det långa loppet såsom att inkludera parövningar, integrera de skadeförebyggande övningarna i fotbollsträningen och att etablera rutiner för skadeförebyggande träning tidigt.

Tränarna beskrev att de var motiverade för skadeförebyggande träning men ställdes inför olika utmaningar såsom begränsad tillgång till fotbollsplaner och låg motivation hos spelarna till att träna skadeförebyggande. För att den skadeförebyggande träningen skulle fungera i deras lag integrerade de skadeförebyggande övningar under fotbollsträningen eller använde dem i uppvärmningen. Många startade också med den skadeförebyggande träningen när spelarna var unga. Tränarna beskrev också att den skadeförebyggande träningen kunde stöttas ytterligare av utbildning och praktiskt stöd samt genom att fotbollsförbund och -föreningar arbetar tillsammans för att förebygga skador.

Konklusion: Spelarnas motivation till att träna skadeförebyggande skulle kunna underlättas genom utbildning, genom att låta spelarna vara mer aktiva i genomförandet av skadeförebyggande träning och välja när, hur och med vilka övningar träningen ska genomföras samt att träningen läggs upp så att spelarna upplever denna som rolig. Tränarna var motiverade till skadeförebyggande träning och arbetade kreativt med de skadeförebyggande träningsprogrammen för att få dem att passa laget. Även tränare med lång erfarenhet av skadeförebyggande önskade mer stöd och nuvarande implementeringsstrategier, som främst fokuserar på nya tränare, skulle därför kunna kompletteras med kontinuerligt stöd riktat mot både tränare och spelare.