KRAVANALYS









Boccia

PARASPORT
/SVERIGE

2025-06-11

Innehåll

Inledning 4
Syfte 4
Boccia 4
Banan 4
Uppvärmning 5
Tid per omgång 5
Att spela bollen 6
Målbollen 6
Spela de färgade bollarna 6
Bollar utanför banan 7
Poängsättning 7
”Out of the way” 7
Kommunikation på banan 7
Utrustning 8
Bollar 8
Hjälpmedel 8
Funktionärer 9
Domare 9
Tidtagare 9
Regelbrott och dess konsekvenser 9
Borttagande av boll 9
Straffboll 10
Olika typer av event 10
Individuellt 10
Par 10
Lag 11
Internationella förbund 11
Klassificering inom boccia 11
Internationellt 11
Nationellt 14
Tävlingsstruktur 17
Olika tävlingar och mästerskap 17
Nationellt 17
Internationellt 17
Kartläggning Sverige 18

Omvärldsanalys 19
Mästerskapsresultat 19
Paralympics 19
VM 19
EM 20
Nordiska mästerskap 21
Nuläget 22
BC1 Dam 22
BC1 Herr 22
BC2 Dam 22
BC2 Herr 22
BC3 Dam 22
BC3 Herr 23
BC4 Dam 23
BC4 Herr 23
Lag BC1 och BC2 23
Par BC3 23
Par BC4 23
Tävlingsfrekvens 24
Framtid 3-4 år på den internationella utvecklingen 24
Kravprofil 24
Ålder och antal år i idrotten 24
Antropometri 24
Aerob förmåga 25
Styrka 25
Mentalt 26
Livskvalitet 26
Teknik 26
Kastlängd 26
Balans 26
Spelförståelse, taktik och precision 27
Skillnader kvinnor vs män? 27
Vad behöver svensk boccia förbättra närmsta 4-5 åren. 28
Organisatoriskt 28
Spelmässigt 28
Tester och testresultat 28

Boccia-specifika tester 29
Precision 29
Tester på svenska bocciaspelare 31
Tankar om träningsplanering 31
Träningsmängd 33
Periodisering av träning 33
Periodiserad träning utifrån menstruationscykeln 34
Precision- och spelträning 34
Skadeförebyggande träning 35
Tränarrollen 35
Organisation 36
Jämförelse med internationella krav, resurser och villkor 36
Reflektion och steg framåt 36
Utbildning 36
Bredd till elit 37
Rekrytering 37
Klassificering 37
Nationella tävlingar 38
Throwers project 38
Sparring mot boulespelare 38
Ekonomiska förutsättningar 38
Slutord 39
Referenser 40

Inledning

Precis som många andra parasporter praktiserades boccia som rehabiliteringsaktivitet i början. Den debuterade på Paralympics 1984 när det hölls i New York. Inom boccia blandas teknik, taktik och precision i hög grad. Minsta lilla felbedömning eller felplacering av en boll så kan poäng gå förlorade. Det är väldigt hög konkurrens på världstoppen och spelare som vill slå sig in där kommer behöva lägga ner mycket tid på att träna. Inte bara boccia i sig utan mycket mentalt och även fysiskt för att orka hålla fokus uppe inte bara under en match utan en hel tävling. I Sverige kan man tävla både inomhus och utomhus. På Paralympics och de flesta andra internationella tävlingarna tävlas det bara inomhus.

För att möjliggöra för fler att tävla i boccia i Sverige så har ett eget klassificeringssystem tagits fram där personer med rörelsenedsättning som inte uppfyller de internationella kraven kan få licens. Samt även personer med syn- eller intellektuell funktionsnedsättning kan tävla. Majoriteten som tränar och tävlar inom Sverige är just spelare som inte kommer kunna få internationell licens för att deras funktionsnedsättning inte är ”rätt” eller tillräcklig. Det kommer vara viktigt att fortsätta se till att de aktiva kan fortsätta att tävla men det hade varit bra att få klassificeringssystemet mer likt det internationella för att göra det lättare att förstå.

Det kommer behövas ett jobb med rekrytering gentemot potentiella spelare som kan tävla internationellt om Sverige framåt sett ska ha en chans att ha idrottare representerade i varje klass. Förutom aktiva krävs att kunskap finns om vilken träning som behövs för att ta sig dit. Det är här kravanalysen kommer in i bilden.

Syfte

Syftet med kravanalysen är bland annat att ge svenska föreningar och tränare ett verktyg för att få fram fler elit- och landslagsspelare i sina klubbar. Samtidigt beskriva boccia som sport, vilka fysiska och psykiska krav som ställs på en paraidrottare på elit- och landslagsnivå i Sverige just nu samt hur övriga länder utvecklas i sporten.

Boccia

Banan

När boccia spelas inomhus görs det på en platt och slät yta/golv av exempelvis polerad betong, trä, naturligt eller syntetiskt gummi. Utomhus (Norden) spelas det på en fotbollsplan. En bocciabana är 12,5 meter lång och 6 meter bred. Utkastområdet som är placerat på ena kortsidan är uppdelat i sex utkastfält som är 1 meter breda och 2,5 meter djupa. Det är i dessa som spelarna befinner sig under en match. Själva spelområdet är 10m långt (framför utkastfälten). Det finns ett V markerat på planen. Botten på V:et är 1,5 meter från utkastområdet och ändarna är på 3 meter. Den vita målbollen (the jack) får inte hamna i området mellan V:et och utkastområdet utan måste hamna ovanför V.et. I mitten av spelområdet, 5 meter från utkastlinjen finns en kvadrat som är 35cm x 35cm. Inne i denna finns ett kryss. Linjerna kan markeras med tejp om de inte är förmarkerade på exempelvis ett gympagolv. Utomhus målas linjerna på liknande sätt som det görs för fotboll. Breda linjer/tejp används för sidlinjer som avgränsar hela banan, utkastlinjen och V-linjen. Dessa är 4-7cm breda. Smala linjer som är 1,9cm-2,6cm breda är för linjerna som delar utkastfälten, målrutan

och krysset i denna. Utanför banan på motsatt kortsida från där utkastområdet är finns områden för där coach och avbytare placeras. Röd på vänster sida och blå på höger sida. Mellan dessa placeras resultattavlan om den då syns tydligt för spelarna. Annars måste den flyttas så alla tävlanden tydligt kan se den (World Boccia, 2025).

Uppvärmning

Det finns två möjligheter till uppvärmning på tävling. Den ena är före matchen i ett avsett område med fler banor där varje spelare/lag kan värma upp. Det öppnar 95 minuter före den schemalagda matchen för spelaren/laget och stänger 40 minuter före. Så man har knappt en timme på sig att värma upp där innan man beger sig in för registrering mm.

Den andra möjligheten är ute på matchbanan. Då värmer båda spelarna/sidorna upp med att kasta ut alla sina 6 färgade bolla plus målbollen på banan. Det sker under max 2 minuter. När tiden har passerat eller alla bollar kastats är uppvärmningen slut. Under individuella tävlingar sker uppvärmningen samtidigt för båda spelarna. På lag och par tävlingar görs det separat. De spelare som ej värmer upp står bakom sina utkastfält medan motståndarna värmer upp i sina. Man värmer upp på samma bana som man ska använda under matchen.

Tid per omgång

De tävlande har en begränsad tid på sig att kasta sina bollar i en omgång. Tiden startar från det att domaren visar att det är spelarens tur till att bollen slutar rulla alternativt åker utanför banan. Tiden börjar rulla även då målbollen kastas ut. Om en spelare/lag inte hinner kasta ut sina bollar under denna tid kommer dessa bollar inte att få kastas. Om tiden går ut precis när en spelare kastar bollen ska domaren stoppa bollen innan den hinner påverka spelet. Om en rännspelare har släppt bollen i rännan och tiden går ut får bollen räknas med i den omgången. Så här ser tiderna ut för de internationella BC klasserna:

- BC1: 4,5 minuter
- BC2: 3,5 minuter
- BC3: 6 minuter
- BC4: 3,5 minuter
- Lag: 5 minuter per lag
- Par BC3: 7 minuter per par
- Par: BC4: 4 minuter per par (World Boccia, 2025).

I Sverige finns ingen tidsgräns. När det tävlas på nordiska mästerskapen används nedanstående tider per omgång och spelare/lag:

- Klass 1: 5 minuter
- Klass 1R: 6 minuter
- Klass 2: 4 minuter
- Klass 3: 4 minuter
- Klass 4: 4 minuter
- Lag klass 1: 6 minuter
- Lag klass 1R: 7 minuter
- Lag klass 2: 5 minuter
- Lag klass 3: 5 minuter
- Lag klass 4: 5 minuter (Parasport Sverige, 2023)

Att spela bollen

- Oavsett vilken boll som kastas/sparkas i väg så måste all utrustning som spelaren har vara innanför det egna utkastfältet. För BC3, Klass 1R ska även rampoperatören vara innanför.
- För spelare i rullstol måste minst en skinka vara i kontakt med sittdelen av rullstolen när bollen släpps. Undantag för spelare som ligger på mage då är det magen som ska vara i kontakt med kaststolen.
- Om en boll tappas och träffar den spelande spelaren, motståndarens utrustning eller liknande och passerar utkastlinjen är den i spel.
- En boll kan efter att den har kastats, sparkats, rullat ut från rampen passera över motståndarens utkastfält innan den passerar över utkastlinjen.
- En boll i spelområdet som av sig själv börjar rulla är kvar i spel på sin nya position.

Målbollen

- Det är alltid den röda sidan som spelar målbollen den första rundan. Sedan efterföljande udda omgångar.
- Blå sida spelar målbollen under de jämna omgångarna.
- Spelaren måste alltid invänta domarens signal på att det är ok att kasta ut målbollen. För BC3 /Klass 1R måste rampen röras åt höger och vänster (two-way swing) innan målbollen placeras på rampen och släpps i väg.
- Målbollen måste stanna i det området som är godkänt för den att hamna i.

Ogiltig målboll

Målbollen blir ogiltig/felaktig om den:

- Efter utkast hamnar i det icke godkända området för målbollen
- Den går utanför banan
- Ett fel begås av den spelaren som ska kasta ut målbollen.

Om målbollen blir ogiltig/felaktig så kommer den spelaren vars tur det är att spela målbollen nästa omgång att kasta ut målbollen i stället. Om det skulle ske sista omgången blir det den spelaren som gjorde utkastet på första omgången. Om det blir fler ogiltiga målbollar upprepas samma procedur fram till det att den blir godkänd. När det är dags för omgången efter så startar den spelaren som var menad att starta den rundan från början.

Spela de färgade bollarna

Den spelaren som gjort ett godkänt utkast med målbollen är den som kastar första färgade bollen. Skulle det bli en fördröjning mellan målboll och första bollen på grund av ett tekniskt problem kan spelaren begära omkast av målbollen. Då nollställs tiden igen. Skulle en färgad boll hamna utanför planen eller tas bort på grund av ett regelbrott är det samma sidas tur att kasta igen. När den andra färgade bollen ska ut kan den spelas av vilken spelare som helst om det är ett lag.

De övriga bollarna sen är det den sidan som inte har bollen närmast målbollen som får kasta. Om den sidan har slut på bollar så får motståndarna spela sina bollar som är kvar. Om en sida har bollar kvar som de av någon anledning inte vill spela kan de meddela domaren det och då sätts dessa som ”döda bollar”.

Bollar utanför banan

En boll betraktas som att vara utanför banan om den är på eller utanför gränslinjerna. Likaså om den först rullar utanför banan och sen in igen. De färgade bollarna som slås ut eller spelas utanför banan blir så kallade ”döda bollar” och placeras i området utanför planen för dessa.

Målbollen hamnar utanför banan

Om målbollen hamnar utanför banan under en omgång placeras den på krysset i målrutan. Ifall det ligger färgade bollar där placeras målbollen precis nedanför krysset. Om det inte finns några färgade bollar på banan får den sidan/spelaren som slog ut målbollen börja.

Poängsättning

Poäng räknas för varje spelomgång. Maxpoäng är 6 om alla bollar från ena spelaren/sidan är närmare målbollen än motståndarens. Det händer dock sällan. Den som är närmast målbollen får en poäng. Om det är motståndarens boll som är andra närmast då stannar det vid en poäng. Annars blir det ytterligare en poäng för varje boll som är närmast fram till att en motståndarboll kommer och är närmst. Poängen räknas sedan ihop för alla fyra spelomgångar och det blir slutresultatet.

Om det har tilldelats straffbollar under en omgång så spelas dessa på slutet och blir det poäng så adderas den till slutresultatet för den sidan/spelaren.

Den med mest poäng efter alla spelade omgångar vinner.

”Out of the way”

När en sida har fått ut sin boll på spelplanen behöver den se till att det är fritt utrymme i främre delen av sitt utkastfält. Det är för att motståndaren ska ha fritt spelutrymme. Om en spelare inte flyttar sig tillräckligt fort kan det bli en tillsägelse och om det upprepas fler gånger kan den spelaren bli tilldelad en straffboll mot sig.

Kommunikation på banan

Generellt under en spelomgång får det inte ske någon kommunikation mellan spelaren, sportassistent, rampoperatör eller coach. Undantaget är om spelaren ber sin sportassistent/rampoperatör om en specifik uppgift som att justera rullstolen, rännan, leverera bollar och liknande. Samt kan coach, sportassistent/rampoperatör gratulera eller heja på sin spelare efter ett kast eller efter en spelomgång.

Det är inte tillåtet att ta emot kommunikation från personer utanför banan. Varken elektroniskt, verbalt eller med andra signaler och gester under en spelomgång.

Vid lag- och par-tävlingar får lagkamraterna prata med varandra när det är deras tur att spela bollen. Så fort domaren visar att det är andra lagets tur måste man vara tyst. Båda lagen får prata exempelvis när domaren mäter avståndet mellan bollar. Så fort det sedan markeras vilket lag som ska köra så måste det andra laget vara tyst.

Mellan spelomgångar är det tillåtet för spelare att fritt kommunicera med sin sportassistent, rampoperatör och coach.

