

Skadeforebygging i den frivillige lagidretten

PROSJEKTBEKRIVELSE

PROSJEKTDeltakere

Ann Kristin Aanstad, ansvarlig innebandy, Søreide IL
Knut Eliassen, leder av sportslig utvalg fotball, Søreide IL
Thomas Myhrvold, koordinator for håndballgruppen, Søreide IL
Steinar Holst, styreleder, Søreide IL
Hilde L. Amundsen, daglig leder, Søreide IL
Arild Solheim, fysioterapeut og prestasjonsfremjar, Bergen Idrettsklinikk
Håvard Breistein, fysioterapeut og prestasjonsfremjar, Bergen Idrettsklinikk
Stig Færø-Landlie, personlig trener og kostholdsveileder, fitfactory privattrening
Christer Kjørsvik, daglig leder, fitfactory privattrening

PROSJEKTKOORDINERING

Hilde L. Amundsen, daglig leder, Søreide IL
Christer Kjørsvik, daglig leder, fitfactory privattrening

BAKGRUNN

Søreide Idrettslag baserer, i likhet med de fleste andre idrettslag i landet, sin virksomhet på frivillig innsats fra medlemmer og trenere. Den idrettsfaglige kompetansen blant de frivillige trenerne varierer i stor grad med interesse, bakgrunn og erfaring, og det store flertall utfører sitt arbeid for idrettslaget som del av en travel hverdag, med familie, arbeid og andre forpliktelser. Dette gir lite rom for faglig utvikling og kompetanseheving.

En utfordring i de aller fleste klubber er manglende kunnskap om og fokus på skadeforebygging blant utøverne. Skader hindrer utøverne i å få maksimalt utbytte av innsatsen, reduserer trivselen og kan bidra til økt frafall i den frivillige lagidretten.

Søreide IL ønsker gjennom prosjektet å utvikle kunnskap, planleggingsverktøy og hjelpemidler som hever kompetansenivået generelt, og kunnskapen om skadeforebygging spesielt, blant de frivillige trenerne. Derigjennom er målet å øke kvaliteten på gjennomføring av treningsøkter og kamper. Prosjektet er sammensatt av områdene skadeforebygging, forståelse for fysisk/motorisk utvikling blant deltakerne, både idrettsspesifikt og generelt, og kosthold blant unge idrettsutøvere.

MÅL OG INNHOLD

Målet med prosjektet er å "kle på" de frivillige trenerne kunnskaper som letter planlegging og gjennomføring av oppgaven de har påtatt seg, med primært fokus på skadeforebyggende effekt hos utøverne. Opplegget rettes derfor mot trenere, og ikke utøvere – selv om disse selvsagt vil nyte godt av den økte kompetansen. Materialet/output skal kunne brukes på tvers av de ulike grenene i klubben, også uavhengig av nivå hos utøverne og eksisterende kompetanse hos enkelte trener.

For å sikre størst mulig grad av eierskapsfølelse til prosjektet og det skadeforebyggende fokuset i klubben, vil utvalgte trenere eller lagledere få en rolle som "skadeforebyggende ressursperson". Disse vil etter den grunnleggende kursingen av samtlige trenere og lagledere få løpende opplæring og oppfølging gjennom en kursrekke (workshops) gjennom hele prosjektperioden. Ressurspersonene kan søke råd og veiledning fra de eksterne leverandørene mellom de planlagte samlingene. Ved prosjektets slutt er målet at klubben er satt i stand til å videreføre kompetansen og opplegget på egen hånd. De eksterne leverandørene kan da hentes inn ved behov/ønske for faglig oppdatering.

INNHold – HOVEDELEMENTER I PROSJEKTET

- Undervisning (workshops el.l.) med formål å skape bedre forståelse omkring generelle og spesielle trenings- og kostholdsprinsipper. På sikt kan/bør det utvikles elektronisk opplæring.
- Øvelsesbank ("basisbok") med skadeforebyggende øvinger og forklaring ift. innhold og gjennomføring.
- Planverktøy som forenkler planlegging av treningsinnhold, potensielt web-/mobiltilpasset.
- Halvårsplaner med spesifikk inndeling/blokker med kurs og opplæring/oppfølging for de ulike idrettsgrenene i klubben.

GJENNOMFØRING AV PROSJEKTET

Forutsetningen for at prosjektet skal lykkes, er partnerskapet som inngås mellom Søreide IL og de profesjonelle/kommersielle leverandørene fitfactory og Bergen Idrettsklinikk. Som idrettslag har Søreide IL verken kompetanse eller mulighet til å gjennomføre prosjektet uten ekstern hjelp og oppfølging.

Prosjektet omfatter svært mange trenere og et ambisiøst opplegg for undervisning og oppfølging. Vi ønsker derfor å bruke en andel av prosjektmidlene til å dekke en koordinatrorolle.

