

Skader i Disc Golf Uddybet

En dybere analyse på baggrund af "Skader i Disc Golf 2021"

Af Dennis Asp for Anhyzer



Anhyzer

© Anhyzer & Dennis Asp

Alle rettigheder forbeholdes. Udgivet i 2023.

Udgivet online via anhyzer.dk

Dette er en opfølgning af Asp, D. (2022). *Skader i Disc Golf 2021. En statistisk undersøgelse af skadestyper, frekvenser, og årsager*, som kan findes på <https://www.anhyzer.dk/undersogelse-skader-i-disc-golf-2021/>

En kæmpe tak til alle der har brugt tid på at besvare spørgeskemaet,
og til de der har delt det i deres netværk.
Uden jer var denne artikel ikke mulig.

Reference: Asp, D. (2023). *Skader i Disc Golf Uddybet. En dybere analyse på baggrund af "Skader i Disc Golf 2021"*. Ejby, Anhyzer. Downloadet fra <https://www.anhyzer.dk/skader-i-disc-golf-uddybet-2023/>

Anhyzer & Dennis Asp
Dådyrvej 23
4623 Lille Skensved
Dennis@anhyzer.dk
www.anhyzer.dk

The logo for Anhyzer features the word "Anhyzer" in a large, bold, blue, sans-serif font. The letter 'A' is stylized with a yellow disc golf disc positioned behind it, as if it is about to be thrown. The disc is yellow with a white center and a thin white line representing the rim. The overall design is clean and modern.

Indledning

I 2022 udgav Anhyzer *Skader i Disc Golf 2021. En statistisk undersøgelse af skadestyper, frekvenser, og årsager* (Asp, 2022), som viste, at der var en overraskende høj forekomst af skader i disc golf. Skaderne var i 89 % af tilfældene af mindre alvorlig karakter, og relaterede sig i høj grad til kastebevægelse og de kropsdele, der er involveret heri.

I undersøgelsen sås der er en tendens til, at spillere der kaster en større andel forhåndskast end baghåndskast, har en større forekomst af skader. Dog kunne undersøgelsen ikke sige noget om relationen mellem skader og faktorer som alder, niveau, erfaring eller brugen af skadesforebyggende øvelser.

Med det udgangspunkt, har denne opfølgning til formål at undersøge netop disse spørgsmål. Opfølgningen bygger på et spørgeskema magen til forgængeren, dog koncentreret om de spørgsmål, der relaterer sig til forhåndskast, alder, niveau, erfaring og skadesforebyggende træning.

Indhold

Indledning.....	2
Metode	3
Resultater	3
Niveau.....	4
Skadesforebyggende træning.....	5
Forhånd/baghånd.....	6
Alder	8
Erfaring	8
Konklusion	9
Kilder.....	9

Metode

Data i denne opfølgning er indsamlet i et spørgeskema gennem Google Forms, og er baseret på i alt 341 besvarelser hvoraf 152 er overført fra det tidligere datasæt, og de resterende 189 er nye besvarelse der vedrører året 2022. Invitationer til spørgeskemaet blev udsendt via hjemmesiden www.anhyzer.dk og tilhørende profiler på Instagram og Facebook. Invitationen blev desuden udsendt til abonnenter på Anhyzers nyhedsbrev samt på disc golf relaterede Facebook-sider. Spørgeskemaet var åbent for besvarelser i januar til ultimo februar 2023.

Spørgsmålene var udformet som i tidligere undersøgelse, dog på engelsk denne gang. Det var muligt at svare blank på enkelte spørgsmål, hvorfor antallet af svar ikke ved alle spørgsmål summere op til 341. Ugyldige svar er blevet slettet og betragtet som blanke.