En spelare får be motspelare att flytta sig om den är i vägen för kastet. Men kan bara flytta sig så pass att spelare och utrustning fortfarande är kvar inne i utkastfältet.

En spelare får prata med domaren under sin speltid. Sportassistent och rampoperatör får bara vidarebefordra meddelande till spelare och domare med domarens godkännande.

Utrustning

Bocciaspelarna får ha olika utrustning och hjälpmedel när de tävlar. Så länge det är godkänt inom klassificeringen. All utrustning så som rullstolar, ramp, pekare, handskar, skenor och kommunikationsapparater ska kontrolleras i början av en tävling.

Bollar

Under tävling kan spelarna använda sina egna bollar, men om man inte har med sig bollar så används arrangörens bollar. Ett set består av 6 röda och 6 blåa bollar samt en vit målboll. För att vara godkända att använda på tävling finns det vissa kriterier. Dels behöver bollarna vara tillverkade av en licensierad tillverkare och märkta med dennes logga, dels den officiella World Boccia loggan. Bollen måste väga 275gram +/- 12g. Omkretsen ska vara 270mm +/- 8mm. En boll måste vara sfärisk och konstruerad av paneler som är lika stora. Alla paneler måste sys likformigt ihop för att definiera den sfäriska formen. Alla paneler måste vara av samma typ av material. Bollen måste vara tillverkad av ett material med låg töjnings- och stretchegenskaper. Exempelvis vinyl, polyuretantyg, läder, syntetiskt läder, mocka eller liknande. Bollen ska vara fylld med likformigt material av polyeten eller liknande material. Det får inte vara magnetisk, metalliskt eller ledande. För att få använda bollen på tävling ska de vara i bra skick och tillverkarens och World Boccia loggan ska synas.

Hjälpmedel

Ramp

Spelare i BC3 har en ramp som de placerar bollen på och sedan släpper eller puttar i väg bollen från. Rampen måste passa in i ett område på 2,5m x 1m när den läggs på sidan. När den kontrolleras måste alla delar som kan förlänga rampen sitta på. Rampen får inte innehålla några mekaniska delar som kan öka/minska bollens hastighet från rampen. För de som tävlar med en ramp finns det regler för hur rampen ska förflyttas innan vissa bollar spelas. Rampen ska vridas minst 20cm åt vänster och sedan 20 cm åt häger, innan den får placeras där spelaren vill ha den riktad. Det här görs för att spelaren inte ska dra fördel av att rampen redan står i rätt riktning.

Rullstol

Spelarna måste sitta i en rullstol när de tävlar. Om det finns dokumenterat på klassificeringskortet kan skotrar eller en typ av säng användas. För BC3 finns ingen maximal sitthöjd så länge de förblir sittande när de släpper bollen. För alla övriga är det max 66cm mellan golv och den lägsta punkten på rumpan när spelaren sitter i rullstolen som gäller.

Det är okej för spelarna att använda stöd på rullstolen för att stötta upp med balansen. Det kan vara olika straps/band över höft, ben, fötter men även annat som stabiliserar bröstkorg. Det behöver dock vara godkänt för spelaren att använda genom sin klassificering. Det är inte tillåtet att montera något som hjälper spelaren att guida arm/ben under själva bollsläppet.

Funktionärer

Domare

Domarens roll på banan är att leda de tävlande genom matchen genom bland annat att bedöma vilket avstånd bollarna ligger på från målbollen. Med hjälp av ett trärack (pingisrack) eller pinne som på ena sidan är målat rött och andra blått visa vems tur det är att spela. Den vars boll inte är närmast målbollen får spela. Visa tidtagaren när det är dags att starta klockan och för vilken sida mm. Se till och uppmärksamma om spelare gör något otillåtet

Tidtagare

Som tidtagare startar och stoppar man tiden som spelarna har på sig att spela klart en omgång. När domaren visar att det exempelvis är blå sidas tur startas klockan och när den blå bollen kastats och stannat på planen stoppas klockan. När tecken ges för att röd sida ska spela startas den sidans klocka på samma sätt.

Regelbrott och dess konsekvenser

Vid regelbrott kan det bli en eller fler konsekvenser:

- Borttagande av boll
- Straffboll
- Straffboll plus borttagande av boll
- Straffboll plus gult kort
- Gult kort (varning)
- Forfeit (förlorar matchen)
- Rött kort (diskvalificering)

Vi kommer kort beskriva de två översta. Vill du läsa mer hänvisar vi till World Boccia (2025) och deras regelbok samt den svenska regelboken.

Borttagande av boll

- Det betyder att en boll tas bort från banan helt enkelt. Den placeras på sidan på platsen som är avsedd för bollar som lämnat banan.
- Det kan bara ske för regelbrott som sker under själva släppet av bollen.
- Domaren försöker alltid stoppa bollen innan den påverkar spelet.
- Om domaren inte hinner stoppa bollen och den träffar andra bollar så blir omgången avbruten.

Några regelbrott som kan leda till borttagande av boll:

- Om en boll spelas innan domaren har gett klartecken vilken färg som ska spela.
- Under en BC3 match och det inte är spelaren som släpper bollen från rännan. Spelaren måste ha sista kontakt med bollen innan släppet.
- Om en sport assistent eller rampoperatör rör spelaren eller trycker/drar rullstolen under utkastet.
- Om en färgad boll spelas före målbollen.
- Om den första färgade bollen inte spelas av samma person som kastade ut målbollen.
- Om en sida spelar två bollar samtidigt.

- Om en BC3 spelare inte gör ”two way swing” med rännan efter att målbollen är släppt, före målbollen ska släppas, före en straffboll ska spelas.

Straffboll

- Motståndaren får efter att alla ordinarie bollar är spelade en extra boll att spela.
- Domaren räknar ihop poängen för omgången och alla bollar tas av banan.
- Spelaren som ska lägga straffbollen har en minut på sig att göra det efter att domaren annonserat detta.
- Bollen ska nu hamna i målboxen. Om spelaren lyckas med det utan att bollen rör ytterlinjerna på målboxen får denne en extrapoäng som läggs till i den totala poängen för denna omgång.
- Skulle båda lagen ha blivit tilldelade straffbollar ska dessa spelas, de tar inte ut varandra.

Några regelbrott som leder till straffboll

- När en rampoperatör vänder sig om och tittar mot spelet när inte omgången är klar.
- När en spelare går fram i sitt utkastfält och det inte annonserats att det är dennes tur.
- Om en sportassisten, rampoperatör eller spelaren själv justerar rullstol, ramp mm under motståndarens tid.
- När en rampoperatör eller sportassistent justerar rampen, pekaren, ger en boll eller liknande utan att spelaren bett om det.
- Inte accepterar domarens beslut
- Råkar röra en boll på spelområdet innan omgången är klar.

Olika typer av event

Det finns tre olika event inom boccia som man kan tävla i. Individuellt, par och lag.

Individuellt

Det finns ett individuellt event per sportklass och för dam respektive herr. Så totalt åtta. Två per sportklass BC1, BC2, BC3 och BC4. På de individuella tävlingarna består en match av fyra omgångar. De tävlande har kontroll över målbollen två omgångar var. Varje tävlande har sex bollar antingen i färgen röd eller blå. Den tävlande som spelar med röda bollar intar utkastfält 3 och den med blåa utkastfält 4. Spelare i BC1 och spelare i BC4 som spelar med fötterna har en sport assistent som hjälper till på banan. BC3 spelare har en rampoperatör som hjälper de. En coach per sida är tillåtet och den måste befinna sig på det uppmärkta stället där coachen får vara på andra kortsidan (World Boccia, 2025).

I Sverige sker det individuella spelet på samma sätt som internationellt (Parasport Sverige, 2023).

Par

Par kan spelas antingen i BC3 eller BC4. Det är då två spelare vilka måste vara klassade i den specifika sportklassen. En dam- och en herrspelare ska paret bestå av. En match består av fyra omgångar. Varje spelare har tre bollar att använda. Röda sidan har utkastfält 2 och 4 och blå har 3 och 5. Varje spelare börjar under var sin omgång att kasta målbollen. Man spelar hela matchen från det utkastfält man började. Spelarna har sin rampoperatör med sig för BC3

spelarna. En coach kan följa med ut på banan men när matchen börjar måste coachen placera sig på det markerade området för coach på andra kortsidan (World Boccia, 2025).

Lag

Lageventen spelas i BC1 och BC2 gemensamt. Det är tre spelare, varav laget måste bestå av minst en man, minst en kvinna och minst en BC1 spelare. Lagtävlingen spelas i 6 omgångar. Varje spelare har två bollar. Röd sida intar utkastfält 1, 3 oh 5 medan de med blå bollar har 2, 4 och 6. Spelarna stannar kvar i sina fält under hela matchen. Laget får ha en sportassistent med sig. En coach kan följa med fram men när spelat drar i gång måste coachen placera sig på andra kortsidan (World Boccia, 2025).

I Sverige kallas alla event med mer än en spelare lag. Lagen består antingen av två eller tre spelare beroende på vilken sportklass laget tillhör. För klasserna 1, 1R och 2 är det två som är med i laget. För klass 3 och 4 är de tre spelare i laget. Det finns inga krav på att laget ska innehålla minst en herr eller damspelare. Lageventen i klass 1, 1R och 2 spelas på samma vis som för Par internationellt. 4 spelomgångar, 3 bollar var. Varje spelare kastar ut målbollen var sin spelomgång. För lagspelet i klass 3 respektive klass 4 ser reglerna ut som för Lagspelet internationellt. Det spelas 6 omgångar där varje spelare har två bollar var och var sin omgång kastar man ut målbollen (Parasport Sverige, 2023).

Internationella förbund

I Sverige är det Svenska Parasportförbundet som har ansvar för bocciaverksamheten. Internationellt har organisationen World Boccia det övergripande ansvaret. De styr allt inom klassificering, tävlingsstruktur och mycket mer.

Klassificering inom boccia

Inom World Boccia och även i många andra länder finns bara klassificering för sittande spelare med större rörelsenedsättning. Nationellt i Sverige ska det vara möjligt att tävla i boccia även om en individ med funktionsnedsättning inte uppfyller World Boccias krav på minsta funktionsnedsättning. Därför är klasserna något annorlunda. Det finns inget krav på internationell klassificering för att tävla i Sverige utan det räcker med svensk licens på tävlingar som kräver licens i Sverige. Ska du som spelare kunna tävla internationellt på mästerskap och Paralympics måste du däremot ha en godkänd internationell klassificering och då är det kraven från World Boccia som gäller.

Internationellt

Tittar vi internationellt är det bara individer med rörelsenedsättning som kan tävla och få licens inom boccia. World Boccia har dessa krav på godkänd rörelsenedsättning.

- **Nedsatt muskelstyrka:** Individen kan ha reducerad möjlighet att viljemässigt kontrahera musklerna för att röra sig eller generera kraft. Eller helt sakna den förmågan. Det kan bland annat bero på en ryggmärgsskada, ryggmärgsbråck, postpolio och muskeldystrofi.
- **Avsaknad av kroppsdel:** En individ som saknar en eller fler skelettdelar eller leder i arm/ben uppfyller kriterierna under denna kategori. Det orsakas av ett trauma, amputation pga sjukdom eller medfött vid sjukdomen dysmeli.
- **Benlängdsskillnad:** En individ som har olika långa ben helt enkelt. Det kan orsakas av dysmeli eller olika tillstånd som stört bentillväxten.

- **Hypertoni:** Individen har en ökad muskeltonus vilket gör det svårare att sträcka ut och använda musklerna som de ska. Det kan orsakas av hjärnskador så som cerebral pares, traumatisk hjärnskada eller stroke.
- **Ataxi:** Individer med ataxi har svårigheter att koordinera sina rörelser pga skador i centrala nervsystemet. Skadorna kan ha orsakats av cerebral pares, MS, stroke och traumatisk hjärnskada.
- **Dyskinesi (inkl atetos och dystoni):** Här har individen kontinuerligt långsamma, slingrande ofrivilliga rörelser. Ofta i händer, fingrar, tår, tunga. Dessa kan bero på cerebral pares, stroke och traumatisk hjärnskada.
- **Nedsatt passivt rörelseomfång:** När en led inte passivt kan utföra den rörelse den ska. Det kan ha orsakats av ett trauma, artrogrypos eller kontraktur pga långvarig imobilisering av leden.

Sportklasser internationellt

Utifrån tester och bedömningar kan utövaren sedan bli klassad i en av fyra sportklasser eller konstateras ha för lite nedsättning och då inte vara godkänd att tävla/få licens internationellt. En individ kan med andra ord uppfylla de här första punkterna och ha en godkänd rörelsenedsättning, men vid testerna sen kan det visa sig att nedsättningen inte är tillräckligt stor för att vara godkänd. En kort sammanfattning över de olika karaktärsdragen/nedsättningarna som ingår för respektive sportklass följer nedan. För utförlig beskrivning hänvisar vi till Boccia Classification rules (BISFed, 2021)

BC1

- Svår neurologisk nedsättning som påverkar alla fyra extremiteter
- Begränsat funktionellt rörelseomfång och/eller begränsad funktionell styrka i alla extremiteter och bål
- Idrottare med svår atetos eller dystoni med begränsad funktionell styrka och kontroll.
- Svår ataxi med begränsning av koordination med att greppa och släppa
- Beroende av en elrullstol eller assistans för vardaglig rörelse. Osannolikt att använda en manuell rullstol.
- Idrottare med svår atetos kan spela från en manuell rullstol. Ofta manövrerad via benen.
- Idrottare med atetos/dystoni kan ibland gå.

BC2

- Neurologisk nedsättning som påverkar alla fyra extremiteter och bål (cerebral pares, stroke, förvärvad hjärnskada)
- Spasticitet grad 2-3 med eller utan dyskinesi (atetos/dystoni)
- ELLER idrottare med dyskinesi (athetos) DIS poäng 2 eller ataxi SARA poäng 2-3 men mest 3:or
- Moderat nedsatt muskelfunktion och kan ha viss begränsning i aktivt funktionellt rörelseomfång i överkroppen. Det kan bero på svaghet, spasticitet eller brist på kontroll.
- Idrottare kan använda en manuell eller elrullstol till vardags.
- Idrottare kan ibland gå kortare eller medellånga sträckor, med eller utan hjälpmedel.

