



Idrottshögskolan
Innebandyns kompetenscentrum

Utvecklings- och forskningsstrategier för Svensk Innebandy

2013-2014



Förord

Utvecklings- och forskningsstrategier för Svensk Innebandy har tagits fram i samarbete med Innebandyns kompetenscentrum, forskare vid Umeå Universitet och utvecklings- och landslagschef Emil Persson på Svenska Innebandyförbundet. Utgångspunkten för alla framtagna projektförslag har varit att de ska gynna alla involverade parter; Svenska Innebandybundet, forskare och studenter som involveras i forskningsprojekt inom Innebandyn samt IKC. Kunskapsbidragen som fås via valda projekt anses även gynna Umeå kommun, den tredje parten i IKC. Umeå kommun och näringslivet involveras i högsta grad i de planerade föreläsningarna och även i den förslagna Innebandykonferensen.

Umeå, den 12 augusti 2013

Taru Tervo, forskningssamordnare på IKC

Innehåll

Förord	1
Inledning.....	3
Fokusområden för forskning och utveckling inom Svensk Innebandy.....	4
Bakgrund för utvecklings- och forskningsstrategier.....	5
Systematisk litteraturgenomgång	5
Dialoger med forskare på Umeå Universitet.....	5
Dialoger med ansvariga inom SIBF	5
Enkätundersökning.....	6
Pågående forskningsprojekt och utveckling.....	7
Idrottspsykologi.....	7
Idrottsfysiologi.....	7
Idrottspedagogik	7
Planerade forskningsprojekt	8
Idrottsmedicin	8
Kostvetenskap	10
Idrottspedagogik	11
Idrottsfysiologi.....	11
Kartläggning av forskarens behov och möjligheter till samarbete	13
Sammanfattning	16
Referenser	17

Inledning

Ett samarbete mellan Umeå universitet, Umeå kommun och Svenska Innebandyförbundet (SIBF) i form av Innebandys kompetenscentrum möjliggör en utvecklings- och forskningssatsning inom Svensk Innebandy. Innebandy har spelats sedan 60-talet och sporten har utvecklats med stormsteg och är idag den populäraste inomhussporten i Sverige (1). Trots det finns bara ett fåtal vetenskapligt publicerade studier inom området. Det finns dock ett stort intresse för forskning och utveckling inom innebandyn vilket man kan se i det stora antalet studentuppsatser och förfrågningar från studenter som vill skriva sina uppsatser inom innebandyn.

En forskningssatsning inom Svensk innebandy antas ha ett stort värde för utvecklingen av sporten. I sin helhet är det viktigt att ta reda på hur innebandyn är som tävlingsport, vad den har för utvecklingsmöjligheter och vilken nytta den tillför samhället både som tävlings- och motionssport. För att nå denna typ av kunskap är det viktigt att satsa på interdisciplinära projekt, både idrotts- och forskarstyrda. För att innebandyn ska nå den vetenskapliga arenan är det angeläget att öka nationell- och internationell publicering i tidskrifter med peer-review (artikelgranskning av andra forskare) samt att sträva efter att få forskningsanslag till projekt inom innebandyn.

De evidensbaserade kunskaper som kan nås via genomtänkta forskningsprojekt kan förhoppningsvis utveckla Svenska innebandy, hjälp med etablering av sporten, bibehålla antalet innebandyutövare inom sporten samt även öka intresset för sponsring. Dessa kunskapsbidrag kan även höja innebandyns konkurrenskraft som tävlingsport i jämförelse med andra sporter.

Detta dokument beskriver utvecklings- och forskningsstrategier för Svensk Innebandy. Huvudmålet med forsknings- och utvecklingsplanen är att främja Svensk Innebandy både på motion-, bredd- och elitnivå.