Respondenterne lignede i store træk gruppen fra året før:

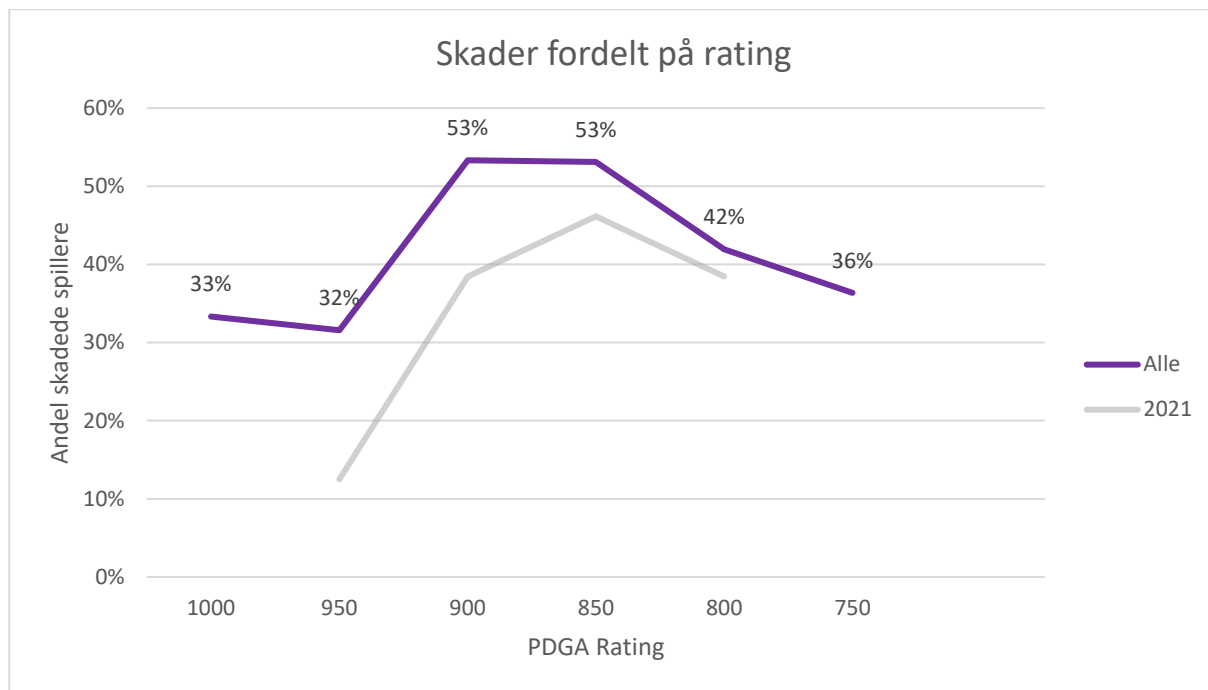
	Middel ± SD	Min	Max
Alder	34,1 ± 10,5	14	74
Antal års træning	4,3 ± 5,7	0	43
PDGA-rating	876 ± 65,5	595	1017

Resultater

Omtrent halvdelen af respondenterne (51,79 %) svarede, at de havde været skadet det foregående år, mens 48,21 % svarede, at de ikke havde. Det svarer omtrent overens med resultaterne fra tidligere. Adspurgte til skulderskader svarede 71 (41 %), at de havde haft en, mens 102 (59 %) svarede de ikke havde. Hvad angik albueskader var andelen 87 med albueskader og 87 uden.

Niveau

Igen er PDGAs rating anvendt som mål for spillernes niveau. Det kræver stadig en større datapulje for at kunne sige noget endegyldigt om relationen mellem niveau og skader, da klart størstedelen af spillerne ligger indenfor 800-950, og der i dette tilfælde kun er 3 respondenter med en rating over 1000, og kun 6 personer mellem 650-749. Tendensen ligner dog den fra tidligere, hvor størst relativ skadesforekomst ses blandt spillere ratet 800 eller 850 og op til 900.