BC3

- Nedsättning som påverkar alla fyra extremiteter och bål.

- Idrottare som uppfyller de fysiska kraven för BC1 eller BC4 men som inte klarar av att kasta/hålla bollen kan vara aktuell för denna sportklass om övriga kriterier uppfylls
- Idrottaren måste visa på att denne inte kan greppa bollen under längre stund och/eller inte kan släppa i väg bollen på ett funktionellt sätt. Eller är oförmögen att få fram bollen med fötterna ut på banan
- På den fysiska och tekniska utvärderingen är idrottaren oförmögen att kasta bollen konsekvent i en viljemässig riktning och hastighet ut på banan (till +krysset)
- BC 3 idrottare använder en ramp för att rulla ut bollen på banan. Rampen manövreras av en sport assistent (som måste ha ryggen mot spelet)
- Idrottaren kan använda olika hjälpmedel för att putta i väg bollen från rampen. Exempel är huvudpekare, hjälpmedel som hålls i munnen men det är även okej att hålla bollen på plats på rampen med hand/fingrar och sen släppa så det rullar.

BC4

- Idrottare som är diagnosticerad med en nedsättning som inte är neurologisk och inte påverkar centrala nervsystemet och som inte primärt uppvisar variation i muskeltonus eller spasticitet som huvudsaklig nedsättning.
- Idrottarna har en svår rörelsestörning som påverkar alla fyra extremiteter och bål
- Höga krav på att just muskelstyrkan ska vara tillräckligt begränsad för denna sportklass. Både i ben och armar om idrottaren kastar. Om det är en spelare som använder fötterna är det främst lårmusklernas styrka som ska vara nedsatt ordentligt.
- Sakna aktiv bålkontroll
- Kan använda både manuell och elrullstol i vardagen och/eller i tävlingssammanhang vilken kan manövreras antingen med armar eller ben.
- Idrottarna kan ibland gå med assistans eller gånghjälpmedel korta sträckor.
- Idrottare kan vara självständiga i förflyttningar med hjälp av olika metoder och förflyttningshjälpmedel.

BC5

World Boccia har tagit fram en sportklass som heter BC5 för individer som inte uppfyller kriterierna för övriga sportklasser. Den finns inte med på mästerskap i dagsläget. Utövarna i den här sportklassen har liknande nedsättningar som BC2 och BC4 men inte i lika stor omfattning/påverkan. Orsaken till rörelsenedsättningen kan vara neurologisk och påverka centrala nervsystemet men behöver inte vara det. Några kriterier/karaktärsdrag för utövare i den här sportklassen kommer här nedan.

Neurologisk orsak

- Tetraplegi, triplegi eller grav hemiplegi. Nedsättningen kan bero på hypertoni (hög muskeltonus), hypotoni (låg muskeltonus), spasticitet, ataxi, atetos eller dystoni.
- Nedsättningen ska vara i kastarmen.
- Utövare använder manuell eller elrullstol i vardagen.
- Utövare kan ibland gå kortare sträckor med stöd.

Icke neurologisk orsak

- Nedsättningen kan vara ett resultat av minskad muskelstyrka, begränsning i rörelseomfång eller för korta armar/ben (inklusive missbildning/amputation).
- Dessa har inte hypertoni, ataxi eller atetos.

- Alla fyra extremiteter är påverkade
- Utövare använder manuell eller elrullstol i vardagen.
- Utövare kan ibland gå kortare sträckor med stöd.

Nationellt

Inom Sverige kan alla med rörelse- syn- eller intellektuell funktionsnedsättning ansöka och få licens inom boccia.

Rörelsenedsättning

Godkända nedsättningar inom rörelsekategorin är:

- Kortväxthet
- Hypertoni - muskelspänningar
- Nedsatt muskelstyrka
- Nedsatt passivt rörelseomfång - ledstelhet
- Amputation/Dysmeli – missbildningar
- Ataxi – skakningar
- Atetos – motoriska svårigheter
- Benlängdsskillnad

Synnedsättning

Idrottare som har en synnedsättning och vill spela boccia kan göra det inom Sverige och vissa andra länder, exempelvis de nordiska länderna. Idrottaren behöver uppfylla kraven för klasserna B1-B3 för att tävla som synnedsatt. Dessa innebär att idrottaren måste ha minst en av dessa nedsättningar:

- påverkan på ögonstrukturen
- påverkan på synnerven/andra synvägar
- påverkan på hjärnans syncentra.

Förutom en av ovanstående måste även synnedsättningen resultera i en synskärpa på max LogMAR 1.0 eller ett synfält på max 40 grader i diameter.

Det finns tre klasser inom syn som används nationellt i Sverige. Det är de som IBSA (International Blind Sports Association) använder.

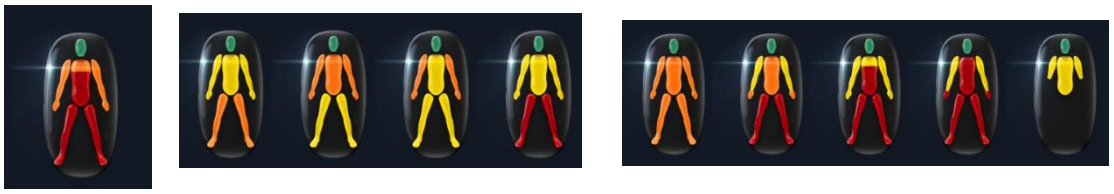
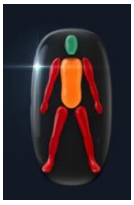
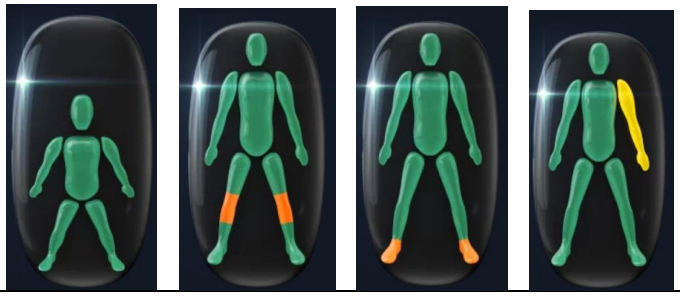
- **B1:** ingen ljusperception eller synskärpa sämre än LogMAR 2.60.
- **B2:** synskärpa mellan LogMAR 1.50 till 2.60 och/eller ett synfält på max 10 grader
- **B3:** synskärpa mellan LogMAR 1.4 till 1.0 och/eller synfält på max 40 grader

Intellektuell funktionsnedsättning

Idrottare som har en intellektuell funktionsnedsättning kan precis som för synnedsättning tävla inom Sverige och främst de nordiska länderna. Det som behöver uppfyllas för att få sin klassificering är ett IQ på max 75 samt brister i två adaptiva förmågor. Under klassificeringen avgörs om idrottaren kan spela på egen hand eller behöver stöd.

Sportklasser nationellt i Sverige

Nedan följer de sportklasser som finns i Sveriges licenssystem och vilka nedsättningar som ingår i respektive. På bilden illustreras vilka kroppsdelar som är påverkade i de olika sportklasserna. Bilderna är tagna från https://lexi.global/sports/impairment-to-class/

Klass 1	
Klass 1R	
Klass 2	
Klass 3	
Klass 4	

Klass 1

Alla spelare som har en internationell World Boccia-licens och är klassade antingen i BC1, BC2 eller BC4 får nationell licens i Sverige inom klass 1. Kraven på funktionsnedsättning i klass 1 i Sverige är samma som för World Boccia klasserna BC1, BC2 och BC4 internationellt. Några av kriterierna följer här nedan men se World Boccias klassificerings dokument för utförlig och djupgående beskrivning av respektive BC klass (BISFed, 2021).

- Spelare diagnostiserad med en neurologisk sjukdom/skada ex cerebral pares, stroke, MS eller annan hjärnskada som påverkar centrala nervsystemet och som ger stor påverkan på alla fyra extremiteter samt bål ELLER
- Spelare diagnostiserad med en icke neurologisk sjukdom ex dysmeli, AMC som har stor påverkan på alla fyra extremiteter och bål.
    - Spelare med tetraplegi
    - Rullstol, manuell eller eldriven används i vardagen och på tävling. Vissa kan ibland gå korta sträckor med eller utan hjälpmedel.
    - Begränsat funktionellt rörelseomfång och/eller nedsatt styrka i alla fyra extremiteter och bål.
    - Svår ataxi som begränsar koordination av att greppa och släppa bollen.
    - Spelare kan sparka ut bollen med fötterna pga avsaknad av armar/funktion i armar/händer.
    - Om behov finns, assistent som kan ge bollar till spelaren, justera rullstol när spelaren ber om detta, men ej coacha.

Klass 1R

I klass 1R spelar individer med internationell World Boccia licens i klass BC 3 eller motsvarande funktionsnedsättning, på samma sätt som i klass 1. Några karaktäristiska drag följer nedan.

- Spelare diagnostiserad med en neurologisk sjukdom/skada ex cerebral pares, stroke, MS eller annan hjärnskada som påverkar centrala nervsystemet och som ger stor påverkan på alla fyra extremiteter samt bål
- Spelare kan inte kan kasta ut bollen med vare sig händer/armar eller fötter utan använder en ränna som hjälpmedel.
- Har en sportassistent på planen som riktar in rännan och lägger dit bollen. Sportassistent måste ha ryggen mot spelet hela tiden.

Klass 2

- Spelare med väsentlig förlamning/ledstelhet/skelettdeformation i båda armar och båda ben alternativt i spelarm och spelhand.
- Spelare med väsentligt nedsatt muskelfunktion i båda armarna och/eller bål/rygg (ex hög förlamning).
- Spelare med total blindhet, klass B1 enligt IBSA:s klassningsregler. Rätt till spelassistent som markerar med ljud på banan, justerar spelare i kastriktning, ange med fingrar på spelarens rygg, antal bollar ute på banan.
- World Boccia klass BC5: Spelare med rimlig funktionsstyrka och moderata koordinationsproblem i armarna, använder rullstol för dagligt bruk men kanske kan gå en kortare sträcka med hjälpmedel.
- Spelare med mindre grav funktionsnedsättning än klass 1. Saknar båda armarna p g a ex amputation och sparkar därmed ut bollen på banan med ben/fot.
- Spelare med balansproblem på grund av väsentlig ensidig förlamning både i över-och underkropp eller pga stela höfter har behov av att använda kryckor/käppar dagligen.
- Spelare med mindre grav funktionsnedsättning än beskrivet i klass 1, som har behov av assistans för att genomföra spelet. Spelassistent får bara hjälpa till med bollar, justera rullstol, ej coacha.

- Spelare med intellektuell funktionsnedsättning som har behov av hjälp för att genomföra spelet. Spelassistent får flytta spelaren i rätt riktning samt säga till när det är dennes tur att spela.
- Bedömningen om vem som har behov av hjälp för att genomföra spelet i form av coachning görs av klassificeraren.

Klass 3

- Spelare med minimala koordinationsproblem i armarna.
- Spelare med lättare eller väsentligt nedsatt muskelfunktion/ledstelhet i båda benen exempelvis paraplegi.
- Moderat eller mild CP hemiplegi.
- Spelare med viss funktion i överkropp, men använder elrullstol/rullstol pga funktionsnedsättning som inte är beskrivet i klassningssystemet för klass 1 eller klass 2.
- Spelare med stor rörelsenedsättning i och/eller skelettdeformation av rygg t. ex svår skolios.
- Alla amputationer som tydligt påverkar utövandet av idrotten boccia.
- Spelare med synnedsättning i klass B2-B3 enligt IBSA:s klassificeringsregler. Spelassistent som markerar boll på planen är ok.
- Spelare med intellektuell funktionsnedsättning, som ej är i behov av spelassistent men inte kan delta i idrottstävlingar för spelare utan funktionsnedsättning på lika villkor i boccia.

Klass 4

- Spelare som inte uppfyller krav på minsta funktionsnedsättning enligt riktlinjerna för klass 1, 2 och 3. T. ex skelett- och ledsjukdomar som inte ger tillräcklig ledstelhet, sjukdomar med kronisk smärta och rörelsenedsättningar, samt kroniska sjukdomar utan direkt rörelsenedsättningar.
- Läkarintyg krävs.

Tävlingsstruktur

Olika tävlingar och mästerskap

Nationellt

Inom Sverige arrangeras det olika tävlingar via de föreningar som bedriver boccia. Det finns omkring 4 officiella tävlingar per år i Sverige utöver de mindre klubb och distriktstävlingarna. Svenska Mästerskapen är den högsta och det finns ett inomhus SM och ett SM utomhus. Utomhus finns inte klass 1R med då det inte fungerar att spela med ränna på gräs. SM tävlingarna kan vara både lag och individuellt. Under 2025 var inomhus SM i lag en del av SM-veckan i Borås.

Internationellt

För de nationella klasserna som inte uppfyller kraven för BC1-BC4 finns få internationella tävlingar. Nordiska mästerskapen försöks hållas vartannat år och där kan alla med en nationell licens delta. Det finns tävlingar i respektive land där utländska spelare också får vara med och tävla för sin klubb.

För BC1-BC4 finns Europamästerskap som hålls vartannat år (2025, 2027). Världsmästerskap hålls vart fjärde år, jämna år då Paralympics ej går (2026, 2030). Den största tävlingen är då Paralympics som också går vart fjärde år (2028, 2032). Det finns olika sätt att kvalificera till mästerskap. Om ett land har ett lag eller par som kvalificerar så är det landet som får en plats. Om det är en individuell spelare som tar en plats blir det idrottaren som får platsen. Undantaget om personen tillhör ett lag eller landet även kvalat in genom ett lag eller par, då går platsen till landet generellt.

