

# 'Prevent, Perform, and Improve' (PPI-Projektet)

## Et nyt nationalt forskningsprojekt vil kortlægge og kvalificere skadesforebyggelse og præstationsfremme i dansk pige/kvinde elitefodbold

Projektet er et samarbejde mellem DBU, Dansk Selskab for Sportsfysioterapi, og en forskergruppe bestående af **Forsker Elisabeth Bandak**, Parker Instituttet, Bispebjerg-Frederiksberg Hospital og Københavns Universitet, **Professor Mette K. Zebis**, Københavns Professionshøjskole, Bispebjerg-Frederiksberg Hospital og Københavns Universitet, samt **Professor Kristian Thorborg**, Amager-Hvidovre Hospital, IOC Forskningscenter, København og Københavns Universitet.

'Prevent, Perform, and Improve' er et nyt nationalt forskningsprojekt, som vil kortlægge og kvalificere skadesforebyggelse og præstationsfremme i dansk pige/kvinde elitefodbold. Med afsæt i den positive udvikling, som dansk fodbold er i, er det PPI-Projektets formål, at bringe fokus på hvordan skadesforebyggelse og fysisk træning bør indgå som et vigtigt redskab i forhold til yderligere optimering af træningskvalitet, talentpleje og præstation i dansk pige/kvinde elitefodbold.

### Projektet forløber i tre faser

- **Fase 1:**  
Formål: Implementering af skadesforebyggende øvelser og fysisk træning, samt kortlægning af nuværende praksis for skadesforebyggende og præstationsfremmende fysisk træning i dansk pige/kvinde elitefodbold.
- **Fase 2:**  
Formål: Identificere barrierer og facilitatorer for implementering af skadesforebyggende træning i dansk pige/kvinde elitefodbold via inddragelse af praksis.
- **Fase 3:**  
Formål: Udarbejde anbefalinger for fremtidig implementering af evidensbaseret skadesforebyggelse og præstationsfremme i dansk pige/kvinde elitefodbold.

Projektet løber i første omgang til og med 2023. Implementering af skadesforebyggende øvelser og fysisk træning er allerede i gang. Opfølgning og udsendelse af 'surveys' til trænere og fysiske trænere forventes i første halvdel af 2022. Efterfølgende workshops forventes igangsat i slutningen af 2022 samt i begyndelsen af 2023. Resultater fra projektet vil publiceres løbende m.h.p. at danne afsæt for udarbejdelsen af fremtidige **anbefalinger for implementering af evidensbaseret skadesforebyggelse, fysisk træning og præstationsfremme**, i samarbejde med pige/kvinde elitefodbold miljøerne i Danmark.

### Samarbejdspartnere



Bispebjerg og Frederiksberg  
Hospital



Amager og Hvidovre  
Hospital