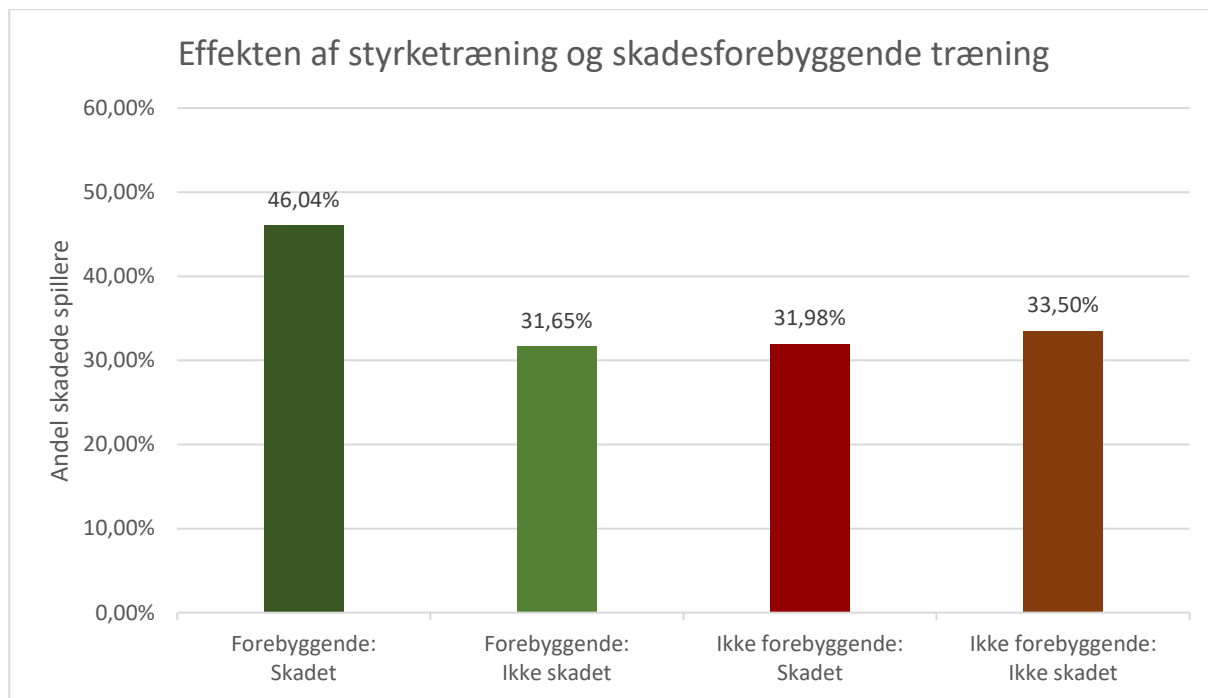


Figur 1: Skader fordelt på rating

Det anbefales at forsøge at samle en større mængde data og inddele grupperne i mindre intervaller.

Skadesforebyggende træning

Ligesom i undersøgelsens forgænger, svarede 41 % af de adspurgte, at de foretog en form for skadesforebyggende træning eller styrketræning. Heller ikke i denne undersøgelse ser det ud til at have haft en positiv indflydelse på skadesforekomsten. Faktisk ser det ud til, at blandt de som dyrker forebyggende træning har flere haft skader, end blandt de som ikke gør. Det er dog for spinkelt et grundlag at konkludere noget endegyldigt på baggrund af, idet undersøgelsen ikke beskæftiger sig med mængden eller typen af denne træning. Forklaringerne kunne være, at de som dyrker styrketræning eller skadesforebyggende træning generelt træner mere, at de får skaderne fra styrketræning og ikke fra disc golf, eller at de i forvejen er mere eksponerede for skader og af den årsag laver træningen.