Under VM kommer det i lag och par eventen att vara max 16 som går vidare till kvartsfinal och på de individuella 32 som går vidare i varje klass till playoff runda. De som kvalar in gör det först utifrån placering på regionalt mästerskap (EM för Sveriges del). Sedan via världsrankingen.

Förutom mästerskapstävlingarna finns det även flera andra olika internationella tävlingar som det går att delta på. World Boccia Challenger finns omkring 7 olika tävlingar för 2025. World Boccia Cup har kring 4 tävlingar som det ser ut under 2025 just nu.

Kartläggning Sverige

Antal föreningar som är registrerade på Parame och erbjuder boccia var under våren 2025, 43 stycken. Hösten 2024 skickades en enkät ut till alla Parasport Sveriges lokala distrikt som sedan skickade vidare till respektive förening som bedriver boccia i just sitt distrikt. Det kom in svar från 17 föreningar. Det är oklart om de övriga 26 som inte svarat inte bedriver boccia längre eller bara inte svarat eller inte fått enkäten av någon anledning. Utifrån de svar som kom in kan vi se att i dessa 17 föreningar finns det omkring 170 spelare. Flera har runt 3-5 spelare eller 8-10. En förening har 25 och en annan 35. En förening svarade att de inte har någon spelare just nu. Av dessa drygt 170 spelare var det 69 som under 2024 hade licens enligt svaren från föreningarna. När föreningarna sedan rapporterade in i vilka klasser spelarna hade licens i stämmer inte siffran utan då hamnar det i stället på 102 så lite oklart vad som riktigt stämmer här. Efter ett utdrag från licenssystemet för 2024 så var det faktiskt 189 spelare som hade licens registrerad hos Parasport Sverige för 2024. Det är spelare från föreningar som inte svarat på enkäten också. Flest spelare verkar finnas i Klass 3. 47 med rörelsenedsättning och 52 med intellektuell funktionsnedsättning. I klass 4 är det 6 med rörelsenedsättning och 26 med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. I Klass 1 finns 13 spelare varav ca 5 med ränna. I klass 2 är det 13 spelare med rörelsenedsättning och 1 med intellektuell funktionsnedsättning. För 2025 i februari har 89 licensansökningar godkänts.

Det finns knappt 40 ledare inom de 17 föreningar som svarade på enkäten. De flesta föreningar har 1-2 ledare några har 3-4 och en förening har 8 ledare. 26 ledare rapporteras ha gått någon form av ledarutbildning. Det framkommer inte om det är inom specifikt boccia, idrott eller någon annan form av ledarutbildning.

Träningen som bedrivs sker främst en gång per vecka. Någon enstaka förening har fler gånger och enstaka spelare som tränar enskilt mer.

Föreningarna uttrycker ett behov av mer kunskap inom klassning och regler. Behov av fler föreningar i sitt distrikt för att kunna anordna tävlingar på ett bättre sätt.

Omvärldsanalys

Mästerskapsresultat

Paralympics

2024

Klass	Dam/Herr	Guld	Silver	Brons
BC1	Dam	Frankrike	Singapore	Japan
BC1	Herr	Hong Kong	Sydkorea	Indonesien
BC2	Dam	Portugal	Sydkorea	Indonesien
BC2	Herr	Thailand	Indonesien	Thailand
BC3	Dam	Hong Kong	Nya Zeeland	Sydkorea
BC3	Herr	Sydkorea	Nya Zeeland	Grekland
BC4	Dam	Kina	Hong Kong	Colombia
BC4	Herr	Storbritannien	Colombia	Ukraina
Lag BC1-2	Mix	Kina	Indonesien	Japan
Par B3	Mix	Hong Kong	Sydkorea	Argentina
Par BC4	Mix	Colombia	Hong Kong	Thailand

(Le Monde, 2024)

2020

Klass	Dam/Herr	Guld	Silver	Brons
BC1	Mix	Storbritannien	Malaysia	Brasilien
BC2	Mix	Japan	Thailand	Brasilien
BC3	Mix	Tjeckien	Grekland	Nya Zeeland
BC4	Mix	Slovakien	Thailand	Hong Kong
Par BC3	Mix	Korea	Japan	Grekland
Par BC4	Mix	Slovakien	Hong Kong	RPC
Lag BC1-2	Mix	Thailand	Kina	Japan

(Paralympics, 2020)

2016

Klass	Dam/Herr	Guld	Silver	Brons
BC1	Mix	Storbritannien	Nederländerna	Korea
BC2	Mix	Thailand	Thailand	Kina
BC3	Mix	Korea	Grekland	Portugal
BC4	Mix	Hong Kong	Slovakien	Thailand
Par BC3	Mix	Brasilien	Korea	Grekland
Par BC4	Mix	Slovakien	Brasilien	Thailand
Lag BC1-2	Mix	Thailand	Japan	Portugal

(Paralympics, 2016)

VM

2022

Klass	Dam/Herr	Guld	Silver	Brons
BC1	Dam	Brasilien	Kroatien	Japan
BC1	Herr	Thailand	Storbritannien	Portugal
BC2	Dam	Storbritannien	El Salvador	Hong Kong

BC2	Herr	Argentina	Japan	Thailand
BC3	Dam	Portugal	Australien	Hong Kong
BC3	Herr	Australien	Portugal	Tjeckien
BC4	Dam	Slovakien	Colombia	Hong Kong
BC4	Herr	Japan	Colombia	Thailand
Lag BC1-2	Mix	Sydkorea	Storbritannien	Japan
Par BC3	Mix	Australien	Thailand	Hong Kong
Par BC4	Mix	Colombia	Slovakien	Kanada

(World Boccia, 2022)

2018

Klass	**Dam/Herr**	**Guld**	**Silver**	**Brons**
BC1	Mix	Storbritannien	Kina	Nederländerna
BC2	Mix	Thailand	Kina	Japan
BC3	Mix	Grekland	Sydkorea	Australien
BC4	Mix	Kina	Colombia	Tyskland
Par BC3	Mix	Grekland	Australien	Sydkorea
Par BC4	Mix	Slovakien	Thailand	Hong Kong
Lag BC1-2	Mix	Thailand	Japan	Kina

(BisFed, 2018)

EM

2023

Klass	**Dam/Herr**	**Guld**	**Silver**	**Brons**
BC1	Dam	Spanien	Polen	Grekland
BC1	Herr	Nederländerna	Storbritannien	Portugal
BC2	Dam	Nederländerna	Portugal	Storbritannien
BC2	Herr	Israel	Slovakien	Belgien
BC3	Dam	Frankrike	Polen	Sverige
BC3	Herr	Grekland	Storbritannien	Polen
BC4	Dam	Portugal	Ungern	Grekland
BC4	Herr	Kroatien	Tjeckien	Storbritannien
Lag BC1-2	Mix	Nederländerna	Storbritannien	Portugal
Par B3	Mix	Tjeckien	Polen	Grekland
Par BC4	Mix	Ukraina	Storbritannien	Portugal

(World Boccia, 2023a)

2021

Klass	**Dam/Herr**	**Guld**	**Silver**	**Brons**
BC1	Dam	Ryssland	Polen	Spanien
BC1	Herr	Storbritannien	Ryssland	Portugal
BC2	Dam	Portugal	Storbritannien	Ungern
BC2	Herr	Ryssland	Slovakien	Tjeckien
BC3	Dam	Polen	Tyskland	Grekland
BC3	Herr	Grekland	Spanien	Ryssland
BC4	Dam	Ungern	Slovakien	Portugal
BC4	Herr	Storbritannien	Tjeckien	Spanien
Lag BC1-2	Mix	Portugal	Nederländerna	Ryssland
Par BC3	Mix	Grekland	Polen	Spanien

Par BC4	Mix	Slovakien	Ungern	Portugal

(World Boccia, 2021)

2019

Klass	Dam/Herr	Guld	Silver	Brons
BC1	Mix	Storbritannien	Nederländerna	Slovakien
BC2	Mix	Portugal	Storbritannien	Ryssland
BC3	Mix	Grekland	Ryssland	Storbritannien
BC4	Mix	Slovakien	Tyskland	Slovakien
Lag BC1-2	Mix	Ryssland	Portugal	Storbritannien
Par B3	Mix	Frankrike	Grekland	Storbritannien
Par BC4	Mix	Slovakien	Storbritannien	Portugal

(BisFed, 2019)

Nordiska mästerskap

2023

Klass	Dam/Herr	Guld	Silver	Brons
Nordic class 1	Mix	Island	Norge	Danmark
Nordic class 1 ramp	Mix	Sverige	Norge	Färöarna
Nordic class 2	Mix	Finland	Danmark	Norge
Nordic class 3	Mix	Danmark	Finland	Finland
Nordic class 3 sitting	Mix	Finland	Finland	Finland
Nordic class 4	Mix	Norge	Danmark	Norge
Nordic pairs class 1	Mix	Norge	Norge/Danmark	
Nordic pairs class 1 ramp	Mix	Färöarna/Danmark/Island	Sverige	Norge
Nordic pairs class 2	Mix	Finland	Danmark	Island
Nordic pairs class 3 sitting	Mix	Finland	Norge	Danmark/Island
Nordic team class 3	Mix	Finland	Danmark	Norge
Nordic team class 4	Mix	Danmark	Finland	Norge

(World Boccia, 2023b)

Nuläget

Det är en relativt stor spridning över världen vilka som är bäst i respektive klass om vi studerar BC1-4. Generellt kan man säga att länder som Indonesien, Thailand, Hong Kong och Sydkorea ligger i framkant på mycket. Även europeiska länder som Storbritannien, Frankrike och Portugal skördar framgångar. Från och med Paralympics 2024, VM 2022 och EM 2021 delades klasserna upp i dam respektive herr. Före det var det mixklasser även på de individuella tävlingarna. När man undersöker vilka länder som ligger i topp kan man dels studera resultat från senaste mästerskap, dels rankinglistan som finns upplagd på World boccias hemsida. Då det skiljer sig en del mellan klasserna har vi delat upp omvärldsanalysen utifrån sportklass samt dam respektive herr.

BC1 Dam

De länder som ligger i topp på världsrankingen är Singapore, Japan, Bermuda, Frankrike och Brasilien. På Paralympics 2024 var det Frankrike, Singapore och Japan som knep de tre främsta plasterna. För Europas del så finns även Spanien och Polen som plockade hem medaljer på EM både 2021 och 2023.

BC1 Herr

Det finns två europeiska länder på topp fem världsrankingen i BC1 på herrsidan. Storbritannien och Portugal. I övrigt är det Indonesien, Hong Kong, och Sydkorea som är bland de främsta. Det var även de tre sistnämnda som tog medaljer på Paralympics 2024. Storbritannien och Portugal knep silver respektive brons efter Thailand på senaste VM 2022.

BC2 Dam

Storbritannien och Portugal ligger på topp även i den här sportklassen, på damsidan. Portugal knep guldmedaljen på Paralympics 2024 före Sydkorea och Indonesien, vilka också rankas topp fem i världen. Den femte är Hong Kong. Ungern och Nederländerna är två andra europeiska länder som tagit medalj på EM 2021 respektive 2023.

BC2 Herr

Det är två dominanta länder i form av Thailand och Indonesien som har två platser var på världsrankingen. Vilket betyder att de inte bara har en idrottare på toppnivå utan två. Brasilien är det tredje landet som finns med bland topp fem. På Paralympics tar Thailand hem guld och bronsplatsen medan Indonesien tar ett silver. Under VM 2022 finns Japan och Argentina med bland medaljplatserna tillsammans med Thailand. Blickar vi ut i Europa verkar Slovakien prestera bra. De tog medalj både på EM 2021 och 2023. Länder som Tjeckien, Israel, Belgien och Ryssland har också placerat sig på topp tre på EM 2021 eller 2023.

BC3 Dam

På världsrankingen ligger Hong Kong som nummer ett. Frankrike är det enda europeiska laget med hög ranking, de ligger tvåa. Australien är rankade nummer tre och Sydkorea och Brasilien är rankade fyra respektive femma. Hong Kong tog medalj på Paralympics 2024 och även på VM 2022. Intressant att Nya Zeeland tog brons under Paralympics 2024 men finns inte med på rankinglistan. Förutom Frankrike så verkar det som att Polen och även Portugal kan ha bra utövare som slåss om medaljerna på EM. Sverige tog brons på EM 2023. Maria Bjurström ligger just nu på plats 14 i rankingen.

BC3 Herr

Europa har tre länder på topp fem i världsrankingen. Det är Grekland, Tjeckien och Polen som ligger på 3e, 4e och 5e plats. Sydkorea som nummer ett och efter de Australien. Grekland har vunnit EM både 2021 och 2023. Sen kom de även trea i Paralympics 2024. Så det känns som de har en utövare som kommer fortsätta nå framgångar om inget skulle hända. I Europa finns också Portugal som kan vara ett land som jobbar sig uppåt. Det blev silver på VM 2022 dock ingen pallplacering på EM året efter. Då var det i stället Storbritannien och Polen som knep silver respektive brons efter Grekland. Nya Zeeland tog andraplatsen i Paralympics 2024 så även om de inte är med på topp fem på världsrankingen så är det troligen en utövare som har potential. Svenska spelaren Christoffer Hagdahl är rankad nummer 21 för år 2024.

BC4 Dam

Colombia, Hong Kong och Kina är framgångsrika. Dessa tre nationer plockade hem medaljerna under Paralympics 2024 och är också topp tre på världsrankingen. Kanada finns på fjärdeplats i världsrankingen. Det finns inga pallplatser registrerade på större mästerskap men höga placeringar i andra bocciatävlingar finns. Ett europeiskt land finns på en femteplats på världsrankingen. Det är Portugal. Här finns det pallplaceringar på de två senaste EM tävlingarna. Vi ska även nämna Slovakien som vann VM 2022 och Ungern som vann EM 2021 och kom tvåa EM 2023.

