

SVENSKA BÅGSKYTTEFÖRBUNDET

EXAMENSARBETE I HÖGRE TRÄNARUTBILDNINGEN

Undersökning av vikten av uppvärmning för att undvika skador.

**Författare Leif Söderberg
Handledare Leif Janson
Februari 2006**

INLEDNING

Jag ställde åtta frågor till skyttar från hela Norrland bl. a från Norrlandslägret och dess ledare. Även ungdomar och seniorer från andra delar av skyttets Sverige. Undersökningen är kvantitativ, jag frågade mestadels ungdomar, det är där det börjar med skador och andra detaljer. Det kan kanske bli ett diskussionsforum i framtiden där uppvärmningen tas upp ytterligare genomgång. Detta för att få en vägledning för oss ledare och instruktörer.

SYFTE

Syftet var att få en insikt i vad det blir för skador och omfattning i sporten vid mer eller mindre uppvärmning. Dessutom var skadorna uppkommer och vilken typ av uppvärmning som är mest lämpad.

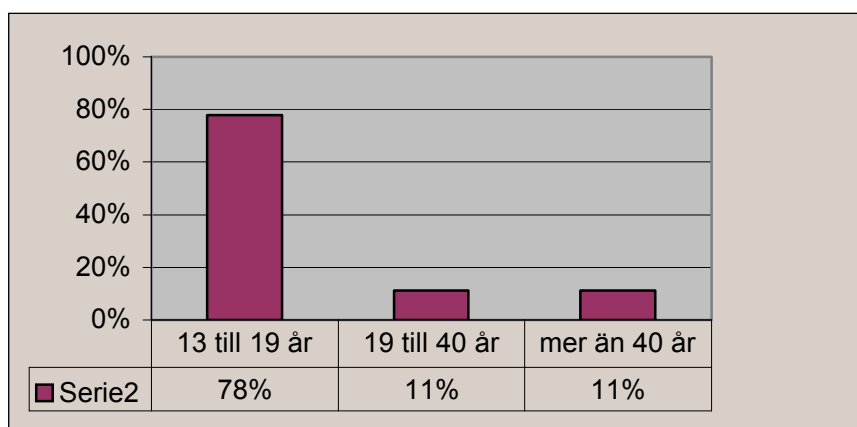
RESULTAT

Resultaten kommer att presenteras i text och diagram direkt.

Fråga 1, Hur länge har du skjutit?

50% hade skjutit högst 5 år
26% hade skjutit mellan 5 år och 10 år
24 % hade skjutit mer än 10 år

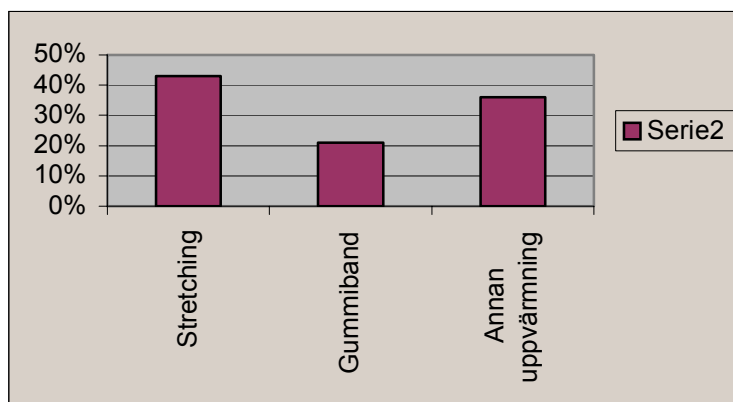
Fråga 1b så här fördelade sig åldrarna på de tillfrågade



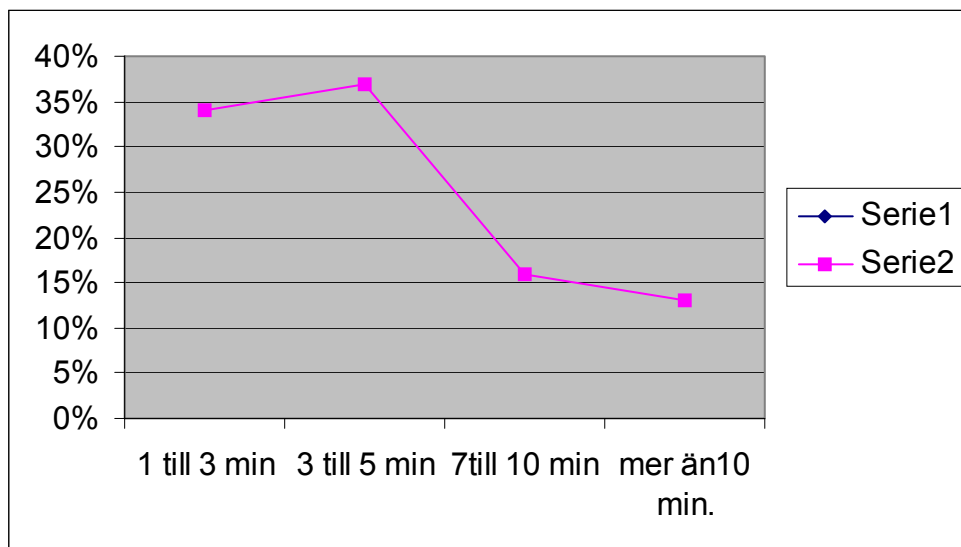
Fråga 1c visar fördelningen på man o kvinna

58 % av de tillfrågade var män
och 42 % kvinnor

Fråga 2, Hur värmer skyttarna upp?