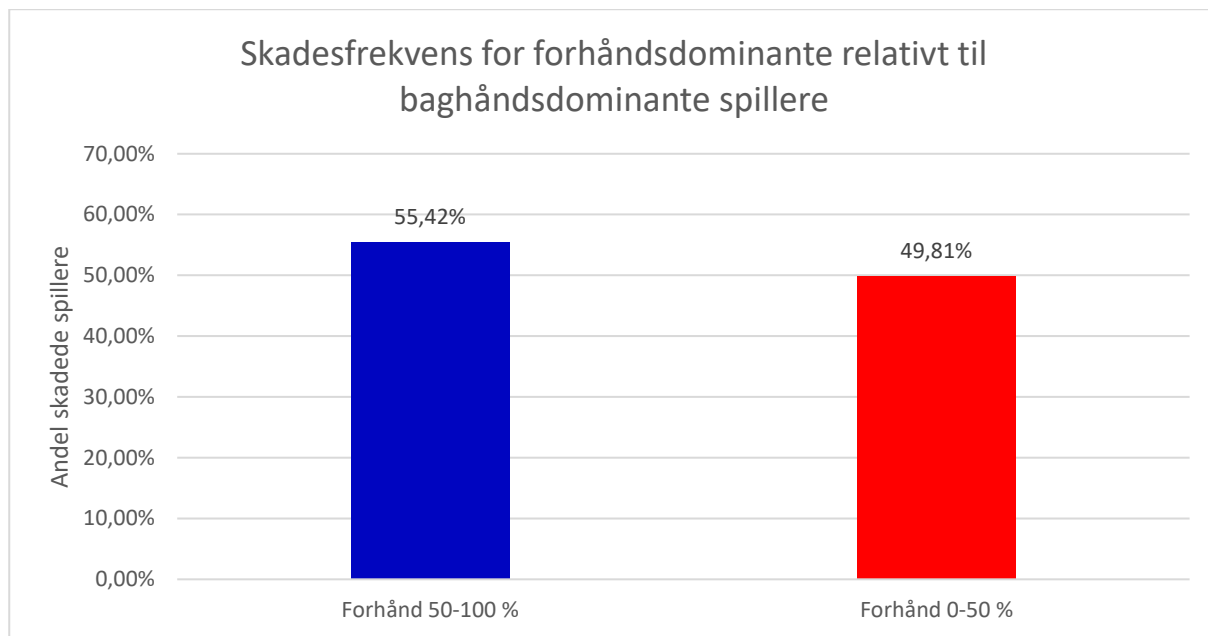


Figur 2: Effekten af styrketræning og skadesforebyggende træning

Forhånd/baghånd

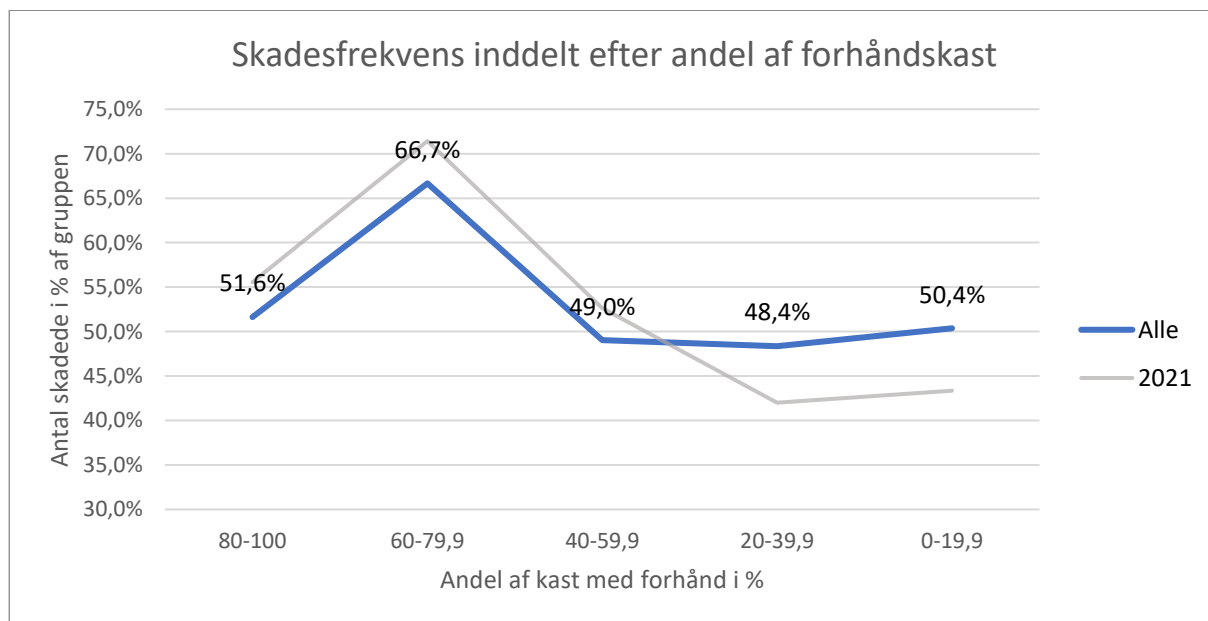
I den tidligere undersøgelse sås en tendens til, at forhåndsdominante spillere, oftere blev ramt af skader. Dette er også tidligere vist i en mere videnskabelig undersøgelse (2).