Fokusområden för forskning och utveckling inom Svensk Innebandy

- Utvärdera implementering av Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU) och Innebandyn Vill
- Undersöka näringsintag och energibalans hos innebandyspelare
- Utföra en fysisk kravprofil för landslagsinnebandyspelare
- Undersöka skadeuppkomsten framförallt hos spelare i Svenska Superligan men även hos andra licenserade innebandyspelare
- Implementera och studera effekter av skadeförebyggande träning

Bakgrund för utvecklings- och forskningsstrategier

För att ta fram kunskapsbrister och prioritera viktiga områden inom innebandyn har man använt följande metoder;

- en systematisk litteraturgenomgång inom området innebandy
- dialoger med forskare på Umeå Universitet
- dialoger med ansvariga inom SIBF.

Systematisk litteraturgenomgång

En systematisk litteraturgenomgång gjordes med syfte att ta reda på den befintliga vetenskapliga publikationen inom området innebandy. Litteratursökningen genomfördes i flera databaser inom områden idrott, hälsa, medicin, pedagogik och psykologi. Sökningen identifierade 76 arbeten och efter granskning inkluderades sammanlagt 25 vetenskapligt publicerade artiklar i sammanställning. En artikel hittades i området sportmanagement och en i idrottspsykologi. Resterande artiklar representerade det idrottsmedicinska området, varav 14 var inom området traumatologisk forskning, åtta artiklar inom området idrottsfysiologi samt en i området biomekanik. Man hittade främst studier om skadefrekvens hos licenserade innebandyspelare. Utifrån sammanställningen kan man dra slutsatsen att den vetenskapliga informationen inom området innebandy är väldigt begränsad. Det finns ett stort framtida behov av att fortsätta med studier gällande skadeprevention, men även att undersöka sporten tvärvetenskapligt på flera olika områden så som pedagogik, psykologi, sociologi och medicin. Det finns även ett stort behov av utvecklings- och forskningsprojekt hos barn- och ungdomar.

Dialoger med forskare på Umeå Universitet

I dialogerna med forskare på Umeå Universitet kan man lyfta fram följande prioriteringsområden;

- Pedagogiska intuitionen; utvärdering av Svensk Innebandys utvecklingsmodell
- Kostvetenskap; energikrav för innebandyspelare
- Sjukgymnastutbildning; skadeförebyggande åtgärder för innebandyspelare
- Psykologiska intuitionen; det psykologiska prestationsklimatet för innebandyspelare
- Idrottsmedicin; det fysiologiska prestationskravet, traumatologi, skadeprevention samt genusaspekter inom innebandyn

Dialoger med ansvariga inom SIBF

Ett uppdragsprojekt gällande ögonskador har framförts till IKC. Syftet med projektet är att ta reda på uppkomsten av ögonskador hos licenserade innebandyspelare. Utifrån resultaten kommer man att besluta om användning av skyddsglasögon ska vara obligatoriska. V.g. se vidare under rubriken "*Ögon- och ansiktesskadestudien*".

Ett annat uppdragsprojekt är att utvärdera *40x20-projektet* som handlar om att stödja innebandyföreningar att få till stånd nybyggnation eller ombyggnation av idrottsanläggningar utifrån de lokala innebandyföreningarnas behov. Utvärderingen har påbörjats med hjälp av

forskare på Pedagogiska enheten vid Umeå Universitet och slutresultaten förväntas att vara klara i slutet av september.

Enkätundersökning

En webbenkät kommer att skickas till alla tränare, sportchefer och medicinskt ansvariga inom Svenska Superligan. Huvudsyftet med enkäten är att ta reda på mottagargruppens åsikter om hur de anser att man ska utveckla Svensk Innebandy samt få dem att känna sig delaktiga i IKC.

Enkätundersökningen kommer att utföras under augusti 2013.

Pågående forskningsprojekt och utveckling

Idrottspsykologi

En magisteruppsats inom området idrottspsykologi har utförts under våren. En enkät har skickats ut till samtliga lag i Svenska Superligan gällande prestationsklimat hos innebandyspelare. Resultaten från studien är klara och uppsatsen finns tillgänglig på IKC:s hemsida. Studien kommer att leda till en vetenskaplig publikation.