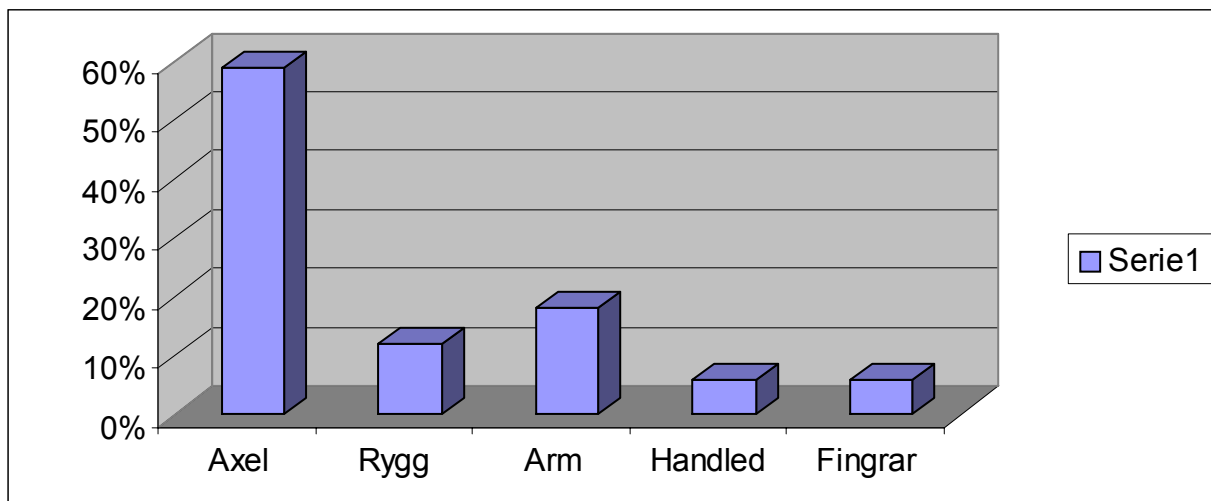
Fråga 3, Hur länge värmer du upp?



Fråga 4, Har du känt av någon skada någon gång?

55 % hade varit utan skador
och 45 % hade haft skador

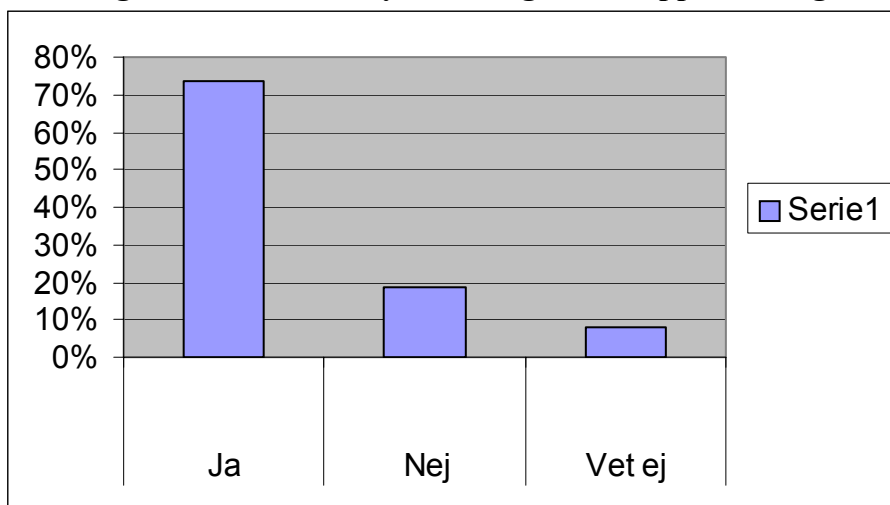
Fråga 5, Hur har skadan gestaltat sig om du fått någon?



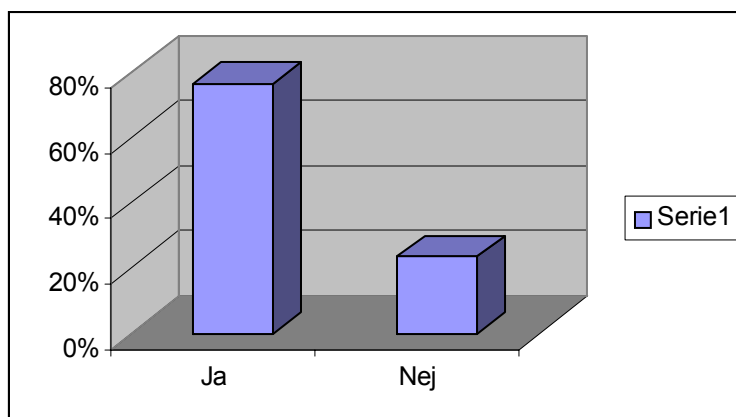
Fråga 6, Vad gör du för att undvika få skador?

14 % Stretchar före skjutning
31 % Stretchar före och efter skjutning
43 % Värmer på annat sätt
9% Använder en förlåtande teknik
3 % Styrketräning

Fråga 7, Vill du som skytt ha obligatorisk uppvärmning?



Fråga 8, Har du blivit skadad, så mycket så du måste du vila från bågskyttet?



SAMMANFATTNING

Skador kommer även med uppvärmning. Jag har inte hittat någon specifik orsak mer än dålig uppvärmning. Varför jag ställde frågan om obligatorisk uppvärmning. Underlaget är inte alldeles rättvisande ville undersöka flera personer, men kunde inte få kontakt för dom hade flyttat. Har även hört talas om en skytt som var tvungen att få kortison spruta före skjutning och tävling för en dålig uppvärmning. Om jag skulle gå vidare med undersökningen, skulle jag söka upp äldre skyttar som slutat av åldersskäl eller skador.