BC4 Herr

På världsrankingens topp finns Storbritannien. Här finns pallplaceringar i EM 2021 och 2023 samt guld på Paralympics 2024. Därefter har vi Colombia som också presterar bra på mästerskap. Senast VM 2022 en andraplats och likaså på Paralympics 2024. Thailand och Hong Kong är också länder som har framgångar men inte lika många mästerskapstävlingar med pallplaceringar. De ligger trea respektive femma på världsrankingen. På världsrankingens fjärdeplats finner vi Kroatien. De vann EM 2023. Ukraina är ett land med utövare som man behöver ha lite koll på. En tredjeplats på Paralympics 2024. Ligger på en sjätteplats på världsrankingen. I Europa finns även Tjeckien som tog medalj på EM både 2021 och 2023.

Lag BC1 och BC2

Naturligt så är det ofta de länder och utövare som är i topp individuellt som också finns i toppskiktet i lagspelet. Här är det Indonesien, Sydkorea, Brasilien, Thailand och Storbritannien som är topp fem på världsrankingen. I Europa sticker även Nederländerna och Portugal ut. Värt att nämna är att Kina tog hem guldet på Paralympics 2024. Där tog Japan en bronsplats precis som på VM 2022.

Par BC3

Topp fem på världsrankingen här är Sydkorea, Hong Kong, Argentina, Australien och Brasilien. För Europas del är det Grekland och Polen främst i topp men även Tjeckien plockar medaljer på EM.

Par BC4

Colombia är det dominanta paret/landet här just nu. Guld både i VM 2022 och Paralympics 2024. Även höga placeringar i andra internationella bocciatävlingar. Hong Kong är tvåa på världsrankingen och kom även tvåa på Paralympics 2024. Även dessa två spelare placerar sig högt i andra internationella tävlingar. Trean på världsrankingen är Kanada. De hamnade precis

utanför medaljplats under Paralympics 2024. De har däremot vunnit eller kommit två på andra stora internationella bocciatävlingar. Thailand kommer in på plats nummer fyra på världsrankingen. De kom trea på Paralympics 2024. På femteplatsen på världsrankingen finns ett europeiskt land Kroatien. De har inte tagit några topplaceringar på mästerskap senaste åren men på andra internationella bocciatävlingar har det gått bättre och de ligger bland topp 3-4. Tittar vi på Europa så verkar det vara Portugal och Slovakien som är bäst, men även länder som Ukraina, Storbritannien och Ungern finns i toppen.

Tävlingsfrekvens

Utifrån de tävlingar som ses på världsrankinglistan verkar de flesta utövare tävla på internationella tävlingar/mästerskap ca 4-5 gånger per år. Något som även våra svenska elitspelare i BC3 gör. Det som inte framgår i listan är antalet tävlingar som spelas nationellt i sitt eget land. Troligen finns det många tävlingar för flera av spelarna som de kan delta i och därmed få upp tävlingsfrekvensen ännu mer. För de svenska landslagsspelarna (BC3) tävlas det cirka 1-3 gånger nationellt men de får ofta spela mot varandra då det är få andra spelare i samma klass. För de nationella sportklasserna 2-4 finns det cirka 4 tävlingar nationellt (utöver mindre klubbserier och liknande) men nästan inga internationellt. Det kan vara några inbjudningstävlingar i något av de nordiska länderna, annars bara Nordiska Mästerskapen vartannat år.

Framtid 3-4 år på den internationella utvecklingen

I dagsläget om vi tittar generellt över alla de olika BC klasserna så är som sagt Indonesien, Sydkorea, Hong Kong och Thailand framgångsrika länder. Med tanke på de resurser som finns i dessa länder i form av anläggningar och ekonomi mm så lär de fortsätta att vara duktiga även om några år. I Europa är Frankrike, Storbritannien och Portugal långt fram i sin utveckling. Om inget förändras till det sämre lär dessa fortsätta vara kvar så länge utövarna som är aktiva nu fortfarande tävlar. Länder att ha koll på framåt är Peru, Indien och Colombia. Samtidigt kanske även Ukraina. Argentina har utbildat personer som lärt sig identifiera individer med rörelsenedsättning och vilken BC klass de kan tillhöra och på så sätt kunnat göra ett stort arbete i sin rekrytering av spelare till boccian. Om ett par år har dessa spelare skaffat sig mer erfarenhet och skicklighet. I Indonesien och Thailand är sjukvården inte lika utvecklad vilket leder till att fler barn föds med neurologiska funktionsnedsättingar och därmed finns ett större underlag av potentiella spelare jämfört med länder med mer utvecklad sjukvård.

Kravprofil

Ålder och antal år i idrotten

Boccia är en sport där rutin och erfarenhet är viktiga vilket gör att man ofta måste ha varit med ett antal gånger internationellt innan man lyckas ordentligt. Sporten kan man också hålla på med oavsett hur gammal man är vilket gör att världstoppen har en ganska bred medelålder på cirka 20-50 år.

Antropometri

Med tanke på den stora variationen som finns bland spelare både inom och mellan de olika sportklasserna så går det inte att säga att en viss kroppstyp eller kroppsform har mer fördelar

än någon annan. Det som är fördelaktigt är att kunna ligga högt upp i sin sportklass. Det betyder att spelarens fysiska förmåga är bland de bästa som går att ha i den sportklassen. Det betyder att spelaren har fysiska fördelar gentemot spelare som ligger långt ner i samma klass.

Aerob förmåga

De få studier som hittats och undersökt aerob förmåga har inte studerat det i relation till prestation vilket gör det svårt att dra någon slutsats om vad värdena bör ligga på. Ofta när det pratas om aerob förmåga är det den maximala syreupptagningsförmågan som man menar. I studien av Ichiba, Okuda, Miyagawa, Kataoka och Yahafi (2020) mätte de vitalkapaciteten på spelarnas lungor, vilket är den volym luft som kan blåsas ut efter en maximal inandning. Normala värden för kvinnor är 3-4 liter och för män 4-5 liter. Resultaten för bocciaspelarna som var i klass BC1, BC2 och BC4 varierade mellan 1,46-3,06 liter. Alltså ganska mycket mindre än normalt. Trots att deras lungor fungerar sämre än normalt är de bland de bästa spelarna i Japan.

En anledning till att det kan vara svårt att hitta studier som undersökt maximalt syreupptag är att på grund av bocciaspelarnas begräsning i rörelse kommer det vara svårt att hitta ett test som kan göras och som kan göras lika för många individer för att få resultat som går att jämföra. En annan är att själva bocciaspelet inte kräver att de tävlande ligger på en hög puls under lång tid. Eller använder stora muskelgrupper som kräver mycket syre. Då kommer inte den maximala syreupptagningsförmågan hos individerna vara det som avgör om de presterar bra eller inte. Med andra ord är det inte det här som är det kritiska för om en spelare ska bli bra inom boccia eller inte.

Styrka

När vi pratar styrka inom boccia är det främst styrka som möjliggör kast och stabiliserar kroppen i olika lägen för utförandet av kastet. Kataoka, Yahagi, Sugano och Murakami (2023) undersökte om det fanns ett samband mellan hur långt bocciaspelare kastar och styrka i arm och axel. De fann att det fanns en positiv korrelation/samband mellan kastlängd och styrka för armbågsflektion, axelabduktion och axelflektion. Med andra ord, de som var starkare där kastade längre.

Det har också undersökts om musklerna kring arm och axel tröttas ut under matchliknande förhållanden. Yam, Fong, Chu, Cheung och Chan (2012) lät 9 spelare från Hong Kong göra 72 upprepade kast mot en målboll på 6m. De kunde se att övre trapezius muskeln påverkades genom att signalerna från EMG elektroderna på muskeln minskade mellan det första kastet och det sista. Det var liknande tendenser på övriga muskler kring arm och axel men det var bara trapezius som blivit signifikant uttröttad.

Precis som för andra parasporter görs studierna ofta på små grupper vilket gör det svårt att helt generalisera men vi kan få hintar om hur det kan se ut och hur man kan tänka när det gäller styrka. Utifrån ovanstående är det rimligt att anta att för de spelare som kastar ut bollen med armen har styrka i arm- och axelmuskler betydelse för prestation. Eftersom man kunde se att musklerna har en tendens att tröttas ut efter en tid (Yam et.al. 2012) kan träning handla om att öka uthålligheten i dessa muskler tillsammans med att öka i styrka.

Något som är lite knepigt inom just styrka är att som bocciaspelare får du inte vara för stark. Då finns risk att klassificeringen inte går igenom. Att hitta en lagom balans i i det här kan vara en

utmaning där det krävs mer ingående kunskap både om styrketräning och kriterier för klassificering.

Mentalt

Boccia är mångt och mycket en strategi- och teknikspor där spelarna behöver hålla fokus och koncentration uppe under lång tid när det spelas match. Att lära sig att stänga ute det som händer runtomkring och lägga fokus på det som sker i matchen är en viktig egenskap. En annan är att kunna fokusera om efter exempelvis en dåligt placerad boll. Det mentala handlar också en hel del om att orka träna. Mycket av boccian är att nöta olika spelscenarion, teknik i kast så de placeras där de ska mm. Sådant som kan vara monotont och uttröttande för vissa.

Det är viktigt att elitaktiva har fått och kan använda sig av strategier för att bryta negativa tankebanor när de dyker upp under främst tävling men kanske också på träning.

Livskvalitet

Tittar vi på vad boccian kan ha för roll även utanför elitidrotten så har Rezavandzayeri (2024) undersökt hur livskvalitet och emotionell intelligens påverkas av bocciaträning. De undersökte utövare som hade rörelsenedsättning och/eller intellektuell funktionsnedsättning. De kunde se att de som tränade 2 timmar i veckan skattade sig lägre på frågorna som rörde fysisk- och mental hälsa, sociala relationer och omgivning på livskvalitets instrumentet jämfört med de som tränade 4 eller 6 timmar per vecka. Så även om en individ kanske inte vill eller kan satsa för att tävla på elitnivå kan boccian skapa positiva effekter på individens välmående om de tränar minst 4 timmar per vecka.

Teknik

Oavsett om spelaren använder armen för att kasta, foten för att sparka eller en ränna krävs det en bra teknik som gör att spelaren får ut mest möjliga i rörelsen från arm eller ben eller att släppet och placering av ränna blir korrekt.

Som spelare behöver du kunna placera bollen där du vill placera den. Du behöver behärska hur du kan kasta/rulla och träffa motståndarens boll så den flyttar på sig. Den egna bollen ska kunna placeras nära målbollen. Tekniker som flyttar en boll så den träffar en annan för att komma närmare eller längre ifrån är andra delar som behöver kunna utföras.

Kastlängd

Det verkar som att kastlängden hör ihop med prestation. Spelare som kan kasta över 10 meter är de som placerar sig högre upp på tävling när Kataoka et.al (2020) studerade 40 japanska spelare i japanska mästerskapen. Ett litet observandum är att det var spelare i BC1 och BC2, alla med Cerebral Pares. Vi kan ha med oss detta i tänket med vad våra svenska utövare behöver lägga tid på i sin träning men vara öppna för variationer. Det som kan sägas med förmågan om att kunna kasta långt är att spelare som kan det kan kasta målbollen längre bort och på så vis göra det svårare för en motståndare som kanske inte har kastlängd som sin starka sida.

Balans

Den balans som behövs för bocciaspelare oavsett om det spelas sittande eller stående är för att stabilisera övriga kroppen i sitt kast eller spark när de spelar målbollen eller de färgade bollarna. Det finns inga studier direkt som undersökt detta. Däremot går det att dra egna

slutsatser att en spelare som kan hålla en mer stabil position i sitt kast kan få bollen mer dit det var tänkt än en spelare som vinglar väldigt mycket. En av nedsättningarna som alla i BC1-4 har är påverkan på bålmusklerna vilket kommer göra att balansen därifrån är påverkad. Kan spelaren träna upp och hitta strategier för att optimera sin förmåga att hålla balansen kommer det gynna prestationen.

Spelförståelse, taktik och precision

Boccia är initialt en strategi-sport, dvs man måste lägga ned mycket tid på att arbeta in fasta situationer och bollkänsla. Tre nyckelfunktioner som en spelare behöver behärska som tas upp i ett par studier (Morriss & Wittmannová, 2010; Doewes, Elumalai & Azmi, 2022) är 1: kasta målbollen och sen hamna så nära som möjligt med en färgad boll. Det är så en omgång börjar. Det gäller att kunna placera målbollen på olika delar av planen för att försöka hitta motståndarens svaga ställen eller ens egna styrkor. 2: ”Drawing shots”. Det innebär förmågan att kasta de färgade bollarna för att ta poäng. 3: Driving shots”. Med det menas att kunna kasta bollar som träffar motståndarnas och flyttar dessa. Alla de här tre förmågorna kräver precision, vilket är något som är A och O för att lyckas. Ett par av testerna som tagits fram för att utvärdera spelare handlar om just att träffa av en viss punkt/område på planen och ju närmare man landar med bollen där desto mer poäng fås (Doewes, Nuryadin & Purnama 2022; Vasconcelos de Oliveira et.al 2021; Gontara, Doewes 2023). Med det sagt så bör precisionsträning ha en självklar plats i den aktives träningsprogram.

Utöver just precisionen så behövs spelförståelse. Om en spelare inte förstår hur bollar ska placeras på banan, spelar det ingen roll hur bra precisionen är. Bollarna behöver placeras strategiskt. Ett sätt att mäta en individs strategiska förmåga är att spela tre i rad. Då får man som coach en indikation på om en individ har en grundläggande strategisk förmåga som går att bygga vidare på. Finns inte det så kan det bli mer utmanande att lära sig det tänket. Många av de potentiella utövarna i boccia har en CP-skada. Den kan också förekomma tillsammans med en intellektuell funktionsnedsättning som inte alltid märks men kan påverka den spelstrategiska förmågan. Då är det bra ta kunna göra ett enkelt test för att snabbt utvärdera förutsättningarna.

Skillnader kvinnor vs män?