RAMME FOR GJENNOMFØRING

Styringsgruppe: Steinar Holst, Hilde L. Amundsen, Christer Kjørsvik, Arild Solheim

Utforming og oppdatering/videreutvikling av fagmateriell: fitfactory og Bergen Idrettsklinikk

Koordinering av undervisningsopplegg: Koordinator (timebasert prosjektstilling)

TIDSPPLAN

- Fase 1, utvikling – Q4/2016
 - Utvikling av faglig innhold; analog øvelsesbank/basisbok og materiell for kurs/workshops
 - Produksjon av materiell (fotos, design, trykk)
- Fase 2, etablering/pilot – Q1/2017
 - utrulling av undervisningsopplegg
 - workshops for samtlige trenere og ressurspersoner
 - Tema: Generelle prinsipper/treningslære/kosthold med skadeforebygging som bakteppe
- Fase 3, undervisning/oppfølging – Q2/2017-Q3/2019
 - kvartalsvis (år 1), deretter halvårlig, temabasert undervisning for ressurspersoner innen hvert av de tre sportslige hovedområdene (fotball, håndball, innebandy)
 - oppfølging av ressurspersoner
- Evaluering/videreutvikling – Q3/2017
 - erfaringsbasert justering av materiell for undervisning
 - videreutvikling av analog øvelsesbank/basisbok, basert på erfaringer Q1-Q2/2017
 - overføring til digitale flater
 - tilpasning av opplegget med formål om utrulling i andre klubber
- *Ved tilgjengelige ressurser – 2018-2019*
 - *vurdering/måling av skadeforebyggende effekt blant utøverne*
 - *eventuelt kontrollgruppe fra annet idrettslag i kommunen*

BAKGRUNNSTALL OG ESTIMATER

Søreide IL har per 27.06.2016 til sammen 153 trenere og lagledere, fordelt på fotball (90), håndball (53) og innebandy (10). Til høsten forventer klubben å ha ytterligere 13 trenere.

Totalt 166 personer skal dermed delta i det grunnleggende undervisnings- og oppfølgingsopplegget, mens 4 ressurspersoner fra hver av de tre hovedgrenene i idrettslaget får ytterligere undervisning og oppfølging gjennom prosjektperioden.

Se vedlegg (excel) for time- og kostnadsestimater.

LEVERANDØRPRESENTASJON

Bergen Idrettsklinikk ble etablert i 2009 som resultat av økende etterspørsel etter kompetanse på idrettsmedisinsk behandling og oppfølging i Bergen og omegn. Klinikkenes erfarne fysioterapeuter har bred og lang erfaring innen forebyggende og rehabiliterende behandling, både for enkeltpersoner og lagidrett. De har også særlig erfaring med behandling og skadeforebygging hos barn og unge idrettsutøvere.

Teamets fysioterapeuter har blant annet

- drevet Active Rehab og Redcord Clinic i Bergen
- vært medisinsk ansvarlig for FK Fyllingsdalens A-lag i fotball (7 år)
- hatt oppfølging med alpinlandslaget for kvinner
- har oppfølgingen rundt Bergen Turn
- 20 års erfaring som instruktør ved ulike treningscentre
- fagansvar og kursholder ved instruktørutdanningen hos Krønsj treningscenter (Oslo)
- drevet bedriftsrettet trening og rehabilitering, Pausegym, Frisktrening og kursing av trimveiledere
- vært medisinsk ansvarlig for GOG herre håndballag i dansk eliteserie (4 år)

fitfactory ble etablert i 2010, og har til sammen tre privattreningscentre i Bergen og Oslo. Personlig trening er omdreiningspunkt for virksomheten, med tillegg av PT hos bedrift, kostholdsrådgivning og personlig trening i mindre grupper. Fitfactory har til sammen 12 privattrenere, i tillegg til kostholdsveileder og instruktører innen pilates og medisinsk yoga. fitfactory springer ut av kostholdsfirmaet fitworks, som har tilbud veiledning og -kurs innen kosthold on- og offline siden 2006.

fitfactory har blant annet

- privattrenere med bakgrunn innen idrettspedagogikk, rehabilitering, medisin/ernæring og folkehelse
- levert trenings- og kostholdskompendier til helseprosjekter offshore (Bideford Dolphin)
- levert pausegym hos Statoil på oppdrag for Adverto Helse (2 år)
- utviklet og gjennomført livsstilskurs for eksterne partnere og bedrifter siden 2011, med til sammen flere hundre deltakere
- ansvaret for individuell kostholdsplan, kursing og oppfølging av BPA-team for bruker med nedsatt funksjonsevne
- gjennomført helsedager med kostholdsforedrag, kroppsanalyse og andre aktiviteter i en rekke offentlige og private virksomheter
- vært leverandør av barnetrening og idrettsskole for Søreide IL siden september 2015