

Abstract til Idrettsmedisinsk Høstkongress 2005, Bergen

Effekt av det skadeforebyggende programmet F-MARC 11 på prestasjon hos unge kvinnelige fotballspillere

Steffen K, Bakka HM, Myklebust G, Bahr R

Senter for idrettsskadeforskning, Norges idrettshøgskole, Oslo

Bakgrunn: Epidemiologiske studier fra både dame- og herrefotball viser at skadeforekomsten i fotball er høy, og effektive skadeforebyggende tiltak er nødvendig. F-MARC 11 er et oppvarmingsprogram som har blitt utviklet, basert på andre studier, for å forebygge de mest vanlige underkstremitetsskadene i fotball; ankel- og kneskader, samt strekk i hamstrings- og lyskemuskulaturen. Effekten av slike skadeforebyggende program på prestasjon er derimot ikke kjent. Formålet med denne prospektive randomiserte intervensjonsstudien er å teste effekten av 10 uker trening med F-MARC 11 på et utvalg av prestasjonstester innen styrke, spenst og hurtighet.

Metode: Deltakere i studien var 33 unge kvinnelige fotballspillere (16 til 18 år) fra to toppidrettsgymnas i Oslo. Spillerne ble randomisert, stratifisert for skole, til enten å delta i en treningsgruppe (n=18) eller i en kontrollgruppe (n=15). Treningsgruppen brukte F-MARC 11 til oppvarming før fotballtrening tre ganger i uken over en periode på 10 uker i siste halvdel av konkurransesesongen. Programmet inkluderte 10 øvelser for å styrke muskulaturen i underkstremitetene, stabilisere mage-, rygg- og hoftemuskulaturen og forbedre balanse og spenst med fokus på "kne over tå". Kontrollgruppen varmet opp med ballbaserte tekniske øvelser. Alle treningsøkter ble instruert og registrert. Prestasjonstestene før og etter intervensjonsperioden inkluderte isometriske og isokinetiske styrketester for quadriceps- og hamstringsmuskulaturen, isometriske styrketester for add- og abduktorene, 40 m sprint, vertikale hopp, samt tester for fotballferdighet (slalåmløype med ball, langskudd). Resultatene ble analysert ved bruk av en to-veis ANOVA (tid, gruppe).

Resultater: Treningsgruppen fullførte 22±10 treninger med F-MARC 11. Det ble ikke funnet signifikante forskjeller i prestasjonsvariablene mellom gruppene etter endt intervensjon i noen av testene.

Konklusjon: Basert på disse funn var det ikke noen fortrinn ved å bruke F-MARC 11 i stedet for løps- og ballbaserte oppvarmingsøvelser for en gruppe unge fotballspillere, selv om det ble observert en klar forbedring i intensitet og utføring av selve F-MARC 11-øvelser i intervensjonsperioden.