Ett utvecklingsarbete som är inriktat på kunskapsspridning från Universitet till klubbar har ägt rum under våren 2013. Under våren har fem idrottspsykologstudenter i samarbete med IKC arrangerat en 3 timmar lång föreläsning om *Motivation och Feedback*. Föreläsningen riktades till innebandytränare/ledare inom GUIF i Umeå. Uppföljning kommer att ske med dialog mellan IKC och innebandyklubben för att utvärdera utbildningsinsatsen.

Idrottsfysiologi

En magisteruppsats inom området Idrottsfysiologi har utförts under våren. En interventionsundersökning för damer på Riksinnebandysgymnasiet (RIG) med syfte att ta reda på hur användbart RSA-testet (Repeated Sprint Ability test) är för innebandyspelare har genomförts. Med RSA-testet mäter man individens förmåga att upprepa en maximal löpning. I studien har man gjort en 7-veckors intervention i syftet att förbättra RSA-värden. IBK Dalens tjejlag har deltagit som kontrollgrupp. Resultaten från studien är klara och uppsatsen finns tillgänglig på IKC:s hemsida. Studien kommer att leda till en vetenskaplig publikation.

IKC har hjälpt till att rekrytera innebandyspelare till en studie som utförs av Institutionen för samhällsvetenskap och rehabilitering. Syftet med studien är ta reda på betydelsen av genetiska faktorens för korsbandsskador. Studien ingår i ett större material av korsbandsskadade inom flera sporter.

Idrottspedagogik

En kandidatuppsats inom området idrottspedagogik har genomförts under våren. Syftet med studien var att studera mångfaldsfrågor inom Svensk Innebandy. I studien har man intervjuat några utvalda ledare inom fyra olika innebandyklubbar för berörda frågor. Resultaten från studien är klara och uppsatsen finns tillgänglig på IKC:s hemsida.

Planerade forskningsprojekt

Under följande kapitel beskriver man närmare projekten som man planerar att utföra inom ramen för fokusområdena.

Idrottsmedicin

Skadeuppkomsten

Bakgrund

Inom vetenskapliga tidskrifter har det publicerats fyra studier som uteslutande har undersökt skador relaterat till innebandy (2-5). Resultaten av dessa studier är eniga om skadetypen och skadelokalisationen hos innebandyspelare. Den vanligaste skadetypen är en stukning antingen i fotleden eller i knät. Alla dessa fyra studierna visar även att de akuta skadorna är dominerade och att skaderisken är högre under matchsituation. En studie har även visat att hälften av skadorna hos kvinnliga innebandyspelare har setts inträffa i icke kontaktsituationer (3). Studierna visar dock en variation gällande skadefrekvens. En stor nackdel med studierna är den korta uppföljningstid man haft som endast följer spelarna över en säsong. Det är svårt att dra slutsatser om skador och eventuella genusaspekter.

SIBF använder i dagsläget Svensk nationell skaderegisteringsdatabas för registrering av skador. Problemet är dock att endast ett fåtal skador registreras. För att få en bättre bild av skadeuppkomsten hos bägge könen måste man först och främst få en högre registreringsgrad av skadorna. Även viktigt att ta reda på typ och orsak av skador, eventuella säsongsvariationer samt variation bland spelare med olika positioner.

Målsättning

Syftet med studien är att undersöka skadeuppkomsten i Svenska Superligan både bland kvinnliga och manliga innebandyspelare under ett år.

Metoder

Enkätstudie. Man skickar en webbenkät gällande bakgrundsfrågor till spelare i Svenska Superligan. Enkäten ska bland annat innehålla följande frågor; tidigare skador, åtgärder vid skada, eventuella operationer, sportskydd, tränings- och matchtimmar. Uppföljning av uppkomna skador sker via en medicinskt ansvarig/tränare som registrerar skadorna i Nationella Skadedatabasen.