I boccian har kvinnor och män tävlat i mixade klasser länge. Först på EM 2021 och VM 2022 delades de individuella klasserna upp i dam och herr. Anledning till det var att Internationella Paralympiska Kommittén, IPC ville ha det mer jämställt. Frågan är ju om det finns skillnader på män och kvinnor eller om det är ganska lika mellan könen. Hendarto, Doewes och Gontara (2023) jämförde 3 kvinnliga och 3 manliga bocciaspelare. De mätte olika vinklar på armen vid kastet, hastighet på bollen och hur nära man lyckades komma målbollen. Det fanns en liten tendens att kvinnorna hamnade närmare målbollen än männen. 0,04m jämfört med 0,1m. Bollhastigheten efter släppögonblicket var i snitt för de kvinnliga spelarna 7,07m/s och 6,03m/s för männen. Bollhastigheten när bollen rullade var högre hos de manliga spelarna, 0,5m/s jämfört med 0,44m/s för de kvinnliga. Det var även små skillnader i hur arm och axel var vinklad vid kasten men inget som egentligen var signifikant utan kunde lika gärna bero på hur de tränat men också på vilken typ av nedsättning och begräsning som de hade. Så i den här studien kom de fram till att det inte fanns någon direkt skillnad. Det behövs ett större underlag för att kunna dra bättre slutsatser men det verkar som att det inte ska vara någon större skillnad mellan män och kvinnor.

Vad behöver svensk boccia förbättra närmsta 4-5 åren.

Organisatoriskt

I dagsläget har Sverige två spelare som tävlar internationellt på hög nivå i BC3 klassen. Det har nyligen startat upp ett program för att få in fler underifrån men det kommer fortsätta krävas ett stort arbete med rekrytering av spelare främst i BC1-BC4 men även inom de nationella klasserna 2-4 för att hålla liv i idrotten både på bredd och elitnivå. Om svensk boccia ska vara med och konkurrera internationellt krävs att det kommer in spelare som kan klassas i BC1-4 . Eftersom det nästan bara är de nordiska länderna som har sportklasser utöver BC krävs att Sverige har fler inom BC sportklasserna för att kunna tävla internationellt.

Det finns ett behov av att utveckla det svenska klassificeringssystemet så det hänger ihop med World Boccias system. Implementera BC1-BC4, även BC 5 som finns inom World Boccia men som inte än finns på Paralympics och andra mästerskap. Sen komplettera med de nationella så våra aktiva som inte uppfyller kraven på BC1-BC5 kan och vill fortsätta vara aktiva. Det har pratats om BC6-BC8 och nu är det läge att ta steget. Det kommer oavsett vara en lång process och det är lika bra att börja. Klass 2 blir BC 6, Klass 3 blir BC 7 och Klass 4 blir BC 8. I stort sätt samma kriterier som vi har nu bara nya namn.

Implementering av World Boccias coachutbildning skulle vara ett stort steg i rätt riktning för att få ledare med kunskap om sporten och dess olika delar. Likaså utbildning för domare och funktionärer så fler föreningar känner sig bekväma att ordna tävlingar när de har personer som känner sig trygga i sina roller.

Att skapa en tydlig utvecklingstrappa för spelarna så både de själva och deras ledare tydligt kan följa stegen framåt och veta vad som krävs för att vara på högsta elitnivån och vad det innebär i form av bland annat insats från spelaren och vilka stöd som finns från förbundet i form av ekonomi, mentalt, fysisk och spelmässigt när vissa nivåer har nåts.

Spelmässigt

Boccia är mycket mentalt och strategiskt. Att oavsett vem/vilka man möter så måste tron på sig själv finnas och bara tänka på sådant som spelaren själv har möjlighet att kontrollera. Dessa bitar behöver få mer plats i träningen.

En annan viktig komponent är att som idrottare behöver du träna för att bli bra. Det gäller även matcher. Så att komma ut och spela matcher mot andra skapar och utvecklar spelarna oerhört mycket. I Sverige finns inte så många möjligheter att tävla vilket gör det mer utmanande jämfört med länder som har fler möjligheter till tävling inom sitt land.

Tester och testresultat

Regelbundna fysiktester är ett sätt att mäta styrka och kondition och hur den utvecklas över tid. Vilka fysiktester som är relevanta varierar givetvis från idrott till idrott då arbetsintensiteten är olika. Genomförandet av regelbundna tester syftar till att ge svar på var idrottaren befinner sig och att tränare på både klubb- och landslagsnivå kan följa den utvecklingsstegring som är önskvärd och nödvändig för att nå prestationsmålen.

Fysiktesterna kan användas för att bocciaspelaren svart på vitt ska se förbättringar och på så sätt agera som en motivator för fortsatt träning och utveckling. Testvärden kan annars generellt

vara ett ganska oskarpt verktyg till sin struktur eftersom det oftast handlar om medelvärden och inte kan anpassas till varje atlets specifika förutsättningar. Det kan då vara en god idé att undersöka hur de som blivit allra bäst har tränat. Inte för att kopiera deras upplägg rakt av utan för att det kan ge en bild av de krav som ställs (Enqvist, 2010).

När det gäller idrottare som spelar/tävlar i boccia är det lite speciellt då dessa individer ofta har en större rörelsenedsättning och svårare att koordinera sina rörelser i armar/ben och bål. Vissa kan röra benen men inte armar och tvärtom, vissa har en så omfattande rörelsenedsättning att varken armar eller ben kan röras viljemässigt.

Att utforma tester som ska ta reda på den fysiska statusen och kapaciteten blir med andra ord otroligt utmanande. Dels för att den individuella variationen bland de aktiva är otroligt stor, vilket gör det svårt att standardisera tester som fungerar för alla med bara någon liten justering. Det hade även behövts mer forskning på vad som är fysiologiska framgångsfaktorer hos en bocciaspelare. Den forskning som hittats har inte studerat så noggrant vad som krävs för att prestera. Vissa har undersökt lungfunktion, andra isometrisk styrka i överkroppen och kopplat det till precision eller hur långt boccia spelaren kunnat kasta bollen. Någon tydlig bild är svår att få.

Då boccia handlar mycket om taktik, precision och mentalt fokus bör kanske tester som fokuserar på dessa delar prioriteras före de fysiologiska testerna.

Boccia-specifika tester

Det förekommer några enstaka tester i litteraturen, som använts för att utvärdera olika egenskaper som är viktiga för en bocciaspelare under tävlingar/matcher. Exempelvis precision. Här presenterar vi ett par av dessa.

Precision

Vasconcelos de Oliveira et.al (2021) har tagit fram en form av måltavlor som kan läggas ut på bocciaplanen där syftet är att träffa mitten av dessa. Maxpoäng 7 i mitten och minst 1 längst ut. Dessa är 100,5cm i diameter. Ena varianten räknade poäng i heltal och den andra i 0,5 intervaller. De placerades sedan ut på 3m, 6m och 9m från utkastlinjen, centrerat från utkastfält 2 och 5. Spelaren som ska testas placerar sig i utkastfält 3 och ska pricka måltavlorna på sin vänstra sida. Sedan flytta till utkastfält 4 och göra samma sak på dessa. Två bollar används på en måltavla. Den bästa räknas. Sedan kan man börja med nästa. Totalpoäng är 42 med alla sex boxar. De hade en tabell där man kan se om spelarens precision är låg medel eller hög. Både för testet totalt sätt men även på respektive distans. När man ville ha ut resultaten på distanserna så kastades två bollar och båda räknades. De spelare som testades här var i sportklass BC1, BC2 och BC4.

Maximal precision	
Poäng	**Föreslagen precisionsförmåga**
< 10,5	Låg
11,0-21,5	Okej
22-32	Bra
>32	Utmärkt

Olika distanser (kort, medel, lång) precision	
Poäng	**Föreslagen precisionsförmåga**
< 7	Låg
7-13,9	Okej
14-20,9	Bra
>21	Utmärkt

Morriss och Witmannová (2010) har tagit fram ett test som utvärderar tre viktiga komponenter som en bocciaspelare behöver behärska. Testet kan användas för att se utveckling över tid eller om träning ger den effekt som det är tänkt. De tre komponenterna som testas är:

- **Målbollen och första färgade bollens placering**
    - Refererar till det första kastet av omgången.
    - Spelaren placerar sig i box 3 eller 4. Sen kastas målbollen ut på valfritt godkänt område på planen.
    - Därefter kastas en färgad boll så nära som möjligt.
    - 3 poäng delas ut om den hamnar max en boll (9cm) ifrån. 2 poäng, om den hamnar upp till 2 bollar (18cm) ifrån och 1 poäng om den hamnar upp till tre bollar ifrån (27cm). Längre ifrån blir det 0 poäng.
    - När de båda bollarna kastats ut upprepas proceduren 12 gånger.
    - Maximala poängen är 36
- **”Drawing shots”**
    - Här handlar det om att kasta en färgad boll så nära målbollen som möjligt för att ta poäng.
    - Målbollen placeras ut 3 meter centralt från den utkastboxen spelaren är positionerad i .
    - Spelaren kastar en färgad boll med syfte att komma så nära målbollen som möjligt.
    - Totalt 12 gånger.
    - Samma poängsystem som ovan används.
    - När 12 kast gjorts på 3 meter flyttas målbollen bak till 5 meter. 12 kast på denna längd för att sedan upprepas även med målbollen på 9 meter.
    - Totalpoäng 108, 36 på varje längd.
- ”**Driving shots”**
    - Här handlar det om att kasta och träffa andra bollar för att flytta dessa.
    - Målbollen placeras ut på först 3 sen 5 och sist 9 meter.
    - Spelaren ska sen kasta en färgad boll som träffar målbollen så den flyttar på sig minst tre bollängder (27cm).
    - 3 poäng om målbollen flyttar sig minst så långt. 2 poäng om den flyttar 2 bollängder (18cm) och 1 poäng om en bollängd (9cm). Under det eller om spelaren missar målbollen blir det 0 poäng.
    - 12 kast på varje längd (3, 5 och 9)
    - Maximal poäng är 108 totalt, 36 på varje.

I testet kastas 84 bollar. Maximala poängen är 252. Anledningen till at det görs så många kast är för att få in en trötthetskomponent i testet också eftersom det är en viktig faktor under matchspel. Testinstrumentet är testat på BC1, BC2 och BC3 spelare med cerebral pares. Det finns inga referensvärden på vilken poäng som motsvarar vad en elitspelare bör uppnå jämfört med de under elit. Däremot är det ett bra instrument för att utvärdera en träningsperiod och dess effekt.

Nybörjare

Doewes, Nuryadin, Hendarto och Purnama (2022) tyckte det behövdes ett test som riktade sig till nybörjare med cerebral pares inom boccia. Så de tog fram ett precisionstest som inte innehöll komponenten trötthet eller olika avstånd. Deras måltavla är 25cm i diameter. Det finns fem ringar och alla är 5cm breda. Landar bollen i mitten ges 5 poäng och ju längre ut 4, 3, 2, och

1 poäng. Måltavlan placeras 5 meter från utkastlinjen och centrerat i mitten. 3 meter in från sidlinjerna. Spelaren som testas kastar 6 bollar och summan av alla kast blir slutresultatet. Utifrån poängen sen får spelaren ett omdöme för sin precision. Maximala poängen är 30.

- Inte bra: <8 poäng
- Mindre bra: 8-15 poäng
- Ganska bra: 15-22 poäng
- Bra: 22-28 poäng
- Mycket bra: >28 poäng

Bra att ha med sig är att det bara var individer i BC1 och BC2 som använts som testpersoner när mätinstrumentet utvärderades.

Sebelasmaret Boccia Throw Test (SBTT)

Syftet med testet är att utvärdera precision för spelare med underarmskast med olika avstånd och vinklar. Man använder sig av en bocciaplan. På denna placeras 6 olika boxar (ritas upp). Dessa är 25cm x 25cm. I mitten placeras målbollen. Tanken är att spelaren ska kasta en färgad boll och hamna i boxen och nudda målbollen då fås poäng. Man har bara ett kast per box. Första boxen är placerad i mitten och 3m från utkastlinjen. Den andra är placerad på samma sätt men 5m bort. De två nästkommande är 7 meter bort från utkastlinjen och 2 meter in från respektive sidlinje. De sista två är 9 meter bort och 1 meter in från sidlinjen på respektive sida. Den närmsta gav 1 poäng, nästa 2 poäng. De två på 7 meters avstånd gav 4 poäng var och de två längst bort gav 6 poäng var. Total poäng är 23.När Gontara och Doewes (2023) validitet- och reliabilitetstestade detta instrument sågs att elitspelare snittade på 18,5 poäng och icke elit snittade på 8,2. Testet gjordes bara med spelare som hade cerebral pares.

Tester på svenska bocciaspelare

Det verkar inte ha gjorts några fystester på de svenska bocciaspelarna, varken på de som är i landslaget nu eller tidigare. Det kan vara värt att landslagsledningen framåt sett funderar på om det är något som ska tas fram eller inte. Tester som utvärderar precision, tajming och uthållighet i matchspel är något som görs regelbundet.

Tankar om träningsplanering

För att en träningsplanering ska fungera som motivation behöver ett långsiktigt mål vara tydligt. En välkänd och beprövad akronym S M A R T som står för – specifik, mätbar, accepterad, realistisk och tidsbestämd – är ett enkelt verktyg att synliggöra och konkretisera delmål längs vägen för att uppnå huvudmålet.

Som i alla olika idrotter finns det som nämnts ovan boccia-specifika förmågor som utgör framgångsfaktorer för att upprätthålla en hög precision i matcherna och konkurrera internationellt. Boccia skiljer sig en del från andra idrotter när det gäller fysiska krav. En träningsplanering för en bocciaspelare kommer ligga med mer fokus på kastteknik, kontroll av kroppen och taktik. En del fysisk träning samt mental träning.

En träningsplanering bygger i flera olika perspektiv (makro, meso, micro). Den behöver matcha individens nuläge samt ta hänsyn till olika faktorer som påverkar individen (se tabell nedan). Allt för att träningsplaneringen ska bli den drivkraft som en bocciaspelare behöver känna för att satsa fullt ut mot elit (Mattsson, 2014).