Tendensen viser sig fortsat i denne undersøgelse, omend den er lidt mindre udtalt end tidligere.



Figur 3: Skadesfrekvens for forhåndsdominante relativt til baghåndsdominante spillere

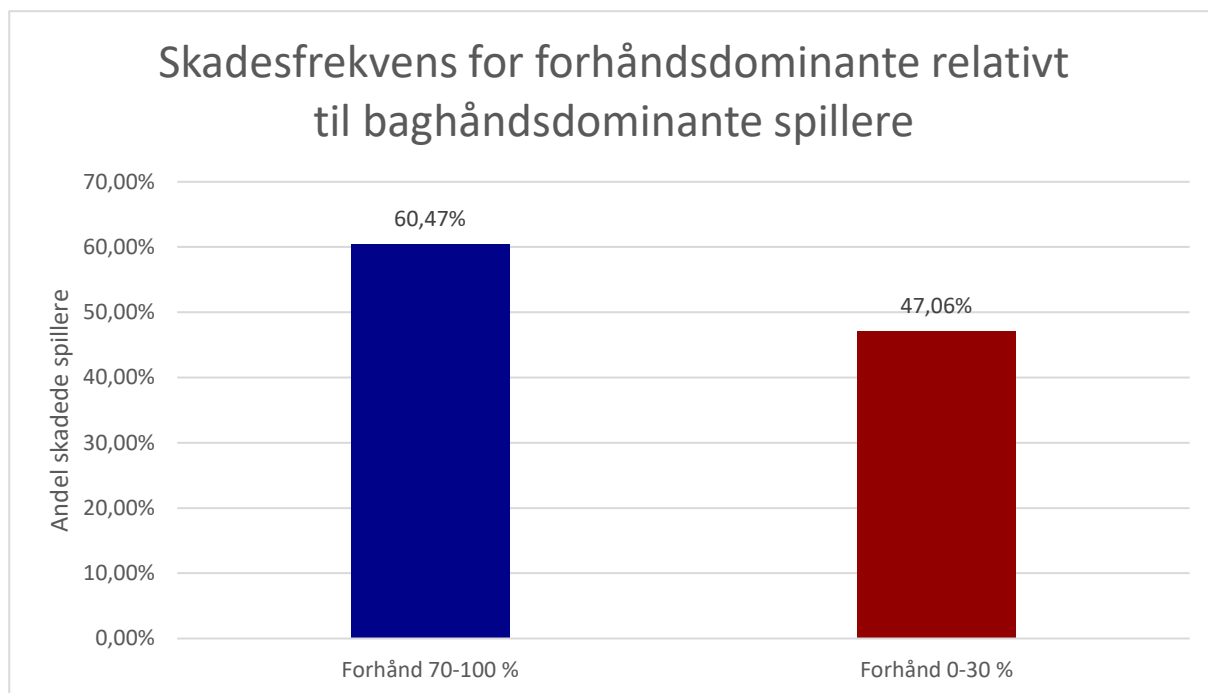
Som det ses, er der en marginalt større forekomst af skader blandt de spillere, der har angivet, at de kaster forhånd mere end 50 % af tiden.