Ögon- och ansiktesskadestudien

Bakgrund

Studier gjorda i Finland, Sverige, Norge och Schweiz visar att ögonskador är väldigt vanliga inom innebandyn (6-8). En enkätstudie bland licenserade spelare både i Schweiz och i Sverige visade att närmare 30 % av spelarna hade fått en skada i ögat åtminstone vid ett tillfälle (6). I en annan retrospektiv databasstudie (7) kunde man visa att 272 patienter hade behandlas för skador efter ett trubbigt våld mot ögonregionen på ögonkliniken i Lund under två och ett halvt års period. Idrott stod för 40 % av dessa skador. Hälften av alla idrottsrelaterade skador var relaterat till

innebandy. I Finland undersökte man ögonskador hos patienter som inkom till en ögonakutklinik i Helsingfors under 6 månader (8). Av alla idrottsrelaterade ögonskadorna var 45% relaterade till innebandyspel. En av fyra skador klassificerades som allvarliga. Författarna till studien utvärderade att den förväntade uppkomsten av ögonskador i Finland (2007) var över 300 fall per år (man räknade då att det fanns ca 300 000 licenserade och hobbyspelare i Finland). I alla studier konstaterade man att det var väldigt få spelare som använde skyddsglasögon.

Enligt försäkringsstatistik från Folksam (Sverige) visar man att år 2011 anmäldes totalt 48 innebandyrelaterade ögonskador. Med tanke på siffrorna från de förstnämnda ögonskadestudierna kan man dra slutsatsen att det endast är en liten del av skadorna som blir ett försäkringsärende och rapporteras in. Mörkertalet är troligtvis till och med större än de data som rapporteras i ovan nämnda studier då det är observationsstudier från specialistklinik och således ej innehåller de skador som behandlas inom primärvården.

Inom SIBF har frågan om obligatoriska skyddsglasögon varit uppe vid flera tillfällen under senaste åren. På grund av den bristande statistiken om ögonskador har det varit svårt att fatta beslut om skyddsglasögon. På tävlingskongressen 2012 kom det upp en motion om att göra skyddsglasögon obligatoriska för juniorer, upp till 15 år. I tävlingskongressen har man kommit fram till att man måste ta fram ett bättre underlag för skadeuppkomsten innan man kan ta ett beslut gällande obligatoriska skyddsglasögon.

I Finland infördes redan 2008 krav på skyddsglasögon för licensierade juniorspelare. Obligatorium gäller tills spelaren är 18 år. Spelarna står själva för kostnaden. De skyddsglasögon som kan användas bör vara godkända av International Floorball Federation (9). Dock finns det ingen studie som följt upp om uppkomsten av ögonskador har minskat efter införandet.

Målsättning

Syftet med detta projekt är att ta reda på ögon- och ansiktsskadeuppkomsten bland licenserade innebandyspelare i Sverige.

Metod

Registerstudie. Man utför en registerstudie där man samkör två olika databaser; Socialstyrelsen skaderegister och personnummer på de licenserade spelarna som finns registrerad inom SIBF samt information från klubbar gällande matchtimmar. Detta möjliggör att få informationen på de licensieradespelare som har sökt någon form av vård för ögonskador. Genom att även samköra med Statistiska Centralbyrån kan man identifiera ålders och könsmatchade kontroller för att undersöka hur ögonskadeincidensen skiljer sig från en normalpopulation.

Skadeförebyggande åtgärder

Bakgrund

Endast fyra vetenskapligt publicerade artiklar hade undersökt skadeförebyggande åtgärder för innebandyspelare. Två av studierna har utfört en träningsintervention (10-11). I en av studierna har man undersökt skadeförebyggande effekter av ett neuromuskulärt träningsprogram hos

kvinnliga innebandyspelare under en säsong (10). Man fann att under träningsperioden var skadefrekvensen i interventionsgruppen 0.65 per 1000 match- och träningsstimmar jämfört med 2.08 i kontrollgruppen. Risken för att drabbas av en skada på benen i icke kontaktsituation var 66 procent lägre hos träningsgruppen.