Faktorer att ta hänsyn till:

Interna "stabila" faktorer	
Psykologiska färdigheter	självtillit, motivation, koncentration, stresshantering, fokus, re-fokus
Koordinationsförmåga	balans inom kroppen och utanför kroppen så som utrustning, golv
Tekniska färdigheter	nuläge, förmåga ta till sig instruktioner
Social förmåga	hur idrottaren fungerar med alla runtikring
Genetik	går ej påverka men kan vara en motivation
Antropometri	hur kroppen ser ut, hävstänger, längd
Taktiska förmågor	strategi, förmåga ta till sig
Fysiska förmågor	uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet
Interna faktorer som varierar dag till dag	
Nutritionsstatus, återhämtning, sömn, hälsostatus, upplevd stress	
Yttre faktorer	
Utrustning, support, medier, coachning, temp/väder, arenan, social situation (familj, vänner, skola, arbete), ekonomi, kultur, träningsmöjligheter	

Vad som gör att en individ kan prestera i sin idrott beror på flera faktorer som listas i tabellen ovan. Som tränare behövs nära samarbete med varje enskild bocciaspelare för att utforma en plan som ser till att optimera dessa faktorer. De inre stabila faktorerna är inte lika varierande. De kan ändras över tid, exempelvis bättre styrka eller balans. Medan de yttre och mer föränderliga interna faktorerna kan ändras relativt snabbt. Som tränare är det viktigt att ha med sig att det inte bara handlar om de fysiska förmågorna utan att se hela individen (Eklund, 2020).

Träningsmängd

Elitidrottare generellt på internationell nivå snittar mellan 750-900 träningstimmar per år (14-17h/vecka). Det varierar förstås stort på individuell nivå. Ett bra riktmärke för elitaktiva, relativt oberoende av idrottsgren är i genomsnitt 10 pass i veckan (Larsen & Mattsson, 2013).

Som bocciaspelare kan träningsmängden och typ av träning variera beroende på utövarens funktionsnedsättning. Då många har en CP-skada krävs mycket upprepning för att bana in rörelsen i musklerna. Ett träningspass kan exempelvis innehålla att göra 70 perfekta kast. De två svenska landslagsspelare som tävlar internationellt ligger på 15-20 timmar i veckan, vilket ligger i linje med elitidrottare generellt (Larsen & Mattsson, 2013). Den studie som hittats som tagit upp träningsmängd så ligger de brasilianska spelarna på i snitt 12h/vecka men några upp mot 18-24h/vecka (Vasoncelos de Oliveira et.al 2021). Det talar för att de svenska BC3 spelarna ligger ungefär på samma träningsmängd. De 5 spelare som inte kommit lika långt i sin utveckling ligger på minst 6 timmar i veckan och ofta något mer. Dessa kommer behöva öka sin träningsmängd successivt för att kunna komma upp i en liknande nivå som de andra och bli konkurrenskraftiga mot internationellt motstånd. Den ökade träningsmängden behöver sakta trappas upp. En ökning på ca 50 timmar per år kan vara en rimlig ökning för att ökningstakten inte ska bli för tuff då det kan sluta med överbelastning och behov av träningsuppehåll (Larsen & Mattsson, 2013). Detsamma gäller för bocciaspelarnas träning. Består träningen av sju pass eller fler i veckan bör det planeras in en hel vilodag. Den bör bestå av den dagen samt två nätter för att få minst 36 timmars sammanhängande vila. Då finns goda möjligheter att läka ut småskador och slitningar. Ligger det två träningspass samma dag kan de hårdare passen läggas på förmiddagen och de mer lågintensiva på eftermiddagen. Det är såklart individuellt och det viktiga är att hitta vad som passar idrottaren (Larsen & Mattsson, 2013).

När drygt 100 elitaktiva parasportare i Sverige rapporterat in antal träningstimmar i veckan under ett år låg medianvärdet på 9 timmar per vecka (Fagher, Dahlström, Jacobsson, Timpka & Lexell 2020). Varför det inte är högre är svårt att svara på men i samma studie var det 89 procent som arbetade eller studerade medan bara 8 procent var elitaktiva på heltid. Om en elitidrottare med funktionsnedsättning jämförs med en elitidrottare utan funktionsnedsättning kommer det finnas fler utmaningar i vardagen för idrottaren med funktionsnedsättning. Bara det här med vardagssysslor och transporter tar betydligt längre tid och är ofta mer energikrävande. Faktorer som alla påverkar hur mycket idrottaren kan träna.

Periodisering av träning

Som nämnts tidigare kan och bör en idrottares träning struktureras upp för att som tränare men även utövare hålla koll på sin träning. En generell uppdelning som kan användas är makrocykler som innefattar en längre period. Den kan sedan delas in i mesocykler som i sin tur delas upp i mikrocykler. Makrocykeln kan vara en uppbyggnadsperiod, en tävlingsperiod och en återhämtningsperiod. I dessa tre delar kommer träningen ha olika fokus då syftet med den är olika. När man vet hur långa de olika perioderna är kan man gå in på mesocyklerna. De kan vara ett par veckor långa beroende på hur lång makrocykeln är. Till sist är det mikrocyklerna som ofta är en vecka.

Det är lätt att tänka att om jag successivt ökar min träningsbelastning blir jag automatiskt bättre. Det är sant till en viss nivå. Därifrån går det inte att utvecklas mer för träningsbelastningen blir för hög och kroppen svarar inte på den träning som utförs. Utan risken är att idrottaren blir övertränad och tappar i sin prestation. Det kan därför vara bra att minska belastning (intensitet eller mängd) med jämna mellanrum för att kroppen ska få återhämta sig

och ha möjlighet att ta till sig den träningen som utförts innan idrottaren lägger in en ny period av lite mer intensitet.

För bocciaspelare är tävlingssäsongen internationellt mellan mars och november. I december till februari finns bra tillfälle att arbeta med justeringar i spelet samtidigt som mer fokus läggs på den fysiska träningen. När det närmar sig tävlingssäsong inriktar sig träningen mer på bocciaspecifik spelträning. Förutom fysträningen och den sportspecifika träningen bör mental träning vara en regelbunden del av en bocciaspelares träningsprogram.

Periodiserad träning utifrån menstruationscykeln

Fokuset hos kvinnliga bocciaspelare är kanske inte att bli så stark som möjligt men som ett verktyg kan tränare ta med sig kunskap härifrån hur man kan tänka utifrån menstruationscykeln när ett träningsprogram tas fram till kvinnliga bocciaspelare som behöver bygga upp en grundstyrka för att skapa ännu bättre förutsättningar för sig själv. Som bocciaspelare behövs inte styrketräningen på samma sätt som för mer ansträngande idrotter men den hjälper till och kan göra att den aktiva inte behöver uppleva samma ansträngning vid tävling då kroppen har en bättra grundstryka.

Kvinnor och män skiljer sig en del när det gäller hormoner som skapar muskeltillväxt. Mäns muskeltillväxt styrs mycket av könshormonet testosteron medan det hos kvinnor är könshormonet östrogen. Östrogennivåerna hos kvinnor varierar utifrån menstruationscykeln. På senare år har forskare intresserat sig av att undersöka om kvinnor kan få större effekt av sin styrketräning om den anpassas efter menstruationscykeln.

Menstruationscykeln är på cirka 28 dagar. Dag 1 är när menstruationen börjar. Det går att dela upp cykeln i två delar före och efter ägglossning som sker runt dag 14. Från dag 6-7 och fram till ägglossning är den mest potenta varianten av östrogen, östradiol som högst i kroppen för att sedan sjunka. Forskare har i studier sett att kvinnor som kör högintensiv styrketräning 5ggr/vecka de första två veckorna i menstruationscykeln för att sedan köra väldigt lite styrketräning 1g/vecka de två sista ökar sin styrka och muskelmassa mer jämfört med individer som tränade tvärtom. Även individer som körde 3ggr/vecka ökade i styrka och muskelmassa men inte lika mkt (Wikström-Frisén, 2016).

För de kvinnliga utövarna som har regelbunden menstruation med eller utan p-piller kan ett styrketräningsupplägg under en grundträningsperiod som periodiseras utifrån menstruationscykel ge bättre resultat när det gäller hypertrofi. Wikström-Frisén (2016) såg att fördelen med att köra högintensivt de första två veckorna i cykeln var att upplevelsen av träningen ofta var mer positiv och kändes mindre motigt och tungt jämfört med hur de andra deltagarna upplevde träningen. Kroppen behöver variationen och återhämtningen för att bygga upp vilket också är viktigt att komma ihåg.

Precision- och spelträning

Det går inte att undgå att boccia på hög nivå kräver mycket träning på själva bocciaspelet. Några av de komponenter som kan ingå i den träningen är även de som beskrivs och används i olika tester. Exempelvis de tre momenten som beskrivs av Morriss och Wittmannová (2010):

- Kasta målboll och första färgade bollen
- Placera målbollen på 5, 7 och 9 meter och sen hamna så när som möjlig med en färgad boll
- Placera måbollen på 5, 7 och 9 meter. Träffa den med en färgad boll så den flyttar på sig.

De här går sedan att utveckla på många olika sätt för att göra det mer utmanande och mer varierat.

Skadeförebyggande träning

Idrottsrelaterade skador bland svenska elitaktiva paraidrottare är vanligt (Fagher, Dahlström, Jacobsson, Timpka & Lexell 2020). Skadeförebyggande träning måste ha sin plats och fokusera på att stabilisera axel, skuldra och bål för idrottare i rullstol samt för stående idrottare även knän och fotleder för att hållbart kunna utföra kapacitetshöjande träning. När det gäller boccia är det lite annorlunda då det är en mer stillsam idrott än övriga på det paralympiska programmet. Under själva tävlingen sitter eller står (svenska klasser) bocciaspelaren under sin match. Det är inga hastiga sidledsförflyttningar eller påverkan från andra.

Där det förekommer skador hos bocciaspelare beror troligen majoriteten på över- eller felbelastning. Det behövs dock mer studier på detta och paralympier generellt (Lee, Pinder, Haydon, Winter & Crowther, 2024). Skadorna kan vara relaterat till boccian men även vardagen i övrigt. Speciellt för spelare som använder manuell rullstol där axlar och skuldror är extra utsatta på grund av den dagliga användningen för att transportera sig. Under gympassen är det bra om utövarna får in övningar som inriktar sig på att stabilisera axelleden och tränar i ett läge där den ligger i rätt position. Även bålstabilitetsövningar är bra att få in som skadeförebyggande genom att få en bättre hållning i överkroppen. För spelare med stor rörelsenedsättning där styrketräning är svår kan det i stället handla om att jobba med rörlighet och stretchning av musklerna som en skadeförebyggande åtgärd.

Tränarrollen

Det är viktigt att det finns utbildade tränare för att sporten ska kunna växa och få fram bra bocciaspelare som både vill satsa men som också vill stanna kvar och träna/tävla på breddnivå. Tränaren har en viktig roll när det gäller att motivera utövare att vara kvar i sin idrott. Likadant gäller inom boccia. Barn- och ungdomsidrotten måste baseras på ett ledarskap som gör träningen rolig, utmanande och tillåtande. Det är viktigt att få lära sig grunderna i boccian men det ska göras på ett mer lekfullt och roligt sätt än inställningen att ”vinna till varje pris”. Det är viktigt att idrottarna upplever ett tillåtande klimat från tränaren. Att om man gör fel så är det okej. Man provar igen utan att det görs en stor grej av det. Ju äldre idrottarna blir desto mer inriktat mot färdigheter och prestation under tävling blir det. Men även om det ställs mer krav här så bör tränaren se till att det fortfarande blir inslag av roliga övningar på träningen. Precisionsövningar kan twistas till så det blir mer kul att göra de mm.

Som ledare eller tränare är du en förebild för dina idrottare. Det är viktigt att uppträda på ett föredömligt sätt då idrottarna tar till sig det du som tränare säger och gör. Både på och vid sidan av träningspassen.

Som tränare har du ansvar att planera träningarna för idrottarna så att de blir meningsfulla och utvecklande. Det gäller inte bara bocciaträningarna. När du tränar bocciaspelare på högre nivå har de behov av att träna annat än bara själva bocciaspelet. Styrketräning och konditionsträning behövs för att orka hålla fokus uppe under en tävling. Det är inte alltid så lätt att veta vilken typ av träning som ska göras där för att öka prestationen under tävling. I dagsläget finns det ingen tränarutbildning som är inriktad mot boccia i Sverige. Det finns en utbildning från World Boccia som det planeras att ta in och erbjuda tränare att gå för att få en bredare grund att stå på.

Organisation

Under Parasport Sverige finns en idrottskommitté (IK) som leder det nationella arbetet kring boccia. Arbetet leds av en ordförande och består vidare av ett par ledamöter. IK samarbetar nära med ansvarig idrottsutvecklare på Parasport Sverige. När det gäller utveckling och rekrytering jobbar IK tillsammans med utvecklingsdistriktet Parasport Blekinge och de aktuella föreningarna som har boccia eller som planerar att starta upp.

Jämförelse med internationella krav, resurser och villkor

Land	Sverige	
Antal träningspass/v	3-6	
Träningstimmar/v	15-20 (6)	
Lägerdagar/år	9-14	
Tävlingar/år	4	
Kravprofil	Tas fram	
Kostnader i samband med läger	Resa	
Kostnader i samband med tävlingar (utomlands)	Förbundet står för allt	
Tester	Vet ej	

Det har varit väldigt svårt att få in uppgifter från andra länder och hur de tränar och tävlar vilket gör det svårt att konkret säga vad som skiljer eller vad som är lika mellan oss och övriga länder. Utifrån rankingtabellerna på World Boccias hemsida verkar det som att många av de i toppen på lisorna tävlar internationellt på cirka 5 tävlingar eller mästerskap per år. Det är bara någon tävling mer än vad de svenska landslagsspelarna gör. Det som kan antas är att de här utövarna också tävlar en hel del inom sitt land då flera av länderna har en stor bocciaverksamhet. Det kanske är där det skiljer sig mest mellan de svenska och de internationella spelarna.