Figur 4: Skadesfrekvens inddelt efter andel af forhåndskast

Det er fortsat et kompliceret billede, og årsagen til skader eller fraværet heraf er komplekst. Billedet ser noget forskelligt ud afhængigt af, hvordan man anskuer tallene. Derfor vil det stadig være ønskværdigt med

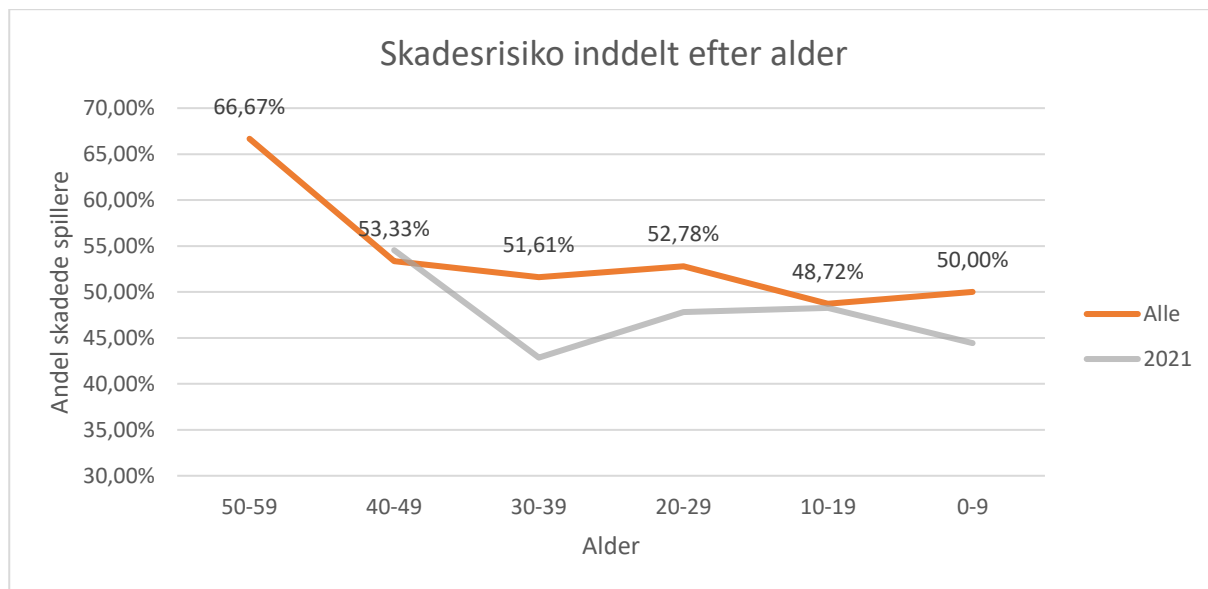
endnu flere data. Det ser imidlertid ud til, at skæringspunktet for den højere skadesforekomst ikke nødvendigvis ligger ved 50 %, men måske snarere et sted højere end 60. Hvis man derfor danner figur 3 igen, men nu med grupperne hhv. over 70 % og under 30 %, er forekomsten 60,5 % mod 47 %.



Figur 5: Skadesfrekvens for forhåndsdominante relativt til baghåndsdominante spillere

Alder

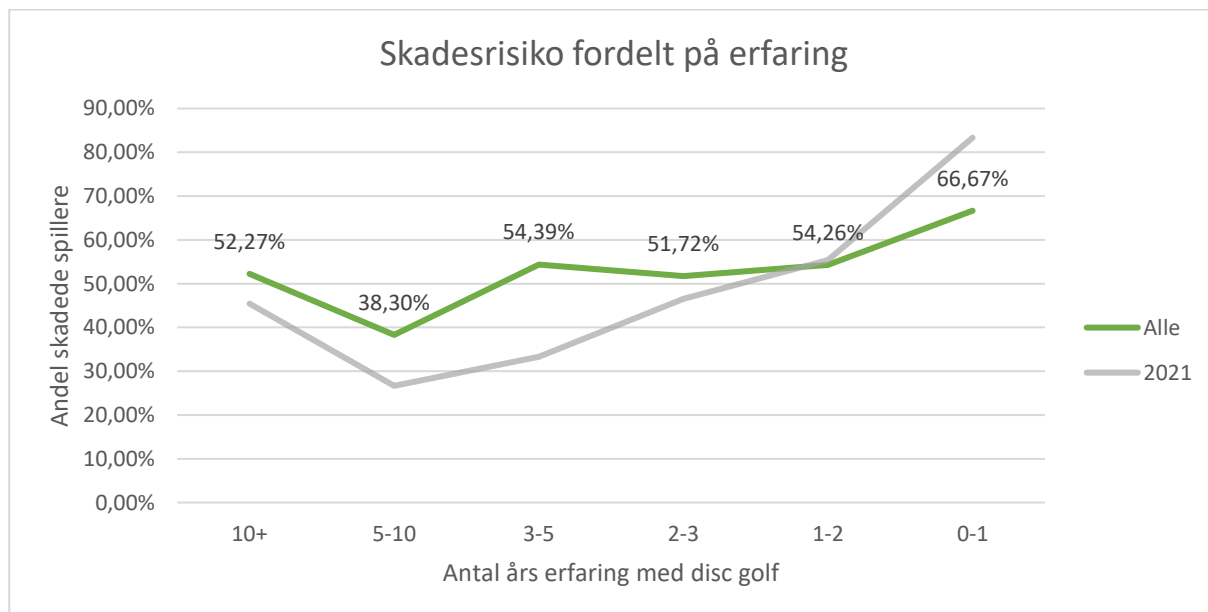
Tidligere var der en stor udfordring med antallet af respondenter i særligt grupperne 50-60 år (11 personer) og 10-20 år (9 personer). Den problematik er nu udbedret, idet grupperne nu er hhv. 30 personer og 18 personer. Der ser fortsat ud til, at skadesforekomsten i de første 40 leveår er stort set ens, mens den stiger med alderen efter de 40 år. Denne gang er gruppen 50-59 år medtaget, men det bør iagttages, at denne gruppe kun består af 3 personer.



Figur 6: Skadesrisiko inddelt efter alder

Erfaring

Som tidligere ses det, at ens erfaring med disc golf har betydning for skadesforekomsten. At den er stigende ved 10+ år, kan forklares med, at spillere i denne gruppe også har en højere levealder, sammenlignet med de mindre erfarne spillere.



Figur 7: Skadesrisiko fordelt på erfaring

Konklusion

Undersøgelsen har ikke kunnet fastslå nogen entydige sammenhænge mellem niveau (PDGA-rating), skadesforebyggende træning, forholdet mellem mængden af forhånds- og baghåndskast eller levealder. Der ses dog nogle tendenser både i denne undersøgelse og i dens forgænger, hvorfor en større datasamling fortsat er ønskværdig, så det kan klarlægges, om disse tendenser er tilfældige eller reelle.

Der ses i undersøgelsen en tendens til, at forhåndsdominante disc golf spillere har en højere forekomst af skader end baghåndsdominante eller alsidige spillere. Skadesforekomsten for spillere over 40 år ses stigende med alderen. Mindre erfarne spillere ses med en større skadesforekomst end mere erfarne spillere.

Særligt spørgsmålet om forhånd/baghånd er særligt interessant at få belyst nærmere. Derfor vil det blive tilstræbt, at samle data gennem de kommende år, og udgive tilsvarende undersøgelser med et større statistisk grundlag.

Spørgsmål, kommentarer eller relevant fagligt input modtages derfor meget gerne, og bruges så vidt muligt fremover.

Kilder

- (1) Asp, D. (2022). *Skader i Disc Golf 2021. En statistisk undersøgelse af skadestyper, frekvenser, og årsager*. Ejby, Anhyzer. Downloadet fra <https://www.anhyzer.dk/undersogelse-skader-i-disc-golf-2021/>
- (2) Nelson JT, Jones RE, Runstrom M, Hardy J. *Disc Golf, a Growing Sport: Description and Epidemiology of Injuries*. Orthopaedic Journal of Sports Medicine. Juni 2015. Downloaded 23. Maj 2022 via <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2325967115589076>