Den andra interventionsstudien har utvärdat effekter av ett neuromuskulärt uppvärmningsprogram (11). I studien randomiserade man 222 kvinnliga elitspelare till ett 25 minuters neuromuskulärtuppvärmningsprogram bestående av olika hopp, balans- och koordinationsövningar under en säsong. De fann en signifikant förbättring i spelarnas sidohoppshastighet och statisk balans, vilket enligt författarna skulle kunna bidra till att minska ligamentskador i fot och knäleder.

I Sverige har man lanserat knäkontrollövningar för innebandyspelare som baseras på en studie gjord för fotbollsspelare (12). Det har dock inte gjorts någon utredning/uppföljning gällande övningarnas effekt för innebandyspelare. Eftersom innebandy spelas på ett annat underlag och redskapen skiljer sig från fotboll, är det viktigt att utvärdera effekten av dessa skadeförebyggande övningar även för innebandyspelare.

Även följande saker är viktigt att utvärdera för att få underlag för att förebygga skador hos innebandyspelare: kroppsbyggnad av innebandyspelare, jämföra data med likande sporter (fotboll/handboll); styrke- och rörelseanalys för innebandyspelare och jämföra data med utövare inom liknande sporter; ta reda på genusaspekter gällande skadeförebyggande åtgärder; hur anpassar man skadeförebyggande åtgärder till olika nivåer (bredd-, motion- och elit)?

Målsättning

Syftet med projektet är att ta reda på optimala skadeförebyggande åtgärder för innebandyspelare. Genom att jämföra rörelsemönster, styrka- och rörlighet samt fysisk kapacitet med andra sporter kan man ta reda på om kunskap från andra sporter kan överföras till innebandyn.

Metoder

Projektet utförs i samarbete med sjukgymnast- och idrottsvetarstudenter. Rörelse- och gånganalyser kan utföras i något av de fysiologiskt inriktade laboratorierna vid Umeå Universitet.

Kostvetenskap

Bakgrund

Inom området finns det inga publicerade vetenskapliga studier gällande innebandyspelare.

Målsättning

Syftet med projekten är att utvärdera energi-, närings-, och vätskeintaget och energiutgifter hos innebandyspelare i Superligan alternativt Allsvenskan samt att ta reda på hur dessa stämmer överens med de aktuella kostrekommendationerna. Även "Timing" (närings/vätskeintag i anslutning till träning/match) ska utvärderas. Energiutgifter kommer att uppskattas med s.k. aktivitetsdagbok och/eller sense-wear mätare. Man ska även undersöka elittränarens (alt.

elitspelares) tankar, åsikter och attityder kring kostens plats i svensk elitinnebandy samt att undersöka elitspelares kunskaper om kost och prestation genom.

Metod

Projektet ska utföras som studentuppsatser i samarbete med institutionen för Kostvetenskap.

Idrottspedagogik

Bakgrund

Inom området pedagogik finns inga publicerade vetenskapliga studier gällande innebandyspelare.

Ett av de viktigaste projekten och förändringsarbetet som pågår inom Svensk Innebandy är Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU). Huvudmålet med SIU är livslångt idrottande. Svensk Innebandys Utvecklingsmodell är en förändring av hur Svensk innebandy bedriver träning- och tävlingsverksamheten och ska sätta idrottarens utveckling i centrum (1). Utvärdering och utveckling av SIU är en viktig del av forskningssatsningen.

Målsättning

Syftet med projektet är undersöka hur implementeringen av Svensk Innebandys utvecklingsmodell upplevs/uppfattas av de som på olika nivåer ingår i verksamheter där denna modell tillämpas.

Metoder

Studien är tänkt att genomföras i samarbete med Västerbottens Innebandyförbund och ett urval av de föreningar som tillämpar Innebandyförbundets utvecklingsmodell.