Reflektion och steg framåt

Utbildning

I Sverige har vi många som spelar boccia. Dessa individer behöver kunniga tränare för att fortsätta utvecklas och vilja vara kvar även framåt. Vissa av tränarna och ledarna som finns ute i föreningarna har utbildning men inte så mycket kopplat till just boccia. Den kunskapen och samtidigt kunskapen om klassificering och hur det fungerar med de olika klasserna behöver höjas. Ett steg kan vara att IK tillsammans med utvecklingsdistriktet söker utvecklingsmedel för att ta in en utbildare som kan hålla i World Boccias grundutbildning under början av höstterminen 2025. I samband med detta kanske också undersöka om det finns intresse ute bland föreningarna att ta del av en domarutbildning. Antingen att personer från IK själva håller i den eller att det tas in en instruktör från World Boccia. Parasport Sveriges introduktionsutbildning för boccia bör lanseras så snart det går för att enkelt nå ut med

grundläggande information och kunskap om idrotten till intresserade. Målet är att den ska finnas tillgänglig i slutet av 2025 eller början av 2026.

Bredd till elit

Dialogen mellan landslagsledning och IK skulle eventuellt behöva finnas lite mer då IK har koll på vad som händer mer på nationell nivå och kan förmedla information om eventuella spelare som kan vara på gång med BC klassificering och därmed vara aktuell för ett landslag så småningom. Samtidigt är det viktigt att landslagsledningen kommunicerar tillbaka vad som behövs och vad som händer så både IK och landslagsledningen har koll på vad som händer hos respektive och kan ge stöd där det behövs. Här blir det då viktigt att förbundet satt upp utvecklingstrappan för att IK ska veta hur de kan stötta föreningarna i utveckling av spelare som närmar sig undre eliten men som inte är redo att tas om hand av landslagsledningen ännu. På samma sätt behöver landslagsledningen ta fram tillsammans med förbundet kriterier för när en spelare är kvalificerad för att vara med på läger och så småningom bli uttagen för tävlingar. Det som är utmanande här är hur arbetet för de spelare som inte tillhör BC1-BC4 men som är på elitnivå inom sin sportklass ska kunna utvecklas och representera Sverige på de internationella tävlingar som finns. Även om dessa inte kommer kunna representera Sverige på ett Paralympics behövs riktlinjer för hur IK och förbund tillsammans kan arbeta för deras utveckling.

Rekrytering

Rekryteringen är en viktig del i den fortsatta utvecklingen av boccia i Sverige. Det gäller främst såklart BC1-BC4 för att kunna jobba upp ett större antal elitspelare som kan tävla internationellt. Men rekrytering av spelare i alla sportklasser är viktig. Av de som hade licens under 2024 var 95 födda mellan 1930 och 1979. Medan 35 var födda på 80-talet och 15 mellan 1990 och 2009. Vi ser här att många av de som är aktiva är i den äldre generationen. Det är fantastiskt skoj att det finns en idrott som man kan vara aktiv i trots att man blir äldre. Det behövs trots det ett arbete för att få in yngre deltagare som kan stärka upp underifrån. Som för många föreningar är det utmanande att få tid till att jobba med rekrytering då de flesta ledare engagerar sig ideellt och många föreningar har inget kansli med anställda som kan dra i det hela. Kan utvecklingsdistriktet hjälpa till att ta fram broschyrer till föreningarna som har boccia som föreningen sen kan sprida? Kanske kan man med sitt eget parasport distrikt ordna specifikt riktade prova på tillfällen? Kan kontakt tas med intresseorganisationer där målgruppen kan finnas? Exempel RBU, Sällsynta diagnoser, Unga rörelsehindrade mm. Riksgymnasium för RH. Kan IK söka medel för att bistå föreningarna i rekryteringsarbetet? Det här är några saker som kan vara värt att fundera på.

Rekrytering handlar inte bara om spelare och aktiva utan det behövs stärkas upp även på ledarsidan och funktionärssidan. Finns det någon förening som lyckats bra med sin ledarrekrytering? Kan övriga föreningar/IK/förbund hämta tips och inspiration därifrån?

Klassificering

Det svenska och internationella klassificeringssystemet behöver bli mer likt varandra. Om alla de svenska klasserna också börjar med BC blir det inte samma vi och dom känsla utan vi alla är under samma fast det finns olika förutsättningar att delta på tävlingar internationellt. Om IK, utvecklingsdistriktet, kontaktpersonen på Parasport Sverige samt ansvarig för klassificering på Parasport Sverige tog ett möte i den här frågan så hade det varit ett stort första steg. Då Sverige ska arrangera Nordiska Mästerskapen 2027 bör dessa finnas på plats till dess. Sen kanske det

ändå ska användas de nordiska klassificeringsreglerna just på detta men det är bra att Sverige visar vägen.

En annan bit när det gäller klassificering är behovet av klassificerare på internationell nivå. Sverige skulle behöva 1-2 medicinska klassificerare och 1-2 tekniska klassificerare för att lättare kunna utvärdera de svenska spelarna. Det hade också varit önskvärt att nu när vi är begränsade kunna hitta strategier för att exempelvis göra utvärdering via länk. Just den tekniska biten efter att de lämnat in de medicinska dokumenten på paralicens. En annan idé innan vi har egna klassificerare på den nivån kan vara att använda exempelvis Start Your Impossible Camp. Dels till utvecklingsläger men där också få dit en internationell klassificerare, en gång på våren och en gång på hösten.

Nationella tävlingar

Går det att få till fler regionala/distriktstävlingar på något sätt? Fler nationella men som inte är SM som lockar många deltagare? Om det inte redan görs, kan IK sammankalla till ett möte med de föreningar som har bocciaverksamhet och tillsammans hitta fler möjligheter till tävling? Eller finns det tillräckligt med tävlingar kanske kan man hitta nya sätt att göra de ännu mer attraktiva så fler deltar? Tävlingar kräver funktionärer. Kan man kanske tillsammans med föreningarna hitta några fler som vill hjälpa till så ansvaret på de som arrangerar sprids ut mer?

Det kanske kan vara idé att börja implementera de internationella reglerna även på de svenska tävlingarna. Allt för att göra det mer likt hur tävlingar går till internationellt. Då det här ett steg i att utveckla boccian även mot mästerskap borde det kunna finnas medel att söka för att köpa in elektroniska timing system som kan användas för tidtagning och resultat som ett led i att göra svenska tävlingar mer lika internationella.

Många menar på att det är kostsamt att resa vilket gör att många inte deltar. Ett tips är att föreningar söker olika fondmedel för att finansiera/subventionera sina aktivas resor och boendekostnader.

Throwers project

För att få fram fler BC1, BC2 och BC4 kastande spelare startades det i slutet av 2024 upp ett projekt som kallas throwers project. Kan vi ta lärdomar härifrån när det gäller rekrytering av spelare även generellt nationellt? De spelare som ingår nu i uppstarten är det de som projektet kommer ha eller kan föreningar ansöka om att en spelare ska få möjlighet att tas in här också? Kanske kan det vara det här som är insteget innan man kommer upp i landslaget om det är ett projekt som kan fortsätta framåt när den här projekttiden är slut fast under ett annat namn?

Sparring mot boulespelare

Går det att utveckla ett samarbete med boulen? När det är vinter att de går in och håller i gång sin träning genom att spela boccia i stället. Samtidigt får våra spelare bra sparring-motstånd. Det här kan göras genom att uppmana föreningar som hade tyckt det här var utvecklande för sina spelare att ta kontakt med en lokal bouleförening.

Ekonomiska förutsättningar

Som för flera andra idrotter krävs det en del pengar för att investera i bra utrustning så som ramp, set med bollar, anpassning av rullstol och andra typer av hjälpmedel. För barn och ungdomar krävs det ofta att föräldrar kan närvara eller skjutsa till och från träningar. För en förening som vill delta på en tävling med några spelare ökar kostnaderna då det sällan går att

köra en minibuss med bara utövarna då dessa har en eller två föräldrar/assistenter som också behöver följa med, rullstolar mm. Att hitta sätt att finansiera sin idrott (med alla kostnader som blir runtomkring) kommer vara en viktig faktor framåt.

Slutord

Målet med den här kravanalysen har varit att lyfta olika aspekter inom boccian. Förhoppningen är att den ska kunna vara till hjälp för tränare, idrottskommitté, landslagsledning, utvecklingsdistrikt och förbundet nationellt för att lyfta idrotten ännu mer framåt

Vi vill rikta ett stort tack till alla som varit med och bidragit med fakta och synpunkter.

Referenser

BisFed: Boccia International Sports Federation (2018). World boccia championships-Official results book. https://www.worldboccia.com/wp-content/uploads/2021/01/Liverpool_TAP.pdf (Hämtad: 2025-03-25)

BISFed: Boccia International Sports Federation (2019). Seville boccia European regional championships-official results book. https://www.worldboccia.com/wp-content/uploads/2021/01/BISFed_2019_Seville_Boccia_Europe_Regional_Championships_Results.pdf (Hämtad: 2025-03-25)

BISFed: Boccia International Sports Federation (2021). Boccia classification rules 5th edition. https://www.worldboccia.com/wp-content/uploads/2021/10/Boccia-Classification-Rules-5th-Edition-September-2021287.pdf (Hämtad: 2025-02-07)

Doewes, R.I., Elumalai, G., Azmi, S.H. (2022). The effect of blocked and random practice on the underhand throw ability male boccia athletes with cerebral palsy. *Journal of physical education and sport*. 22 (12): s. 3094-3100

Doewes, R. I., Nuryadin, S. H., Purnama, S. K. (2022). Development of boccia throw test instrument for athletes with cerebral palsy. *Journal of intellectual disability – diagnosis and treatment*. 10: s. 108-113

Eklund, Åsa. 2020. *Träningsprocessen & träningsplanering*. [Video] https://elearn20.miun.se/moodle/local/kalturamediagallery/index.php?courseid=8969 (Hämtad: 2022-04-27)

Fagher, K., Dahlström, Ö., Jacobsson, J., Timpka, T., Lexell, J. (2020) Injuries and illnesses in Swedish Paralympic athletes-A 52 week prospective study of incidence and risk factors. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 30: s. 1457-1470

Gontara, S.Y., Doewes, R.I. (2023). Sebelasmaret Boccia Throw Test (SBTT) Instrument Development. *International journal of disabilities sports and health science*. 6(2): s. 261-267

Hendarto, S., Doewes, R.I., Gontara, S.Y. (2023). Gender differences in boccia underhand throw biomechanics. *Revista Iberoamericana de psicologia del ejercicio y el deporte*. 18(2): s. 228-234

Ichiba, T., Okuda, K., Miyagawa, T., Kataoka, M., Yahagi, K. (2020) Relationship between pulmonary function, throw distance, and psychological competitive ability of elite highly trained Japanese boccia players via correlations analysis. *Heliyon*. 6: s. 1-6

Kataoka, M., Okuda, K., Iwata, A., Imura, S., Yahagi, K., Matsuo, Y. (2020). Throwing distance and competitive performance of boccia players. *The journal of physical therapy science*. 32: s. 574-577

Kataoka, M., Yahagi, K., Sugano., Murakami, M. (2023). Relationship between throwing distance, shoulder joint range of motion, and upper limb muscle strength in boccia athletes: a preliminary study. *Scientific journal of sport and performance*. 2 (4): s. 454-460

Larsen, F., Mattsson, M. (2013) *Kondition och uthållighet för träning och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Lee, R., Pinder, R. A., Haydon, D. S., Winter, L. M., Crowther, R. G. (2024). What gaps exist in biomechanics and motor control research in Paralympic sports? A scoping review focused on performance and injury risk. *Journal of sports science*. 42 (22): s. 2073-2082

Le Monde (2024): https://www.lemonde.fr/en/sport/jo-paralympiques-2024/results/boccia/ (Hämtad: 2025-03-25)

Morriss, L., Wittmannová, J. (2010). The effect of blocked versus random training schedules on boccia skills performance in experienced athletes with cerebral palsy. *European journal of adapted physical activity*. 3(2): s. 17-28.

Paralympics. (2016). https://www.paralympic.org/rio-2016/results/boccia (Hämtad 2025-03-25)

Paralympics. (2020) https://www.paralympic.org/tokyo-2020/results/boccia (Hämtad: 2025-03-25)

Parasport Sverige (2023). Svenska Boccia regler. https://www.parasport.se/download/18.7d308101185c4e90e39a4659/1674652712150/Svenska%20bocciaregler%202023-01-01.pdf (Hämtad: 2025-02-10)

Rezavandzayeri, F. (2024). The effects of training volume on emotional intelligence and quality of life of athletes with mental and physical disabilities: boccia, swimming and shooting. Doktorsavhandling Universida de Vigo. http://hdl.handle.net/11093/7037

Vasconcelos de Oliveira, J.I., Guedes Leite de Oliveira, L.I., da Cuncha Costa, M., de Arruda, F.S., Melo de Oliveria, S.F. (2021). Protocol for assessing the precision of Paralympic boccia players. *Revista brasileira de medicina do esporte*. 27(6): s. 616-620

Wiksröm-Frisén, Lisbeth (2016). Training and hormones in physically active women with and without oral contraceptive use. *Department of community medicine and rehabilitation Sports medicine unit*. Umeå

World Boccia (2021). Seville 2021 World boccia Europe regional championships. https://worldboccia.io/event/28 (Hämtad: 2025-03-25)

World Boccia (2022). Rio de Janeiro 2022 world boccia championships. https://worldboccia.io/event/54 (Hämtad: 2025-03-25)

World Boccia (2023). European para championships 2023. https://worldboccia.io/event/91 (Hämtad: 2025-03-25)

World Boccia (2023b). Nordic championships 2023. https://denmark.worldboccia.io/event/69 (Hämtad: 2025-03-25)

World Boccia (2025). World Boccia International Rules – 2025-2028 v.1.0 https://www.worldboccia.com/wp-content/uploads/2025/01/World-Boccia-Rules-2025-2028-v1.0.pdf (Hämtad: 2025-02-10)

Yam, K.Y., Fong, D.T-P., Chu, V.W-S., Cheung, R.T.H., Chan, K-M. (2012) Upper limb muscle fatigue during prolonged boccia games with under arm throwing technique. *Sports biomechanics*. 11(4): s. 441-451