Idrottsfysiologi

Bakgrund

Inom området finns endast en publicerad studie som har undersökt fysiska prestationskravet för innebandyspelare. Holmberg och medarbetare jämförde den fysiska prestationsförmågan för två herrlag i olika divisioner och även mellan olika spelarpositioner i laget (13). Man fann inga klara skillnader avseende fysisk prestationsförmåga mellan lagen i de olika divisionerna och inte heller mellan de olika spelarpositionerna. Enligt författarna tyder detta på att det kan vara andra egenskaper så som taktiska, tekniska eller mentala som kan ha betydelse för resultaten. Eftersom studiematerialet var litet och åldersspannet mellan spelarna stort är det svårt att dra några långgående slutsatser.

I dagsläge finns inga vetenskapliga publikationer gällande fysiska krav för innebandyspelare. SIBF har dock riktlinjer gällande fysiska kraven för innebandyspelare på elitnivå. Eftersom innebandyn är en så pass komplex sport delar SIBF upp kravanalysen i 5 olika delområden; aerob kapacitet, anaerob kapacitet, styrka, teknik/koordination och rörlighet (14). Testerna som utförs ingår i Fysprofilen som är Svenska Olympiska Kommitténs testpaket. Riktvärden för

testerna är framtagna utifrån de fysiska tester som har genomförts på elitspelare under ett antal säsonger.

Målsättning

Syftet med projekten är att karaktärisera innebandyn som sport och hitta en fysisk kravanalys för innebandyspelare. Andra frågeställningar; Vilka är de fysiska tester för innebandyspelare som bäst mäter de egenskaper som krävs för att prestera i innebandyn? Hur skiljer kraven sig åt beroende på spelarposition? Genusskillnaden för kravanalysen?

Metoder

I studien kommer man att samla in och analysera data från de tester som utförs hos landslagsspelare.

Kartläggning av forskarens behov och möjligheter till samarbete

Samarbetet mellan forskare på Umeå Universitet, IKC och Svenska Innebandyförbundet är nytt och unikt vilket leder till frågeställningar bland annat kring finansiering och mankraft. För att kunna utvärdera styrkor och svagheter för samarbetet har en SWOT-analys (strengths, weaknesses, opportunities and threats) utförts. I analysen kartläggs samarbetets styrkor, svagheter och möjligheter och eventuella hot. Innehållet i SWOT-analysen har samlats in utifrån dialoger med IKC och forskare/studenterna på Umeå Universitet samt med SIBF. V.g. se **figur 1**.

	Positiva faktorer	Negativa faktorer
Interna faktorer	<p style="text-align: center;">Styrkor</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ett välfungerade samarbete mellan SIBF, IKC och Umeå Kommun ❖ Unikt samarbete med SIBF och forskare vid UmU ❖ Win-win situation både för forskare, SIBF, föreningar 	<p style="text-align: center;">Svagheter</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Finansiering ❖ Mankraft ❖ Ingen nationell projektsamordning
Externa faktorer	<p style="text-align: center;">Möjligheter</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Undersöka rent idrottsstyrda frågeställningar ❖ Karaktärisera sporten innebandy ❖ Få evidensbaserad kunskap ❖ Kunskapsspridning ❖ Möjlighet för SIBF och föreningar att satsa på rätt saker ❖ Öka intresset för innebandy ❖ Att öka peer-review publicering ❖ Få mer genomslagskraft för innebandyn som tävlingssport ❖ Öka sponsring för sporten 	<p style="text-align: center;">Hot</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Ingen finansiering ❖ Liknande projekt inom andra sporter, konkurrerar med innebandy ❖ Tränare och spelare känner sig inte delaktiga på IKC ❖ Dålig deltagande i studier ❖ Projekten som inte genomförs

Figur 1. SWOT-analys gällande samarbete mellan forskare, IKC och SIBF.

Styrkor

- Samarbetet mellan Innebandyns kompetenscentrum, Umeå kommun och Umeå universitet upplevs som välfungerade och stark.
- Forskaren kan samarbeta direkt med förbunden och vice versa
- Samarbete leder till win-win situation då man har ett forskningsprojekt som undersöker idrottsstyrda frågor som innebandyn kan ha nytta av. Forskaren får i sin tur projektidéer, kan involvera studenter och få eventuell extern finansiering. Om kvalitén på data säkras kan detta även leda till en vetenskaplig publicering som kan anses vara positivt både för innebandyn och till forskaren.

Svagheter

- Flera forskare har tagit upp problem med finansiering av större projekt
- Det har även diskuterats om *mankraft*. Vem handleder studenter och "kvalitetssäkrar" studentuppsatser? Frågan om att kunna använda forskningssamordnare som handledare/bihandledare på vissa studentdrivna projekt har tagits upp. Det finns idag stora möjligheter i form av intresserade studenter som vill göra arbeten inom innebandyn men för att stärka kvalitet, användbarhet av resultaten samt spridningen krävs strukturerade stödinsatser centralt från IKC.
- Ingen nationell samordning av projekt eller utvecklingsarbeten. Det skulle vara fördelaktigt för SIBF och andra instanser om IKC kunde ha en övergripande syn på projekten som bedrivs inom innebandyn.

Möjligheter

- Att objektivt utvärdera innebandyspelare och själva innebandyn
- Att karaktärisera innebandy och öka evidensbaserad kunskap inom området
- Det unika samarbetet med SIBF utmynnar i rent idrottsstyrda projektidéer som har betydelse i framtiden i utveckling av sporten
- Att ge stöd för SIBF i form av evidensbaserad kunskap att satsa på rätta saker
- Att få ökade kunskaper och större förståelse för hur utvecklingen från talang till elitidrottare bedrivs inom en av landets största idrotter
- Att få ett bättre underlag för en fortsatt diskussion om hur utveckling av spelare och föreningar inom svensk innebandy och andra idrotter kan förändras i framtiden
- Att utföra flera projekt i form av studentuppsatser trots att man inte har finansiering till större projekt
- Flera lärare/forskare uppskattar att IKC bidrar med projektidéer till studenter
- Genom studentdrivna projekt kan föreningar få extra hjälp med träning och rehab (ffa idrottsvetar- och sjukgymnaststudenter)
- Att öka intresset för innebandyn bland studenter
- Utvecklings- och forskningsresultat kan presenteras i olika forum; via webben och media men även i en större innebandyforum där forskare, förbundet, tränare, föreningar och näringslivet kan mötas och byta sina erfarenheter. Möjlighet till kunskapsspridning.
- Att öka peer-review publicering både i nationella och internationella tidskrifter så att innebandyn når även den vetenskapliga arenan

Hot

- Om man inte söker forskningsanslag för utveckling- och forskningsprojekt inom innebandy går det inte att bedriva/finansiera större forskningsprojekt
- Att hamna i en situation där det är svårt att rekrytera innebandyspelare/ledare till projekt som bedrivs i samarbetet med IKC. Det är populärt bland studenter att vilja utföra sina projekt bland spelare/tränare/ledare i Svenska Superligan. Detta leder lätt till en situation att en klubb får flera förfrågningar om att delta i olika projekt.
- Det kan även uppstå en situation att tränare/ledare/spelare inte känner sig delaktiga i IKC och inte kan se vinsten att delta i studier/utvecklingsprojekt som bedrivs genom IKC.
- Misslyckad datainsamling under en studie kan leda till att man inte kan avsluta projektet. I det fall det handlar om ett studentprojekt, kan detta i värsta scenariot leda till uppskjuten examen.

Sammanfattning

Sammanfattningsvis ska IKC och Svenska Innebandyförbundet under perioden 2013-2014 satsa på;

- både idrotts- och forskarstyrd interdisciplinär innebandyrelaterad forskning på bredd- motion- och elitnivå
- att starta upp flera studentprojekt inom området innebandy
- att locka fler studenter att skriva sina kandidat- och magisteruppsatser inom innebandyn, framför allt på bredd- och motionsnivå
- att försöka locka fler forskare till området innebandy och medverka till ökad publicering i nationella och internationella tidskrifter med peer-review. Även att ge studenter stöd att höja kvaliteten på examensarbeten så att vissa examensarbeten kan publiceras. Detta för att kvalitetssäkra forskningen inom innebandyn och sprida kunskap kring innebandyn på den internationella vetenskapliga arenan.
- att öka kunskapsspridning även av icke-publicerade arbeten
- att satsa på en nationell samordning av projekt via IKC. På detta sätt kan man bedöma genomförbarhet av projekten samt hjälpa till med förbättringar utifrån SIBFs behov. Då kan IKC ha en övergripande syn på vad som är gjort inom fältet och vad som skulle tillföra något nytt. Därigenom kan man även sammanföra klubbar, studenter och forskare inom olika projekt på nationellnivå
- att ge ett "vetenskapligt kunskapspris" för den bästa studentuppsatsen inom innebandyn och hjälpa till med bearbetning av artikel. Detta medför kvalitetsökning på uppsatserna samt ökar intresset för ämnet. På detta sätt kan man även marknadsföra och få publicitet för IKC och SIBF.
- presentera nyheter inom innebandyn ur ett vetenskapligt perspektiv på IKC:s hemsida. Sammanfatta pågående och avslutade projekt inom innebandyn på ett praktiskt och lättförståeligt sätt så att man även kan få kunskapsspridning till lekmän inom klubbar.
- ett innebandyforum där forskare, tränare, förbundet och näringslivet kan mötas och utbyta erfarenheter samt sprida kunskap som insamlats genom utförda projekt.
- ev. att arrangera en Nordisk konferens för att skapa internationella kontakter inom innebandyn i ett vetenskapligt sammanhang.

Referenser

1. www.innebandy.se
2. Snellman, K et al. Sports injuries in floorball: a prospective one-year follow-up study. *Int J Sports Med* 2001;22:531-6.
3. Pasanen, K et al. Injury risk in female floorball: a prospective one-season follow-up. *Scand J Med Sci Sports* 2008;18:49-54.
4. Wikström J & Andersson C. A prospective study of injuries in licensed floorball players. *Scand J Med Sci Sports* 1997;7:38-42.
5. Löfgren, O et al. Incidence, nature and causes of floorball injuries. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 1994;4:211-4.
6. Maxen, M et al. Eye injuries and orofacial traumas in floorball--a survey in Switzerland and Sweden. *Dent Traumatol* 2011;27:95-101.
7. Ghosh F & Bauer B, Studie visar idrottskador efter trubbigt våld. Flest ögonskador vid innebandy *Läkartidningen* 1994; 3521-4.
8. Leivo, T et al. Sports-related eye injuries: floorball endangers the eyes of young players. *Scand J Med Sci Sports* 2007;17:556-63.
9. Sällström, K. Suomen Salibandyliitto. Meljkontakt.
10. Pasanen, K et al. Neuromuscular training and the risk of leg injuries in female floorball players: cluster randomised controlled study. *BMJ* 2008;337:a295.
11. Pasanen, K et al. Effect of a neuromuscular warm-up programme on muscle power, balance, speed and agility: a randomised controlled study. *Br J Sports Med* 2009;43:1073-8.
12. Hägglund, M et al. Preventing knee injuries in adolescent female football players - design of a cluster randomized controlled trial. 2009. *BMC Musculoskeletal Disord*. Jun 23; 10:75.
13. Holmberg, A et al. Fysisk prestationsförmåga hos manlig innebandyelit. *Svensk Idrottsmedicin*. 2003; 3: 4-10.
14. Persson, E. Kapacitets- och kravanalys: Innebandyns fem fysiska delkapaciteter. Opublicerad arbetet. Gymnastik- och idrottshögskolan, Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap.