KRAVANALYS



RULLSTOLSRUGBY

PARASPORT
/SVERIGE

2024-11-20

Innehåll

Inledning 4
Syfte 4
Rullstolsrugby 4
Planen 4
Utrustning 5
Regler 5
Spelartyper 6
Krav på rörelsenedsättning 6
0,5 7
1,0 7
1,5 7
2,0 7
2,5 8
3,0 8
3,5 8
Tävlingsstruktur 8
Olika tävlingar och mästerskap 9
Nationellt 9
Internationellt 9
Kartläggning i Sverige 9
Omvärldsanalys 10
Mästerskapsresultat 10
Nuläget 10
Regionperspektivet 10
Tävlingsfrekvens 11
Framtid 3-4 år på den internationella utvecklingen 11
Kravprofil 11
Typ av rörelsenedsättning 12
Styrka 12
Aerob förmåga 12
Anaerob förmåga 13
Explosivitet 13
Kommunikation 13
Taktiska färdigheter och spelförståelse 13
Temperaturreglering och vätskeintag 14

NPF-diagnoser 14
Teknik och taktik 14
Vad behöver svensk rullstolsrugby förbättra de närmsta 3-4 åren? 15
Tester och testresultat 16
Aeroba test 16
Anaeroba test 16
Teknik 17
Bollpass 17
20 meter sprint 17
Lång sprint 17
Up and back/idioten 17
Slalom 17
Tester på svenska spelare 18
20m sprint 18
30m sprint 18
5-10-5 18
Tester från 2008 18
Testresultat svenska spelare 18
Framtida testbatteri 19
Tankar om Träningsplanering 19
Träningsfördelning 20
Periodiserad träning utifrån menstruationscykeln 21
Skadeförebyggande träning 22
Tränarrollen 22
Organisation 23
Lagstrategi 23
Jämförelse med internationella krav, resurser och villkor 23
Reflektion 25
Slutord 26
Referenser 27
Bilaga 1 - Planen 29
Bilaga 2 -Tester utförda 2019 och 2021 på svenska landslaget 30
30 meter sprint 30
20 meter sprint 30
5-10-5 30
Bilaga 3 Förslag på framtida fys- och speltekniska tester i Sverige 31

20 meter sprint 31
Idioten (4 linjer) 32
Ups and backs 33
21:an 34
Slalom 34
Bollpass 35
”Give and Go” 35
”Pick up and protect” 36
”Trouble in the arc” 36
Stillastående pass till stillastående mottagare som är täckt 37
A) 37
B) 37
C) 38
Djupledspass 38
Hur kan dessa tester användas? 39

Inledning

Rullstolsrugby utvecklades under 1970-talet av personer med tetraplegi i Kanada. Det är en blandning av rugby, basket och handboll. År 2000 tog sporten plats i Paralympics i Sydney och har därefter varit representerad sedan dess. Det är 28 nationer som deltagit i internationella tävlingar och finns med på rankinglistan. Det finns också över 10 nationer som arbetar med att utveckla nationella program för rugbyn (IPC).

Rullstolsrugby är en tuff sport där tacklingar, snabba tempoväxlingar och taktik är viktiga spelkomponenter för att vinna. Det är en av de tuffare sporterna för personer som har rörelsenedsättning i både armar, bål och ben. Tidigare var det främst personer med höga ryggmärgsskador som spelade men nu deltar även personer som har Cerebral Pares, missbildningar, amputationer och olika muskelsjukdomar som påverkar armar, ben och bål.

I Sverige finns det några föreningar som har rullstolsrugby i sin verksamhet. För att det ska finnas en återväxt av spelare krävs att sporten blir större både med fler antal spelare och fler klubbar som erbjuder rullstolsrugby. Fler spelare bör ges möjlighet att ha geografiskt närmare till att kunna träna för att vilja fortsätta träna och utvecklas. En viktig pusselbit när det gäller spelarnas framtid är föreningsstrukturen och tränaren. Med utbildning både inom rullstolsrugby-specifik träning, träning generellt samt ledarskap har tränaren bra hjälpmedel för att få spelarna att utvecklas, trivas i sporten och med lagkamraterna. Om det finns ett dokument att luta sig mot där det tas upp vilka krav som rullstolsrugby ställer på spelaren generellt ger det ytterligare verktyg åt tränaren. För tränare som jobbar mer på elitnivå kan information om hur det i dagsläget ser ut för svenska landslaget kontra övriga världen ge insikter i vad som krävs av svenska elitspelare för att matcha internationellt motstånd.

Syfte

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

Rullstolsrugby

Rullstolsrugby är en lagbollsport för personer som har en rörelsenedsättning. Matcher spelas mixat, alltså att män och kvinnor spelar i samma lag. Syftet är att ta poäng genom att korsa motståndarlagets “try line” med bollen. Bollen får kastas, studsas och passas på olika sätt mellan spelarna (WWR 2023).

Planen

Rullstolsrugby spelas inomhus på en plan som är 28 meter lång och 15 meter bred. Den ska vara uppmärkt med sidolinjer, centerlinje i mitten av planen, centercirkel och två “key areas” på respektive kortsida. Alla linjer ska ha samma bredd och färg. Centercirkeln ska ha en radie på 1,8 m från mittpunkten av centerlinjen. “Key area”-området är en rektangel centrerad på kortsidan. En ”key area” är 8 m lång längs sidlinjen och går in 1,75 m in i planen. Sidlinjen längst bak på ”key area” kallas “try line”. Spelarna ska åka över ”try line” med bollen för att ta poäng. Koner som är minst 45 cm och max 80 cm höga placeras i varsin ände av ”try line”-linjen. Planhalvorna benämns ”back court” för den planhalva laget ska försvara och ”front court” är den planhalva där de vill ta poäng.

Runt planen finns det områden som är viktiga att känna till. Först och främst lagområdet. Det är på långsidan av planen på samma sida som sekretariatet. Det sträcker sig från sidlinjen och är 9 m långt.

Det ligger 1 m från spelplanen. Bredvid lagområdet finns området där spelare som ska byta väntar. På mitten av långsidan är sekretariatet. På andra långsidan märks områden upp där spelare får sitta när de blir utvisade. Dessa kallas ”penalty boxes” och detinns en på respektive sida av centerlinjen. Mellan dessa ”penalty boxes” är området för domare/funktionärer som håller koll på utvisningar.

Utrustning

Spelarna sitter i en specialbyggd rullstol som tål hårda stötar och tacklingar. Vissa är utrustade med en så kallad ”bumper” framtill i syfte att bättre kunna tacklas och stoppa motståndarna.

Bollen som används ska vara en Molten rullstolsrugbyboll för att vara godkänd av World Wheelchair Rugby som är det internationella förbundet för rullstolsrugby. Bollen påminner en hel del om en volleyboll.

Regler

Det är fyra spelare per lag på plan samtidigt. Det går att vara totalt tolv i truppen. Spelarna klassificeras i sju olika sportklasser via ett poängsystem beroende på hur stor rörelsenedsättningen är. Dessa är 0,5; 1; 1,5; 2; 2,5; 3 och 3,5. På plan får summan av alla spelare vara max 8 per lag. Om det finns damspelare på planen tillåts ytterligare 0,5 poäng för varje damspelare.

En match spelas i fyra perioder som vardera är 8 minuter effektiv tid. Varje gång domaren blåser av för till exempel poäng, fel eller annat stoppas tiden. Det finns en del tidsregler under matchen. Det anfallande laget har 12 sek på sig att förflytta bollen från sin planhalva över mittlinjen till motståndarnas planhalva. Om det inte görs på 12 sek får motståndarna bollen. När en spelare fått tag på bollen måste bollen antingen studsas, dribblas eller passas inom 10 sek. Det är tillåtet att åka med bollen i knät, händerna eller underarmarna. När väl ett anfall börjar (från egen planhalva) har laget 40 sek på sig att ta poäng, annars går bollen över till andra laget. När det anfallande laget har kontroll på bollen i ”front court” (motståndarnas planhalva) då får de inte åka tillbaka över mittlinjen till ”back court” (sin planhalva) igen.

Poäng görs genom att åka över ”try line” med bollen i händerna/armarna eller i knät. Det är viktigt att två av rullstolens hjul nuddar golvet samt att minst två av hjulen passerar ”try line” för att det ska vara en godkänd poäng (bakre länkhjul räknas ej). Det kan bli trångt framför ”try line” inne i ”key area”-området. Som anfallare får du max vara inne i motståndarens ”key area”-område i 10 sek. Som försvarare kan du vara i ditt lags ”key area”-område hur länge du vill men max tre spelare får vara där inne samtidigt.

”In-bound ball”, inkast kan man kalla det på svenska, görs vid start av 2:a, 3:e och 4:e perioden, när bollen hamnat utanför planen, när ett lag tar poäng, när spelet stoppats p.g.a. timeout, överträdelser av något slag m.m. Spelaren som gör själva inkastet kallas ”in-bound player”. Inspelaren står precis utanför planen och kastar eller studsar bollen in på planen. Inspelen görs från olika placeringar: Efter ”try” är det någonstans på kortsidan och i övriga fall från långsidan.

Vid start av matchen görs ett uppkast i mittcirkeln. Bara två spelarna (en från varje lag) som deltar i uppkastet får vara där inuti mittcirkeln. Deras uppgift är att få bollen till sina lagkamrater. De får nämligen inte fånga bollen och åka iväg med den. Laget som vann uppkastet får sedan börja med boll i 3:e perioden och det andra laget börjar med boll i 2:a och 4:e perioden. Sekretariatet har en pil som pekar åt höger eller vänster under matchen. Från start kommer den peka åt det håll spelet ska gå vid start av 2:a perioden för att indikera att det andra laget ska få börja med bollen. Blir det avblåst för ”held ball” (hållen boll) kommer det lag som pilen pekar ifrån få bollen (till exempel om pilen pekar åt vänster så får laget på höger bollen då de ska göra mål åt vänster). När spelet blåses igång igen och det gjorts ett korrekt ”in-bound” (inkast) då ändrar pilen riktning så att nästa gång det

blir avblåst för hållen boll kommer det andra laget att få bollen. Hållen boll blir det när två eller fler spelare från de olika lagen har lika mycket kontroll på bollen så att ingen vinner den, att den är fast under en stol eller mellan två eller fler motspelare, alternativt om minst en från varje lag samtidigt får bollen att hamna utanför planen.

Varje lag har 6 timeouter där 4 st är på 30 sek som alla kan använda, både spelare och coacher, samt 2 st på 60 sek som bara coacherna kan använda.

Det är viktigt att tänka på att det är förbjudet att röra andra spelare, annars blir det utvisning. Så när en spelare till exempel jagar bollen får det inte vara något gruffande på den andras kropp/armar. Om en spelare håller på att välta är det inte okej att ta tag i en motspelare för att hålla sig uppe.

Spelartyper

Man kan säga att det finns två huvudtyper av spelare på planen: lågpoängare som har en större rörelsenedsättning i överkroppen och då naturligt har lite mindre boll samt högpoängare som har mindre rörelsenedsättning i överkroppen och i större utsträckning jobbar med bollen. Båda typerna arbetar både i försvar och anfall genom att blockera motståndarna och skapa möjligheter att spela bollen inom laget och samtidigt göra det svårt för motståndarna när de har bollen. Högpoängare kan också kallas ”ball handler” på engelska.

Krav på rörelsenedsättning

Individer som vill spela rullstolsrugby internationellt behöver ha en klassificering (WWR, 2022). Det innebär att den fysiska funktionsnedsättningen som individen har ska uppfylla vissa kriterier. För rullstolsrugbyn gäller följande:

- **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 i denna kategori. Det orsakas av ett trauma, amputation p.g.a. sjukdom eller medfött vid sjukdomen dysmeli.
- **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 p.g.a. skador i centrala nervsystemet. Skadorna kan ha orsakats av cerebral pares, MS, stroke och traumatisk hjärnskada.
- **Atetos:** 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 persons leder inte passivt kan utföra den rörelse den ska. Det kan ha orsakats av ett trauma, artrogrypos eller kontraktur p.g.a. imobilisering av leden.

Klassningen avgörs av en utvärdering av både bålfunktionstester och armfunktion som tillsammans ger ett resultat och klassning/sportklass. Det innebär att personer med samma sportklass kan ha lite olika förutsättningar trots samma klassning. Det är inte bara muskelsvaghet och liknande utan även amputation och annan missbildning av arm/hand som finns med i utvärderingen. Ju lägre sportklass, desto större nedsättning/begränsning har individen. Här nedan kommer en kort beskrivning av respektive sportklass.

0,5

- Störst påverkan.
- Nedsatt funktion i bål, axlar, armar och händer (muskelsvaghet, missbildningar/amputationer m.m.).
- Roll på planen:
    - Lågpoängare.
- Egenskaper i stolen:
    - Långsam acceleration p.g.a. den stora rörelsenedsättningen.
    - Tar fart långt bak på hjulet för att kunna använda biceps när triceps ej fungerar.
    - Vissa använder underarmarna när styra stolen.
- Egenskaper med boll:
    - Tar emot passningar direkt i knät eller slår in den med armen.
    - Passar med hjälp av underarmskast för längre räckvidd eller ”flip pass” för kortare passningar.

1,0

- Nedsatt funktion i axlar armar bål men inte lika mycket som 0,5.
- Kan ha viss bålstabilitet och viss funktion i muskler i armar/axlar.
- Roll på planen:
    - Lågpoängare, kan ha en del boll.
- Egenskaper i stolen:
    - Långsam acceleration.
    - Kan vända utan att stanna upp.
    - Tar fart långt bak på hjulet.
- Egenskaper med boll:
    - Tar emot med handleder och underarmar.
    - Passar bäst som 0,5. Kan till viss del passa ut från bröstkorgen men sämre därifrån p.g.a. rörelsenedsättning i axlarna och armarna.

1,5

- Ökad styrka i axlar, triceps, mer stabilitet och längre armar.
- Roll på planen:
    - Klockren i ”defence chair”, ”in-bound player” (inkast). Kan ibland vara ”ball handler”.
- Egenskaper i stolen:
    - Tack vare mer styrka och längre armar mer effekt i till exempel accelerationer och vändningar.
- Egenskaper med boll:
    - Lite längre pass och mer pass från bröstkorgen. Enarmspass med lite assistans från andra armen.
    - Begränsad bollsäkerhet vid pass p.g.a. nedsättning i handlederna.

2,0

- Stabil och stark i axlar, armar men sämre i händer/fingrar.
- Roll på planen:
    - Större roll som ”ball handler” (bollinnehavare).
- Egenskaper i stolen:
    - Stark, stabil axel ger bra möjlighet till snabbhet på planen.
    - Lång kontakt med hjulen.
- Egenskaper med boll:

- Stabil två-armspass över huvudet, en-armspass är sämre.
- Kan hålla bollen bra med handlederna men ej händerna.
- Kan passa ut från bröstkorgen ok med lite längre avstånd.

2,5

- Stabil och stark i axlar, armar.
- Roll på planen:
  - Högpoängare, "ball handler”/bollinnehavare.
  - Ganska snabb ”playmaker” (styr spelet på planen).
- Egenskaper i stolen:
  - Kan använda lite grepp på hjulen när det behövs.
  - Kan trycka ordentligt vid acceleration/vändningar.
- Egenskaper med boll:
  - Lite mer bollsäker än 2,0 tack vare bättre funktion i handled/fingrar.
  - Kan passa med en hand över huvudet, lite dålig precision och längd p.g.a. sämre funktion i insidan av handen.
  - Dribblar säkert, tar in bollen med underarmen till knät/bröstet.
  - Fångar säkert en boll med båda händerna.

3,0

- Stabil och stark i axlar, armar, handleder. Har funktion i fingrar, kan greppa och öppna handen. Begränsad funktion i tummen.
- Roll på planen:
  - Högpoängare, bra ”ball handler” och snabb ”playmaker”.
- Egenskaper i stolen:
  - Kan greppa hjulen och få bra fart och bra på att manövrera stolen.
- Egenskaper med boll:
  - Dribblar säkert.
  - Bra kontroll på bollen med en hand i olika vinklar.

3,5

- Stabil och stark i axlar, armar, handleder. Har funktion i fingrar, kan greppa och öppna handen. Viss bålfunktion.
- Roll på planen:
  - Högpoängare och främst ”ball handler".
- Egenskaper i stolen:
  - Kan använda bålen vid manövrering av stol och boll.
- Egenskaper med boll:
  - Generellt bra kontroll på boll och kan passa, ta emot och dribbla tack vare bål och handfunktion.

Tävlingsstruktur

På turneringar kan upplägget vara att antingen spela en rak serie eller dela in lagen i två grupper och därefter slutspel mellan de bästa lagen i respektive grupp i sedvanliga utslagsmatcher. Vinnaren i respektive match får 3 poäng och vid oavgjort får lagen varsin poäng. Förlängning tillämpas endast i slutspelsmatcher där en vinnare måste utses. Särskiljning i gruppspel sker genom poäng, inbördes möte, målskillnad och flest gjorda mål. Under träningsturneringar kan man spela upp till 3 matcher per dag. medan i mästerskap är det maximalt 1 match per dag.

Olika tävlingar och mästerskap

Nationellt

I Sverige finns seriespel i form av svenska rullstolsrugbyligan med 3-4 serieomgångar per säsong. I ligan deltar även enskilda spelare och/eller lag från våra nordiska grannländer.

Utöver det spelas Svenska Mästerskapen (SM) årligen med svenska klubblag. På de årliga eventen Stockholm Paragames och Malmö Open är i regel rullstolsrugbyn med på programmet och ofta med internationella klubblag. Dessutom arbetas det med att anordna blandlagsturneringar som breddaktivitet.

Internationellt

Vänds blicken utanför Sverige finns Europamästerskap (EM) som spelas vartannat år. Indelning sker i tre divisioner: A-grupp, B-grupp och C-grupp. A- och C-gruppen spelar ojämna år. B-gruppen spelar jämna år. För närvarande är det 8 lag i A-gruppen, 8 i B-gruppen och resten i C. De två lag som slutar 1:a och 2:a i B eller C flyttas upp en division. De två lag som hamnat sist flyttas ner. EM klassas som ett regionalt mästerskap. Andra regionala mästerskap spelas i Asien/Oceanien samt Amerika.

Världsmästerskap (VM) spelas vart fjärde år, mellan Paralympics (2022, 2026). VM spelas idag med 10 lag. Från 2026 kommer det vara 12 lag. Kvalificerade till VM är värdnationen, 1-4 från A-EM, 1-2 från Amerikanska mästerskapen och Asien/Oceaniens mästerskap samt 1-3 från kvalificeringstävlingen för VM. Tidigare fick vinnaren från Paralympics en direktplats på VM men från och med VM 2026 är detta bortplockat.

Paralympics spelas vart fjärde år i anslutning till Olympiska Spelen (2024, 2028). Rullstolsrugbyn tillhör sommaridrotterna. På Paralympics tävlar 8 lag om medaljerna. Lagen väljs utifrån vinnarna (ibland även tvåan) i regionala mästerskap. Europa har två platser och Amerika samt Asien/Oceaninen har en plats var. Utöver dessa kvalificerar sig de tre topplagen i WWR Paralympic Qualification Tournament också. Arrangörslandet har automatiskt en plats.

Förutom de stora mästerskapen anordnas ett par olika internationella inbjudningstävlingar. Vissa är mer riktade för klubblag och andra för landslag. Canada cup som anordnas vartannat år är för landslag. Sen finns det inte så många mer rena landslagsturneringar. Flera länder åker då med sina landslagsspelare men representerar ett klubblag i de turneringarna som är för klubblag. Sådana turneringar är Rugbymania i Prag och Metro cup i Polen.

Kartläggning i Sverige

I Sverige finns det ca 40 personer som med olika regelbundenhet tränar rullstolsrugby. Ungefär 30 av dessa tränar regelbundet minst ett pass rullstolsrugby per vecka. Personerna finns fördelade på sex stycken olika föreningar. Det är Linköpings parasportförening, Uppsala HI, Nacka HI, Norrbacka HIF, Köpings IK och Rehab Alpin i Göteborg. De flesta av personerna som tränar vill också tävla. Vid 2024 års start var det ca 25 stycken som regelbundet deltog i tävlingar. En klubb hade ej några aktiva tävlande alls då.

Ledarmässigt finns det tränare tre klubbar. I de övriga är det spelare som leder träningarna. Uppsala och Norrbacka har i dagsläget två stycken tränare var. Några av de har gått tränarutbildning via RF/SISU. Tre av dem gick sommaren 2023 en coach clinic med en brittisk rugbyutbildare.

Det finns nu tre domare i Sverige. En av dem finns i förening medan de andra två inte gör det. Två av domarna dömer internationellt. En av dessa har stor erfarenhet och har dömt många mästerskap så som EM och VM.

Omvärldsanalys

Mästerskapsresultat

Översikt på topp 3 i de stora mästerskapen de senaste åren.

Paralympics
2012: 1. Australien, 2. Kanada, 3. USA (Sverige 6:a)
2016: 1. Australien, 2. USA, 3. Japan (Sverige 6:a)
2021: 1. Storbritannien, 2. USA, 3. Japan

VM
2010: 1. USA, 2. Kanada, 3. Nya Zeeland (Sverige 4:a)
2014: 1. Australien, 2. Kanada, 3. USA (Sverige 7:a)
2018: 1. Japan, 2. Australien, 3. USA (Sverige 8:a)
2022: 1. Australien, 2. USA, 3. Japan

A-EM
2019: 1. Storbritannien, 2. Danmark, 3. Frankrike (Sverige 4:a)
2023: 1. Frankrike, 2. Storbritannien, 3. Danmark

C-EM
2023: 1. Italien, 2. Österrike, 3. Irland (Sverige 4:a)

Nuläget

De tre länderna som dominerat de senaste åren är Australien, Japan och USA. Det börjar nu bli mer konkurrens i toppen. De sju bäst rankade lagen är väldigt jämna. Alla kan vinna mot alla på en bra dag. Det är små marginaler för att gå segrande ur en match. Förutom de tre ovan ligger Storbritannien, Kanada, Frankrike och Danmark som de sju bästa just nu. Det finns totalt sett 35 länder som är aktiva i rullstolsrugby på något vis men bara 26 har en ranking, alltså är ute och tävlar internationellt med sitt landslag. Många länder har i likhet med Sverige tappat många aktiva under och efter pandemin, vilket påverkar bredden och basen även på landslagsnivå. Sverige ligger idag som nummer 13 men kan komma att sjunka i takt med att andra länder med lägre ranking deltar på tävlingar samtidigt som Sverige just nu inte tävlar som ett landslag och kan inte samla rankingpoäng. Rankingpoäng kan också intjänas om man arrangerar ett zonmästerskap, VM eller Paralympics.

Regionperspektivet

Det finns i dagsläget åtminstone något land på alla kontinenter som har rullstolsrugby, men långt ifrån alla har landslag som är ute och tävlar internationellt. I Afrika är bara Sydafrika aktiva i rullstolsrugby och de är inte aktiva internationellt. Europa har 13 länder med rankingpoäng i WWR:s lista (https://worldwheelchair.rugby/world-rankings/) samt fyra utan ranking. Europa har 4 lag representerade på världsrankingens topp 9 lista.

Antalet nationer där rullstolsrugby utövas i någon form ökar ändå stadigt. Inte minst i Asien och Latinamerika har flera nya nationer tillkommit i rugbyfamiljen. Detta gäller även Afrika och Europa. I många länder har man dock svårigheter att få igång det på riktigt med klubblag och tävlingsverksamhet. Detta beror på flera saker: brist på pengar och material och inte minst organisation (parasportförbund) som kan stötta utvecklingen på olika sätt. WWR jobbar målmedvetet med utveckling och utbildning för att sprida sporten till fler länder. Antalet länder som deltar och är kvalificerade till de tre zonmästerskapen har ökat i alla tre zoner. Utöver zonmästerskap och andra turneringar försöker de etablerade nationerna på respektive kontinent att hjälpa de nya nationerna. Utöver den traditionella rullstolsrugbyn har nya varianter av rullstolsrugby

börjat spridas i världen. I England och Polen finns till exempel Rugby5 som en ny sport med delvis en bredare målgrupp.

På den amerikanska kontinenten finns de två stora lagen USA och Kanada som är de främsta lagen. USA förlorade första platsen på rankingen 2024 till Australien. Kanada ligger på en stabil femteplats. Det finns flera lag i Sydamerika så som Brasilien, Colombia, Chile, Paraguay och Argentina. De är lite längre ner på rankingen mellan 16-20 plats.

Asien och Oceanien räknas som samma region när vi talar om rullstolsrugby. Bäst är Australien tätt följt av Japan. Nya Zeeland ligger lite bakom dessa två och sedan Korea ännu lite längre ner. Kina brukar vara en stor idrottsnation men de har ingen ranking. Thailand och Indien har inte heller någon ranking.

Tävlingsfrekvens

Landslagen på den högsta nivån spelar ett mästerskap om året: VM, Paralympics eller regionsmästerskap. Utöver detta spelas omkring 3 inbjudnings- eller träningsturneringar i förberedelser inför mästerskapen. De stora nationerna i rullstolsrugby har träningscenter där spelarna befinner sig under långa lägerperioder för att träna tillsammans dagligen. Länder som inte har denna förmån kan istället bjuda in en eller fler nationer för att göra ett träningsläger tillsammans. Vanligtvis tävlar spelarna också i ett klubblag som spelar i inhemska serier. För att tillhöra världstoppen som rullstolsrugbyspelare bör man ha någon typ av nationell eller internationell tävlingsmöjlighet varannan månad. Ekonomin styr hur många tävlingar och läger en nation kan delta/anordna till sitt landslag. Ibland får man hoppa över en bra tävling exempelvis i Kanada då det blir för dyrt och i stället göra någon form av läger i Europa, sett ur ett svenskt perspektiv.

Framtid 3-4 år på den internationella utvecklingen

Under många år har USA, Australien, Japan och i viss mån Kanada abonnerat på topp tre platserna i världstoppen, men Storbritannien vann Paralympics i Tokyo 2021 och även Frankrike och Danmark närmar sig toppen och har slagit toppnationerna på mästerskap allt oftare. Sannolikt blir det jämnare och jämnare i toppen över tid. Flera nya nationer klättrar också underifrån. Det är också tydligt att alla nationer har maximalt ett par nyckelspelare som allt hänger på. Slutar de så rasar laget på rankingen.

Kravprofil

Rullstolsrugby hör till gruppen lagidrott som är en komplex grupp. Utmärkande drag för denna idrottskategori är snabba tempoväxlingar, kampmomentet samt en kombination av kraft och kondition. Lagidrottare tävlar mot en motståndare och kan inte alltid välja rörelsemönster, utan måste ha en hög förmåga att snabbt kunna ändra rörelsemönster beroende på vad motståndaren gör. Detta innebär att lagidrottare har ett stort behov av att vara explosiva, ha god balans och stabilitet samt förmåga att läsa spelet. Många övningar inom styrketräning bör fokusera på att träna dessa kvaliteter och därmed öka individens förmåga att snabbt reagera, bromsa och ändra riktning samtidigt som idrottaren har höga koordinativa krav på sig (Enqvist 2010).

Det finns en hel del speltekniska komponenter i rullstolsrugby. Dock verkar det som att det som skiljer landslagsspelare med de strax under är prestation i fystester, inte hur de presterar speltekniskt. I alla fall när det handlade om USA:s uttagning av spelare till sitt landslag för Paralympics. När man tittade på hur dessa presterat på fystester respektive speltekniska tester så hade de uttagna spelarna bättre resultat på de fysiska jämfört med spelare som ej blev uttagna (Barfield & Malone 2012). Det är något som kan vara värt att ta med sig som ledare i utvecklingen av de svenska spelarna.

Typ av rörelsenedsättning

Majoriteten av spelarna har en hög ryggmärgsskada, vilket påverkar både ben, bål, axlar, armar och händer i olika utsträckning. Andra skador och sjukdomar som är godkända påverkar dessa kroppsdelar också. Vissa har kortare armar, saknar fingrar, är stela i sina leder m.m. Studier har visat att det finns viss skillnad i olika tester beroende på hur nedsatt förmågan är i respektive kroppsdel. Jämför man hög- och lågpoängare ses att spelare från 2 och högre klass snabbare kommer upp i sin maxhastighet och kan hålla den under längre tid jämfört med spelare i klass 1,5 och lägre. Troligen p.g.a. bättre bål och axel/armfunktion (Bakatchina, Weissland, Astier, Pradon & Faupin 2021)**.** Jämförs spelares aktivitet på planen under match ses skillnader beroende på vilken funktion som finns just i bål, axlar och armar. Spelare som hade lite och mer bålfunktion avverkade längre sträcka under matchen än de som ej hade bålfunktion. De med bålfunktion gjorde färre inkast, men fler mål, fick fler passningar, höll i bollen längre och gjorde fler ”pick-ups” än spelare utan bålfunktion. Man såg även att de med bålfunktion var kortare tid i den lägsta hastighetszonen jämfört med spelare utan bålfunktion (Mason, Altman & Goosey-Tolfrey 2019). Dessa tittade även på vad som skilde spelare som hade dålig armfunktion (svaga muskler runt axel, armbåge, handled och ingen fingerfunktion) med spelare som inte var muskelsvaga där samt hade lite eller ok fingerfunktion. Spelarna med armfunktion var längre tid i högre hastighetszoner och mindre tid i lägre zonerna. De avverkade också en större sträcka under matcherna än de med dålig armfunktion och hade högre maxfart. De med armfunktion gjorde fler mål, tog emot och gjorde fler passningar, hade boll längre och fler ”assists”. Dock gjorde de fler misslyckade passningar än spelarna med dålig armfunktion. Det kan bero på att de passade fler gånger, oftare med en arm och längre avstånd än de med dålig funktion gjorde.

Styrka

Spelarna har som sagt begränsningar i funktion i överkropp och armar/händer. Trots det så kräver sporten att spelarna använder sig av den funktion de har för att röra sig på planen och passa/ta emot bollen och ta poäng. Det ställer krav på spelarna att få ut mesta möjliga kraft från de muskler som fungerar. Grundstyrkan i det här är viktig. Finns inte styrkan kan inte de andra komponenterna som explosivitet och uthållighet m.m. utvecklas heller.

Aerob förmåga

Som rullstolsrugbyspelare arbetar man både aerobt och anaerobt. Den aeroba förmågan handlar om att kunna ta upp så stor mängd syre som möjligt för att tillgodose överkroppens muskler med syre under matcherna. När Baumgart, Brurok och Sandbakk (2018) studerade olika sittande idrotter låg rullstolsrugby-spelare på kring 1,3 L/min (18,9 ml/kg/min korrigerat till kroppsvikt) i syreupptagningsförmåga. Det kan jämföras med alpint och rullstolsbasket som låg på 2,3-2,5 L/min (34 ml/kg/min) och sittande längdskidor som hade 2,9 L/min (45 ml/kg/min). Rullstolsrugbyn låg på ungefär samma värden som skytte. Även Marcolin et al. (2020) har undersökt hur stort syreupptag paralympiska rugbyspelare har och deras resultat visade på knappt 20 ml/kg/min. Det kommer att vara lite skillnad beroende på vilken sportklass spelaren tillhör. För exempelvis spelare med sportklass 0,5 så ligger de naturligt lägre i peak syreupptag jämfört med spelare i sportklass 3 och 3,5 (Morgulec-Adamowicz, Kosmol, Molik, Yilla & Laskin 2011). I samma studie kunde forskarna konstatera att både det absoluta syreupptaget och det relativa syreupptaget på dessa spelare låg högre än för de andra som nämnts tidigare. Här låg medelvärdet på 1,6 L/min för spelare i klass 0,5 och upp till 2,4 L/min för spelare i klass 3-3,5. Justerat för vikt för alla spelare blir det ett relativt värde på 25 ml/kg/min. Testvärdet kan påverkas lite grann beroende på vilken typ av test som används för att ta fram värdet. Ett riktvärde för svenska spelarna bör ändå kunna vara att ligga någonstans kring 20 ml/kg/min. Eftersom man i rullstolsrugby även använder mycket av de anaeroba energisystemen behöver syreupptagningsförmågan inte vara lika hög som exempelvis för längdskidor för att orka spela en match. Med bättre syreupptagningsförmåga kan man återhämta sig

snabbare vilket är en viktig faktor i de flesta idrotter. Då rullstolsrugbyn generellt har aktiva som har större begränsningar i överkropp/armar jämfört med rullstolsbasket kan det också förklara att värdena ligger lite lägre fast sporterna påminner om varandra.

Anaerob förmåga

Rullstolsrugby är en intensiv sport där arbetet ute på planen består av snabba accelerationer och riktningsförändringar i syfte att jaga boll, blockera motståndarna, ta poäng eller försvara sin "try line". Mycket av energiproduktionen kommer från de anaeroba systemen på grund av de snabba och relativt korta accelerationerna som görs. Det är först och främst genom fosforkreatin som finns i musklerna och bildar ATP som är den molekylen som frigör energi. Efter några sekunder kickar glykolysen in och bildar ATP från glukos som finns i musklerna. De här systemen behöver fungera effektivt och tillsammans med en bra aerob förmåga kan dessa jobba synkroniserat för att spelaren ska fortsätta kunna vara snabb och ha ork en hel match.

För att mäta den anaeroba förmågan hos idrottare som använder rullstol kan en form av armcykelergometer användas. Precis som vid anaerobt test för gående individer används Wingate anearobic test för att utvärdera överkroppens förmåga att utveckla kraft och uthållighet med de anaeroba systemen. Här kan testledare få fram värden som Peak Power (maximala effekten), Fatigue Index (hur mycket kraften minskade efter 30 sek i %), relativ peak power (PP korrigerad med kroppsvikt). Det finns inte så många artiklar där det finns värden att hitta på detta. Marcolin et al. (2020) fick fram ett medelvärde på effekten under testets 30 sek vid Wingate test. Det låg då på 113,17 W korrigerat med kroppsvikt 1,55 W/lg. Peak power uppmättes till 132,31 W (1,81 W/kg). Margulec-Adamowicz et al. (2011) undersökte skillnader i testvärden beroende på vilken sportklass spelarna tillhörde. För de med klass 0,5 kom de upp i PP 83,1 (1,1W/kg). Klass 1-1,5 hade PP 136,7 (2,0 W/kg). Klass 2-2,5 kom upp i PP 199 (2,8 W/kg) och klass 3-3,5 hade PP 226,8 (2,8 W/kg). Det kan med andra ord variera lite beroende på klassning hur hög effekt en spelare kan komma upp i. När de tog fram medel peak power för hela testet på 30 sek hamnade det på 124,3 W fördelat på alla deltagare i studien. Det här är bara två studier och gjorda på italienska respektive polska spelare vilka inte tillhör toppnationerna. Då Sverige behöver återuppbygga sitt landslag är det inte helt orimligt att utgå från detta och sedan utvärdera beroende på hur svenska spelare presterar på sina inledande tester.

Explosivitet

Spelet är som sagt mycket intensivt och innehåller ständiga positionsförändringar. Varje spelare deltar i både försvars- och anfallsspel under speltiden. Explosiviteten handlar främst om att kunna vända snabbt och accelerera för att antingen stoppa motståndarna eller åka ifrån dem. För att kunna vara explosiv krävs att spelarens muskler har den förmågan men en stor del i det hela handlar om teknik. Hur kan spelaren utifrån sina förutsättningar ta sig fram med rugbystolen på det mest effektiva sättet. Eftersom variationen på spelarnas funktion i överkropp/armar/händer är stor finns det inget sätt som fungerar för alla utan det gäller för tränaren tillsammans med spelaren att hitta det optimala för just den idrottaren.

Kommunikation

I en lagsport är kommunikation en faktor som är avgörande för samspelet mellan spelarna. Det är viktigt att alla pratar “samma språk”. Med det menat att om coachen eller en spelare säger en sak så vet alla vad det betyder. Att som lag komma överens om hur vi ska kommunicera på plan och även på bänken är en viktig pusselbit.

Taktiska färdigheter och spelförståelse

En spelare som kan läsa av och tänka ut vad som kommer ske härnäst har en stor fördel i att kunna placera sig på rätt ställe antingen för att störa/bryta ett anfall eller hamna på en bra position för en

passning och kontring. Då mycket tid spenderas utan boll kan förmågan att uppfatta spelet ha stor betydelse för hur en match utvecklas. Som spelare handlar den taktiska förmågan om att läsa motståndarna och därigenom placera sig strategiskt i varje situation. Du behöver din teknik när det gäller förflyttningar, passningar och tacklingar. Du behöver också kunna behålla ett lugn i ditt och lagets spel oavsett hur matchen utvecklas. Spelförståelsen är en av de viktigaste komponenterna för att de tekniska färdigheterna ska kunna användas på planen. Finns inte spelförståelsen spelar det ingen roll hur tekniskt duktig en spelare är. Den kommer med största sannolikhet att befinna sig på fel ställe under majoriteten av matchen. Hur spelförståelsen kan utvecklas är genom träning, träning och åter träning i match- och matchliknande situationer tillsammans med det teoretiska från coach som ger feedback på det som sker på planen.

Temperaturreglering och vätskeintag

Individer med ryggmärgsskada har svårare att reglera sin kroppstemperatur speciellt nedanför skadenivån. Då rullstolsrugbyspelare med ryggmärgsskada har den högt upp betyder det att det blir ännu svårare för kroppen att reglera det. Jämfört med spelare som inte har ryggmärgsskada så stiger den inre coretemperaturen med ca 1,8 grader jämfört med 0,7 hos övriga under en match (Griggs & Havenith 2017). Det är naturligt att kroppstemperaturen stiger lite grann under träning/aktivitet men den bör stabilisera sig för att inte orsaka negativa effekter i kroppen. För spelare med ryggmärgsskada fortsatte temperaturen att stiga i alla fyra perioder medan för spelare som hade en annan typ av funktionsnedsättning steg coretemperaturen ca 0,5 grader första och sen höll den sig där. Blir en idrottare för varm kommer prestationen att försämras och om kroppen har svårigheter att själv reglera temperaturen kan det vara bra att hjälpa till med dels kylvästar men även se till att spelarna får i sig vätska regelbundet under matcherna. Inte bara vatten utan här kan sportdrycker vara av värde då de även innehåller salter och kolhydrater så vätskan tas upp effektivare. Temperatur och vätskeintag hör ihop. Olika studier visar på att vid 2 % förlust av kroppsvikt p.g.a. förlorad vätska/svett sjunker bland annat förmågan att prestera aerobt men även mentalt (Van de Vliet, Broad & Strupler 2011). Samtidigt leder det till ökad stress på grund av att det blir svårare för kroppen att hantera värme. När forskarna Griggs, Havenith, Paulson, Price & Goosey-Tolfrey (2017) studerade om avkylning med kylväst före matcher ger effekt på kroppstemperaturen så tyder resultatet på att det ger en bra effekt. Temperaturen steg inte alls lika mycket utan är mer på en nivå som för någon utan ryggmärgsskada.

NPF-diagnoser

I samhället i stort diagnostiseras fler och fler individer med någon neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF). Exempelvis ADHD, ADD och autism. För några år sedan var det få spelare som hade detta medan det i dagsläget förekommer allt oftare. Sporten gör ingen skillnad på om en spelare har en NPF-diagnos utöver sin rörelsenedsättning. Så länge spelaren vill bli bättre och tycker att sporten är rolig finns inga hinder att kunna bli bra. Har individen en NPF-diagnos kan vissa anpassningar i struktur och kommunikation behöva göras men det får varje ledare utröna. Som ledare bör du se alla spelare som unika individer oavsett och jobba mot att alla kan ta till sig den information som ges vare sig det finns en annan funktionsnedsättning än den fysiska eller inte.

Teknik och taktik

Teknik och taktik är två viktiga hörnstenar i rullstolsrugby. Det finns olika typer av passningar som spelarna måste behärska: bröstpassning, baggy, enhandspassning och bump-passning. Vilken typ av passning som lämpar sig bäst är situationsberoende och beror även på avsändare och mottagare. Generellt är det viktigare med precision och lagom hårdhet när mottagaren är en spelare med lägre poäng (större funktionsnedsättning). En individanpassad stol, offensiv eller defensiv, är också en viktig parameter för att spelarna ska kunna utföra sina respektive uppgifter på bästa sätt. Körteknik och kondition är likaledes nödvändiga för en att bli en bra rullstolsrugbyspelare. Samspelet mellan

de fyra spelarna på planen, där varje spelare har en tydlig uppgift, är också avgörande för att få till ett bra lagspel och resultat.

Vad behöver svensk rullstolsrugby förbättra de närmsta 3-4 åren?

Föreningarna behöver i samarbete med Parasport Sverige, utvecklingsdistriktet och idrottskommittén i rullstolsrugby bedriva ett aktivt och uppsökande rekryteringsarbete. Pandemins effekter är tydliga inom parasporten, där ett antal pandemiår har urholkat antalet aktiva spelare och minskat den successiva rekryteringen. Därtill föreligger ett fortsatt behov av att rekrytera och utveckla befintliga ledare. Den processen behöver ständigt fortgå.

En framtidsutblick för de närmaste 3 till 4 åren för att utveckla de svenska spelarna är flera tränarledda pass allt ifrån rugbypass till styrke- och konditionspass. Det borgar för att kvalitetssäkra och effektivisera styrke- och konditionspassen. En regelbunden närvaro av tränare och experter bör vara det nya normala efter åratal av mycket eget ansvar för fys och återhämtning. Klubbarna kunskapsöverför och nätverkar lokalt med andra idrotter för att skapa förutsättningarna som blivit kickstarten i utvecklingskurvan i svensk rullstolsrugy post-pandemi-åren. Genom att underlätta den idrottsliga vardagen och helhetstänket för spelartruppen skapas mer plats för koncentration, fokus och återhämtning. Det finns en större kunskap och individuell förståelse för vad kost, sömn, återhämtning, reflektion, utvärdering o.s.v. har för betydelse för att orka fullfölja en satsning. Det behövs kunskap, inspiration och support individuellt anpassat löpande. Helt enkelt uttryckt – fler tränare med olika kompetenser delar med sig och faciliterar i elitverksamheten för atleterna.

Tillgång till bra träningstider i tillgängliga idrottshallar med trägolv och förråd för förvaring av rugbystolar, hjulväskor etc. samt tillgång till individanpassade rugbystolar av senaste snitt, som ofta är mycket dyra att köpa in är också två avgörande faktorer för rugbyns fortsatta utveckling.

Mycket av tävlingsidrott i allmänhet och likaså rullstolsrugbyn handlar om mindset, mikropauser och kommunikation inom laget och med bänken. På planen måste spelarna utveckla verktyg att släppa misstag och att kunna förvalta momentum när det går bra. I framtiden är det lika självklart med en mental coach som följer landslagstruppen som det är med en fysioterapeut tillgänglig på och mellan landslagssamlingar och mästerskap.

Då det är flera av de svenska spelarna som har ryggmärgsskada kan en del i utvecklingen vara att utvärdera om spelarna har nytta av att arbeta med avkylning i form av kylvästar inför matcher för att hålla kroppstemperaturen nere. Om man som tränare vill få mer koll på hur det går till kan man läsa Griggs, Havenith, Paulson, Price & Goosey-Tolfrey (2017) artikel.

Majoriteten av de som spelar rullstolsrugby i världen idag är män. Samma trend ses i Sverige. Vi har bara ett fåtal kvinnliga spelare. Rekrytering av fler kvinnor/tjejer kan vara ett sätt att nå fler potentiella spelare. Ju fler kvinnor och tjejer som spelar desto lägre tröskel kan det vara att som tjej börja med en idrott som domineras av killar. I Kanada intervjuades kvinnliga spelare utifrån perspektivet hur det är att idrotta i en mixad miljö med både dam och herr (Corrigan & Misener 2023). Några upplevde att klimatet var hårt och man behövde förtjäna sin plats i laget/gruppen. Andra uttryckte att det var ett välkomnande klimat och alla sågs som idrottare oavsett om det var dam- eller herrspelare. Flera upplevde att det var extra utmanande att konkurrera om snabbhet och kraft gentemot herrspelarna. Stort plus i sporten var att man såg upp till sina lagkamrater, där många har mer omfattande skador än de själva och de blev då mer motiverade att ta sig vidare och blicka framåt i livet utanför rugbyn.

Det finns några länder som har rena damlag, bland annat Storbritannien. Övriga nationer som ligger i topp arbetar aktivt med att rekrytera tjejer och utveckla landslag även på damsidan. Frankrike anordnar sedan flera år tillbaka en ren damturnering. Under 2024 planeras den till december. WWR har som plan att skapa en dam world cup under 2025. Sverige bör skapa kontakt med de stora

nationerna för att diskutera hur de arbetat med rekrytering av damer för att sedan ta med sig tankar och idéer för hur det skulle kunna se ut och implementeras i Sverige.

Tester och testresultat

Regelbundna fysiktester är ett sätt att mäta styrka och kondition och hur den utvecklas under tid både sammantaget i laget och på individnivå. Vilka fysiktester som är relevanta varierar givetvis från idrott till idrott, men det finns även önskvärda förmågor som är jämförbara mellan lagidrotter med liknande krav på kapacitet som har kortvariga högintensiva intermittenta arbetsperioder såsom uthållighet, explosivitet och allmän styrka. Genomförandet av regelbundna tester syftar till att ge svar på var spelarna befinner sig och att tränare på både klubb- och landslagsnivå kan följa den utvecklingsstegring som är önskvärd och nödvändig för att nå prestationsmålen. Det tar tid att bygga den kapacitet som rullstolsrugby på elitnivå kräver idag. Där kan fysiktesterna användas för spelarna att svart på vitt se förbättringar och på så sätt agera som en motivator för fortsatt träning och utveckling.

Testvärden kan 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).

Det finns en hel del forskat om rullstolsrugby. Utmaningen är att i många av studierna är det få deltagare, vilket gör det svårare att generalisera resultaten. De ger dock en fingervisning om hur rugbyspelares fysik på elitnivå är. Det finns framtaget olika fystester som ska motsvara ungefär liknande arbete som sker under match. Det gör det lättare att utvärdera en spelares fysiska status via ett test än under en match. Även mer tekniska tester finns så som att passa, blockera m.m. En annan utmaning eller något att ta med sig vid utvärdering av fysisk förmåga och teknik hos rugbyspelare är vilken sportklass de tillhör. Naturligt kommer det att vara skillnad på prestation, till exempel snabbhet mellan en spelare i sportklass 0,5 jämfört med en i sportklass 3 eller 3,5. Likaså passningar om ett test avser att utvärdera det är det olika förutsättningar för en låg- respektive högpoängare. Det krävs att spelarna i samma sportklass utvärderas med varandra snarare än i storgrupp för att ge data som är rimlig för respektive individ.

Aeroba test

Mätning av syreupptagningsförmåga kan göras körandes på ett löpband avsett för rullstolar (i sin vanliga rullstol eller ännu bättre rugbystolen) eller armcykel. Detta test är mer avsett att få fram ett mätvärde inte att efterlikna spelmomenten i matcherna. Dessa tester kräver labbmiljö och avancerad utrustning vilket gör det mer kostsamt än tester som kan utföras på en träning.

Anaeroba test

Mycket av energiproduktionen under en match sker anaerobt tack vare korta snabba sprinter på olika sätt. Ett test som kan användas är 20 x 20 meter sprint. Spelaren startar från noll och maxar ut 20 meter. Sen vila 15 sek innan man upprepar samma sak tillbaka (Gee, Lacroix & West, 2018). Värden att analysera här är bland annat puls, tid och laktat. Det kan vara ett bra sätt att utvärdera efter en träningsperiod och jämföra värdena med sig själv. Snabbare tid med samma eller lägre puls är tydligt tecken på en ökad fysisk form. Ett högre värde på laktat men bibehållen tid indikerar på att glykolysen blivit mer effektiv i att producera energi. Mäter man laktat efter några minuters vila när testet är klart vill man att det ska sjunka mer, vilket indikerar att kroppen blivit bättre på att använda laktat som energisubstrat.

Som nämnts tidigare finns även Wingate test som kan göras för personer i rullstol. Där kan andra värden tas fram som mäter hur mycket effekt en individ kan komma upp i samt hur effekten varierar

över ett arbete på 30 sek. Nackdelen med Wingate test precis som med syreupptagningstest är att det behöver ske i ett idrottslabb med speciell utrustning.

Teknik

För mer spelteknisk utvärdering finns det ett testbatteri som Orr och Malone (2010) tagit fram och som sedan visat sig (med små modifieringar) i en förstudie ha bra validitet och reliabilitet (de Groot, Malone, Wilbanks, Janssen & Bickel 2024). Tester som ingår här är bollpass, 20 meter sprint, lång sprint, "idioten" och slalom. Mer beskrivning och illustration av testen finns beskrivet hos författarna. Det som kan upplevas saknas här är ett test i "picking" (blockering). Det finns med i Beck Battery of Quad Rugby Skills testbatteri. Detta är också validerat men går inte att få fram artiklar som beskriver dessa tester ingående, vilket gjort att fokus har lagts på de tester som Orr och Malone (2010) beskrivit.

Bollpass

Under det här testet ska spelarna passa/kasta/slå bollen mot ett bestämt mål. Målet består av en kvadrat på 15 x 15 cm, omringad av en yttre rektangel på 45 x 60 cm och sedan en till rektangel på 105 x 105 cm. Den är vriden 45 grader så den bildar formen av diamant. Spelarna får 3 poäng i lilla kvadraten, 2 poäng i mittersta och 1 poäng i den yttre. Spelarna står på två olika avstånd för att demonstrera ett kort respektive långpass. Sportklass 0,5-1,5 har 3 m och 4,5 m. Sportklass 2,0-3,5 har avstånden 4,5 m och 6 m. De kastade 5 gånger centrerat. Fem gånger med vänster arm 2 m till vänster om den centrerade positionen och likadant med höger. Summan av alla kast blir poängen i detta test.

20 meter sprint

Spelaren börjar med de främre hjulen bakom startlinjen. Accelererar max till 20 meter linjen. Gör detta tre gånger där medelvärdet blir testresultatet. Testledaren stoppar tiden när framhjulen passerat mållinjen.

Lång sprint

Här startar spelaren bakom mittlinjen med framhjulen, sprintar ner till kortsidan och vänder runt en kon som står där. Tillbaka till andra kortsidan, runda kon där, sedan till mittlinjen. När framhjulen passerat stoppas tiden. Testet består av tre försök där konerna rundas medurs och tre försök där de rundas moturs. Medelvärde för respektive riktning tas fram.

Up and back/idioten

I det här testet ska spelaren både köra framåt och bakåt. Från baslinjen ska 7 olika linjer korsas. Den första ligger på 1 meter från baslinjen. De efterföljande med 90 cm mellanrum. Spelaren kör fram till första linjen. Framhjulen ska passera sen backa tillbaka till baslinjen, fram till linje två osv. Ett försök. Resultatet blir tiden det tar att fullfölja övningen.

Slalom

Spelarna startar på ena sidan av en kon vid baslinjen. Kör sedan slalom mellan 7 koner som står 122 cm från varandra. När spelarna rundat sista konen kör de raka vägen ner till baslinjen igen. Detta gjordes både med och utan boll. Med boll skulle den dribblas/studsas inom 10 sek annars tidstillägg på 5 sek. Kördes en kon på blev det 1 sekund tillägg. De gjorde en runda med boll och en utan boll med start på ena sidan och sedan samma sak på andra. Medelvärde totalt på två rundor med boll och två rundor utan boll. Ingen sidojämförelse.

Då studier använder sig av lite olika tester när det handlar om just teknik är det inte helt lätt att dra en slutsats av vad som är bra värden och inte. Däremot är de väldigt bra för att följa en spelares utveckling på ett objektivt sätt. Resultaten från validering och reliabilitetsstudien (de Groot, Malone, Wilbanks, Janssen & Bickel 2024) bör kunna användas av de svenska spelarna som utgångspunkt.

Tester på svenska spelare

Svenska landslaget har gjort tester 2019, 2021 och 2023. De första två gångerna gjordes fystester medan rörelsescreening, utvärdering av sittposition/strapar i rugbystolen prioriterades 2023 för att få bäst möjliga effekt av det som spelarna utför samt minska risken för trycksår. Det finns även data på tester som utfördes 2008. Testerna då var annorlunda än de som gjordes 2019 eller 2021. Ett test var 20 m sprint, i övrigt har de andra testerna inte följt med på senare års utvärderingar.

De fystester som gjorts har varit en form av beep test i en åtta. Tanken var att mäta den anaeroba förmågan men då spelarna varken upplevde stor trötthet eller något speciellt högt laktat uppmättes togs beslut att inte använda detta. Troligen tog svängen för lång tid vilket orsakade att spelaren ej hann på grund av sin funktionsnedsättning snarare än att det var trötttheten som orsakade det.

20 m sprint

Istället har ett 20 m sprint test använts. Spelarna startar från stillastående sen maxar ut i 20 m. Vilar i 15 sekunder sen upprepa igen totalt sju gånger. Detta test har använts i studier också, då med 20 eller 3 upprepade sprinter. Anledningen till att svenskarna kört 7 gånger är bland annat att testet valts ut från andra rullstolslagsporter där det använts.

30 m sprint

Ett annat test som använts är 30 m sprint. Testet kollar på hur snabb spelaren är mellan 0-5 m, även vilken 5 metersträcka som var snabbast. Under detta test har fysio kollat på teknik hos spelaren för att hjälpa till att få spelaren snabbare i nästa försöksomgång.. Spelaren har totalt tre försök på sig på detta.

5-10-5

Under det här testet startar spelaren stillastående. På given signal vänder 90 grader åt vänster. Sprinta till en markering 5 m bort sen direkt snurra 180 grader samma väg tillbaka, förbi starten och 5 meter bortom den. Vända igen och sen klar när passerar starten en sista gång. Här får spelaren visa på hur snabbt han/hon kan vända och sen accelerera direkt efter vändningen.

Tester från 2008

Testerna som gjordes 2008 var i samband med landslagsuttagningen detta år. Det utfördes inte i ett testlabb utan de var anpassade för att kunna göras i en idrottshall, gärna med rugbyplan på golvet för att ta hjälp av linjerna. Förutom mer riktade tester för att mäta fysisk förmåga fanns tester som utvärderade spelarnas förmåga att hantera bollen, passa via ex inkast men också i en trängd situation. De utvärderades i att blockera och flera andra spelsituationer. En beskrivning av dessa tester finns i Bilaga 3.

Testresultat svenska spelare

I tabell 1 visas medelvärden på de tester som utförts 2019 (5-10-5, 20 m sprint) och 2021 (20 m sprint, 30 m sprint). Då antalet är för få så har ingen gruppering utifrån sportklass gjorts här.

Typ av test	**Medelvärde**
20 meter sprint x 3	Snabbaste tid: 6,66 sek Långsammast tid: 7,52 sek

30 meter sprint (tid 0-5 m)	2,24 sek
5-10-5	10 m: 4,76 sek 20 m: 8,99 sek

Beskrivning av tester finns i Bilaga 3.

Framtida testbatteri

I dagsläget finns inget landslag i Sverige vilket gör att de ekonomiska resurserna för att utföra fystester är mycket begränsade. Innan ett landslag etableras igen och även efter så kan det vara bra att fundera på tester som kan utföras ute i föreningarna utan avancerad utrustning. Många av testerna som utförts i vetenskapliga artiklar kan i praktiken göras utanför labbmiljö. Absolut att det blir mer exakta värden med exempelvis fotoceller men med tidtagarur går det också och fler kan utföra det.

Går vi tillbaka till 2008 och testerna som gjordes då inför landslagsuttagningen så finns det referensvärden att gå på för att lättare få en uppfattning om var en spelare ligger. Dessa tester görs i en idrottshall, förslagsvis i den som rugbyträningen är i. Det blir lättare att följa alla spelare nationellt som finns och fånga upp tidigt där det finns talang eller förbättringspotential hos spelaren när testerna kan göras på en vanlig träning. De här testen kan givetvis tas in i labbmiljö (att utrustning tas med till hallen) för att få mer exakta värden när det behövs. Flera av testerna påminner om Becks testbatteri och de tester som de Groot et al. (2024) utvärderat.

De speltekniska testerna som att hantera boll och blockera kan också vara av värde att ta in då mycket i en match består av taktik på olika sätt. i Bilaga 4 finns ett förslag på och beskrivning av test som kan användas ute i föreningarna.

Tankar om Träningsplanering

För att en träningsplanering ska fungera som motivation behöver ett långsiktigt mål vara tydligt. En välkänd och beprövad akronym är S M A R T som står för – specifik, mätbar, accepterad, realistisk och tidsbestämd – och 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 rullstolsrugby-specifika förmågor som utgör framgångsfaktorer för att upprätthålla ett spel som håller på internationell elitnivå. En grundstyrka, reaktion, explosivitet och samtidigt en uthållighet. Det går att kvantifiera genom tester inför träningsplanering och följas upp i konkreta resultat på att träningen leder i rätt riktning.

En träningsplanering bygger i flera olika perspektiv (makro, meso, micro) som måste matcha individens nuläge och vilka olika påverkansfaktorer som måste beaktas för att träningsplaneringen blir den drivkraft som en spelare 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 spelaren fungerar med alla runtomkring
Genetik	går ej att 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 spelare 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. 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).

Träningsfördelning

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

Hur mycket tid behöver då en rullstolsrugbyspelare på landslagsnivå lägga ner på sin träning? I den bästa av världar bör spelaren kunna träna minst 10 timmar i veckan för att kunna konkurrera med det absoluta toppskiktet av de utländska lagen. Högpoängare till och med något mer. Lågpoängare kan ha lite mer fokus på skadeförebyggande träning som stabilisering av axlar med de muskler som är aktiva jämfört med vad högpoängarna har i sin träning.

Då landslaget är under återuppbyggnad bör målet vara att kunna öka från en initial nivå på ca 6 timmar för att över tid komma upp i ca 10 timmar i veckan. Det är viktigt att få in träning som följer tävlingsintensitets-spektrumet i sporter som är intermittenta precis som rullstolsrugby är. Spelaren jobbar inte på samma intensitetsnivå hela tiden utan det växlar mycket från hög intensitet till lägre intensitet. För att bli bra under tävling/match krävs att spelaren tränat på just de här olika delkapaciteterna och intensitetsnivåerna, inte bara fokuserat på exempelvis uthållighet och glömt explosiviteten och styrkan.

Fördelningen mellan de olika delkapaciteterna som krävs för rullstolsrugby kan delas upp enligt följande per vecka. Rugbyträning träning 3 timmar, uthållighet och explosivitet 2-3 timmar, styrka 2-3 timmar och stabilitet/rörlighet 1h. Rugbyträningarna består inte bara av rena matcher/bollövningar utan vissa övningar för koordination, explosivitet, snabbhet och uthållighet läggs in som spelövningar. Så många delkapaciteter fås även under själva träningarna. Spelaren måste utöver detta lägga tid på att på egen hand träna de olika delkapaciteterna. För konditionsträning rekommenderas stakergometer för att få ett annat rörelsemönster för axlarna jämfört med den vardagliga i rullstolen. För lågpoängare kan maskiner/övningar behöva anpassa mer p.g.a. den större nedsättningen i axlar, armar och händer.

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).

Ofta periodiseras träningen utifrån när spelaren ska vara i bäst form till exempelvis ett stort mästerskap. När det gäller styrketräning behöver denna periodiseras för att ge god respons hos musklerna. Det börjas med några veckor där fokus ligger på uppbyggnad/teknik (om spelaren är ny inom styrketräningen eller bara för att få tekniken att sitta), sedan hypertrofi (ökad muskelmassa), maxstyrka och explosiv styrka.

När det gäller uthålligheten och konditionen behövs både långsammare och längre pass med exempelvis stakergometer, armcykel, men även korta intervaller för att träna på förmågan att återhämta sig mellan intervallerna, precis som i själva matcherna.

Periodiserad träning utifrån menstruationscykeln

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 5 ggr/vecka de första två veckorna i menstruationscykeln för att sedan köra väldigt lite styrketräning 1 g/vecka de två sista ökar sin styrka och muskelmassa mer jämfört med individer som tränade tvärtom. Även individer som körde 3 ggr/vecka ökade i styrka och muskelmassa men inte lika mycket (Wikström-Frisén, 2016).

För de kvinnliga rullstolsrugbyspelare som har regelbunden menstruation med eller utan p-piller kan ett styrketräningsupplägg under grundträningsperioden 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.

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, bål och underarm för att hållbart kunna utföra kapacitetshöjande träning. Här behöver rullstolsrugby-spelare överlag öka sin medvetandegrad och ta ett personligt ansvar för sin skadeförebyggande träning. Rullstolsrugby är en snabb och fysisk sport där skador av olika slag är relativt vanligt. Inte bara akuta som uppkommer under match utan även överansträngningar, sträckningar, skavsår och trycksår (Andreasson 2024; Bauerfeind, Koper, Wieczorek, Urbanski & Tasiemski 2015). Vanligast är att skadorna sitter i axel, skuldra och arm (Bauerfeind et.al 2015) I axeln är det oftast rotatorcuffens muskulatur och senor som drabbas. Armbåge och handled drabbas främst av tendinit, vilket är inflammation i senorna orsakade av repetitiv användning av armarna. I händerna är det vanligt med ligamentskador: bristningar och sträckningar i ledbanden i fingrar/hand. Det är med andra ord främst överkroppen som är utsatt för skador. Nedre extremiteterna är inte lika skadedrabbade men skavsår och trycksår från att de sitter mycket och tryck från rullstolen kan vara orsaker till detta. Det finns en liten tendens att högpoängare skadas oftare än lågpoängare. För att förebygga skador är styrketräning och flexibilitetsövningar en del. Även att värma upp ordentligt inför match och träning. Det finns skydd, i form av bland annat handskar och handledsstöd för att minska skaderisken. Att regelbundet utvärdera och kolla av rugbystolen så spelaren sitter optimalt förebygger skavsår och trycksår (Andreasson 2024).

I ett läge där mängden rugbyträning ökar är det viktigt att graden av styrke- och konditionsträning ökar i samma förhållande för att undvika skador (Fagher et.al 2020). Det är extra viktigt att ha i åtanke att minimera idrottsrelaterade skador när man tränar paraidrottare. Under gympassen är det bra om spelarna får in övningar som inriktar sig på att stabilisera axelleden och tränar i ett läge där den ligger i rätt position. Eftersom spelarna använder rullstol till vardags är risken för överbelastningsskador extra stor här just för att armar och axlar alltid används när man tar sig fram i rullstolen. Även bålstabilitetsövningar är bra, för de som har lite bålfunktion, att få in som skadeförebyggande genom att få en bättre hållning i överkroppen, men spelaren får också nytta av det under match.

Tränarrollen

Det är viktigt att det finns utbildade tränare för att sporten ska kunna växa och få fram bra spelare 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 rullstolsrugbyn. Barn- och ungdomsidrotten måste baseras på ett ledarskap som gör träningen rolig, utmanande och tillåtande. Det är viktigt att få lära sig grunderna i rugbyn 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. Teknikövningar 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 så att de blir meningsfulla och utvecklande för idrottarna. Det gäller inte bara träningarna som görs på rugbyplanen. När du tränar rullstolsrugbyspelare på högre nivå har de behov av att träna annan styrketräning och konditionsträning utöver själva rugbyn. Det är inte alltid så lätt att veta vilken typ av träning som ska göras där för att öka prestationen under match/tävling. I dagsläget finns det ingen tränarutbildning som är inriktad mot rullstolsrugbyn i Sverige. Det arbetas på att ta fram en sådan. I den är målet att ta fram övningsförslag både på övningar som kan göras i rugbystolen men även för styrke- och konditionsträning på exempelvis gym.

Organisation

Under Parasport Sverige finns en idrottskommitté (IK) som leder det nationella arbetet kring rullstolsrugbyn. Arbetet leds av en ordförande och består vidare av ledamöter med ansvar för: tävling, rekrytering, utbildning, domare/regler, funktionärer, ekonomi samt info/kommunikation. IK samarbetar nära med ansvarig idrottsutvecklare på Parasport Sverige. När det gäller utveckling och rekrytering jobbar IK tillsammans med utvecklingsdistriktet Parasport Västmanland.

Sedan årsskiftet 2023/2024 finns det ingen landslagsledning, då de befintliga avtalen inte förnyades. I omtaget för svensk rullstolsrugby görs nu en ny start även för landslaget med de mycket små ekonomiska resurser som finns. Inför C-EM i september 2025 är det viktigt att en ny ledning kommer på plats så snart som möjligt.

Lagstrategi

Under våren 2022 har Svenska Parasportförbundet kommunicerat en lagstrategi för att klargöra nya och sammanhållna grundförutsättningar för satsningar på lagidrotterna. Internationella Paralympiska Kommittén (IPC) har beslutat att åtta lag kommer ha möjlighet att kvala in till Paralympics 2024 och framöver. Det innebär att det kommer bli svårare att nå dit som är den högsta möjligheten i elitsammanhang. Att nå en VM-plats är alltjämt yttersta elit och dit kvalar 12 lag. All utveckling bygger i grunden på en föreningsverksamhet med kunniga ledare. Utan detta är förutsättningarna för en elitverksamhet på landslagsnivå svåra. Svenska Parasportförbundet har av den anledningen förtydligat detta i sin lagstrategi 2022.

Parasportförbundets lagstrategi av lagidrotterna utgår ifrån fem kriterier. I varje punkt finns flera olika krav eller trappsteg som måste uppfyllas:

- Grundkrav
- Nuläge och målsättning
- Trend
- Nationell betydelse
- Omvärldsanalys

Den sammanlagda bedömningen av dessa kriterier resulterar i att lagidrotterna hamnar i tre olika nivåer där stödet ser olika ut.

Jämförelse med internationella krav, resurser och villkor

I nedanstående tabell åskådliggörs en sammanfattning baserat på erhållna svar på tränings- och tävlingsfrekvens för två andra nationer, Danmark som ligger 7a i världsrankingen och Storbritannien

som är i topp tre. Storbritannien är speciellt i det avseendet att deras 12 landslagsspelare är avlönade och får 20 tusen pund per år för att vara heltidsatleter. Detta efter vinsten i Tokyo. De har ingen kravprofil de arbetar utifrån men spelarna har ett träningsschema att följa samt prestera/närvara på läger och turneringar. De kan bli bortplockade ur truppen om de tappar i nivå. Danmark däremot har inga avlönade spelare. Vissa har skaffat sig egna sponsorer men annars får de ingen ersättning. De betalar även sina egna resor till läger. Det gör inte Storbritanniens spelare. De har inga egna kostnader för spelarna utan UK Sport täcker allt. Intressant här är antalet träningstimmar. Det skiljer sig inte så mycket mellan länderna utan de ligger på någonstans kring 10 timmar. Danmark kanske har nån timme mindre i snitt men annars ganska likt. Detta trots att ingen av Danmarks spelare har en lön. Tittar man på antal läger har Danmark ungefär 8 per år, 48 dagar totalt. Storbritannien har ungefär ett läger per månad, sen pausas det lite grann efter stort mästerskap men å andra sidan har lägren varit fler före mästerskapet och de tränar ca 4 dagar varannan, var tredje vecka tillsammans.

Det tävlas i ett stort mästerskap per år ungefär, EM, World Games, Paralympics alternativt en kvaltävling inför. Utöver det så deltar länderna på 3-4 andra internationella tävlingar i bland annat Danmark, USA, Kanada, Polen och Storbritannien.

För båda nationerna arbetas det frekvent med videogranskning. Både under mästerskap för att analysera lagets prestation. Men även under läger m.m. för att spelarna själva lär sig analysera sin insats. Utöver videogranskning utvärderas även fysiska förmågor på spelarna via tester. Ofta i samband med läger. Inget av länderna verkar ha standardiserade tester utan det kan variera lite grann. Men främst är det uthållighetstest i rugbystolen eller snabbhet. Inga styrketester eller speltekniska i form av passningar, blockeringar m.m. verkar göras.

Rekrytering till landslaget är en stor fråga och i Storbritannien finns det personer som är ute och scoutar på klubbtävlingar för att hitta spelare som kan platsa i deras talangutvecklingsprogram. De besöker även andra idrotter för att undersöka om det finns utövare som skulle platsa i rugbyn också.

Nu är det information bara från två länder som gått att få tag på men det säger ändå en del om hur Sverige kan behöva tänka för att bygga upp ett landslag igen.

Land	Danmark	Storbritannien			
Antal pass/v	7-8	7-11			
Träningstimmar/v	8-9	9-11			
Lägerdagar/år	48st, 8 långhelger/ år	1helg/mån			
Turneringar/år	3-4	Ca 5			
Kravprofil	Nej	Nej men finns krav på hur de ska träna/prestera			
Kostnader i samband med läger	Spelare betalar resa	Inga			
Tester	Ja	Ja			

Reflektion

Det råder inte brist på engagemang inom rullstolsrugbyn i Sverige men det är för få som bär ansvaret för t.ex. nationella turneringar och rekryteringsarbetet. Det finns för få rullstolsrugby-utbildade föreningstränare och utbildade domare. Rekryteringsarbetet har varit begränsat under pandemiåren 2020–2021. För att vända trenden behövs mer rekrytering av både spelare och utbildning av tränare. Det är trots allt en liten sport som finns på få ställen i landet. Kommer det inte nya spelare så blir det svårt att kunna bygga och bibehålla ett landslag med stabilitet över tid. Här behöver föreningar och förbund hitta nya sätt att aktivt nå ut till potentiella framtida spelare och få med nya orter och föreningar att starta med rullstolsrugby. Ett samarbete mellan föreningar och förbund bör ske, så att man koordinerar och koncentrerar rekryteringsinsatser till där den potentiella målgruppen finns. Det som görs bra på en ort bör spridas till andra.

Det viktigt att det finns utbildade tränare för att sporten ska kunna växa och få fram bra spelare som både vill satsa men som också vill stanna kvar och spela på breddnivå. Tränarna behövs för kontinuitet för att motverka den press som generationsväxlingar annars skapar, de bryggar således för att bibehålla en stark landslagsverksamhet även över generationsväxlingar. Tränare bör genom sina klubbar med stöd av Parasport Sverige få gå olika utbildningar när det gäller träning för individer med rörelsenedsättning samt en tränarutbildning med fokus på just rullstolsrugby och vad som krävs där. En sådan utbildning bör tas fram i en nära framtid för att ge blivande tränare än mer kunskap. Rullstolsrugby är en sport som kräver många olika kapaciteter från spelaren. Det är inte bara det fysiska som styrka, explosivitet och uthållighet utan även mycket spelförståelse, teknik, koncentration och kommunikation. På det sättet är det en komplex sport att bli bra i. Det krävs ett stort engagemang från personerna som jobbar kring spelaren. Allt från coach, fystränare, assistent och familj.

Det råder inte optimala förutsättningar i Sverige att bedriva rullstolsrugby på den nivå som är i paritet med andra länders satsningar för att nå topp 2 i Europa (vilket man behöver vara för att nå Paralympics). De faktiska förutsättningarna i Sverige är att det inte går att leva på att spela rullstolsrugby, vilket kanske inte heller är en realistisk förväntan. Men för att Sverige ska bli konkurrenskraftigt långsiktigt behövs bättre förutsättningar än idag för att kunna uppnå en träningsnivå på 10 timmar. Det är inte lätt att träna >10 timmar i veckan bredvid ett heltidsjobb och kanske familj, eller heltidsstudier. Det kräver helt enkelt bättre ekonomiska resurser för att ge finansiellt stöd och utrymme för den tid som krävs för att träna och tävla på den absolut högsta internationella nivån.

En balanserad och relevant kravbild är en initial förväntan om en instegsnivå på 6 timmar per vecka för att sedan över tid öka till 8-10 träningstimmar per vecka i egen/klubb träning, med landslagsstöd i form av 16-20 lägerdagar och 2-3 träningsturneringar per år (motsvarande cirka ett läger/turnering per månad utöver eventuella mästerskap) och en förväntad prestationsnivå om att kvalificera för A-EM inom 2-3 år.

Ett kostnadseffektivt sätt att höja grundnivån på landslagslägerverksamheten när den kommer igång är att utveckla det nordiska samarbetet, och eventuellt även inkludera länder som Tyskland och Polen. För att ytterligare stimulera till detta kan man även överväga att införa Nordiska mästerskapen igen, ett mästerskap som varit vilande under en längre period. Det skulle verka som en fond och inspiration för en gemensam lägerverksamhet. Därtill skulle man årligen erhålla ett antal internationella matcher ytterligare till en rimlig kostnadsbild.

En analys av Lagstrategin och genomförd omvärldsanalys visar tydligt på att svensk rullstolsrugby behöver göra en omstart när det gäller elitverksamheten. Ett första steg kan vara nationella utvecklingsläger drivna av idrottskommittén. För att samla fler spelare under samma tak och på så

sätt skapa förutsättningar att spela och utvecklas tillsammans samt hålla motivationen uppe på spelarna då det i dagsläget inte finns ett landslag att sträva emot. Därefter arbeta fram hur man kan skapa fler möjligheter till matchspel. Både nationellt men kanske också internationellt med olika typer av utbytesläger/träningsläger med andra länder.

En annan del i återuppbyggnaden av ett landslag kan vara att bjuda in de spelare som idag är intresserade av att vara en del av det. På det lägret prata om vad som krävs, rent träningsmässigt både rugby och andra typer av fyspass, nutritionen m.m. De som fortfarande är sugna gör testerna som beskrivs i Bilaga 3 för att det ska finnas data på var vi står idag. När de lämnar lägret får de med sig utifrån testresultaten vad de behöver lägga extra krut på, på träningen i sin hemförening men också den egna träningen utanför rugbyn. Ha två-tre uppföljande samlingar där tiden läggs på att optimera sittposition, samspel på planen, teknikövningar m.m. Arbeta med taktik, mer erfarna kan lära mindre erfarna spelare om ledare med rugbyspecifik kunskap ej finns i uppstarten. Efter ett halvår görs nya tester som uppföljning för att utvärdera träningen spelarna förhoppningsvis gjort.

Den internationella nivån på rugbyspelarna och lagen är enormt hög just nu och det finns inga tecken på att den kommer att sjunka utan det kommer med största sannolikhet bli än mer tajt i toppen då fler länder satsar på sporten och dess utveckling. Sverige har ett gediget arbete framför sig att bygga upp ett (konkurrenskraftigt) landslag igen. En av nycklarna kommer vara rekrytering av ledare och framför allt utbildning av dessa samt rekrytering av spelare. Förutom att rullstolsrugby är en tuff fysisk sport så är det en otroligt taktisk idrott där det ställs stora krav på spelarna att få den biten att funka på planen. Med hårt arbete, vilja och engagemang finns alla möjligheter för Sverige att nå toppen igen.

Slutord

Vi vill rikta ett stort tack till alla som bidragit med kunskap och information för att ta fram detta dokument.

Referenser

Andreasson, E (2024). Fysioterapeut Svenska Parasportförbundet. Mejlkontakt 24-06-07

Bakatchina, S., Weissland, T., Astier, M., Pradon, D and Faupin A. (2021) Performance, asymmetry and biomechanical parameters in wheelchair rugby players. *Sports biomechanics* 1-14

Barfield. J-P and Malone, L. A. (2012) Performance test differences and paralympic team selection: pilot study of the United States national wheelchair rugby team. *International Journal of Sports Science & Coaching* 7, 715-720

Bauerfeind, J., Koper, M., Wieczorek, J., Urbanski, P., Tasiemski, T. (2015). Sports injuries in wheelcair rugby - a pilot study. *Journal of Human Kinetics* 48, 123-132

Baumgart, J K., Brurok, B., Sandbakk, Ö. (2018) Peak oxygen uptake in Paralympic sitting sports: A systematic literature review, meta-and pooled-data analysis. *PLOS ONE* 1-25

Corrigan, B., Misener, L. (2023) Canadian women's experiences in mixed-sex sport: wheelchair rugby. *Frontiers in Sport and Active Living* 5, 1-11

de Groot, S., Malone, L.A., Wilbanks, S.R., Janssen, T.W.J., Bickel, C.S. (2024). Validity and reliability of field tests to assess performance of wheelchair rugby athletes: A preliminary study. *European Journal of Adapted Physical Activity* 17(6) 1-11

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

Enqvist, J. (2010) *Styrketräning från lek till elitidrott.* Stockholm: SISU Idrottsböcker

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, 1457-1470

Gee, C.M., Lacroix, M.A., West, C.R. (2018). A 20 x 20m repeated sprint field test replicates the demands of wheelchair rugby. *Journal of Science and Medicine in Sport* 21, 753-757

Griggs, K E., Havenith, G (2017). Thermoregulatory responses during competitive wheelchair rugby match play. *International Journal of Sports Medicine* 1-25

Griggs, K E., Havenith, G., Paulson, T A W., Price, M J., Goose-Tolfrey, V L. (2017) Effects of cooling before and during simulated match play on thermoregulatory responses of athletes with tetraplegia. *Journal of Science and Medicine in Sport* 20 (9) 819-824

Hallén, J., Ronglan, L.T. (2011) *Träningslära för idrotterna.* Stockholm: SISU idrottsböcker och Akilles.Hillman, C.H., Erickson, K.I., Kramer, A.F. (2008) Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. Nature reviews neuroscience. 9, 58-65

International Paralympic Committee (IPC). History of wheelchair rugby. https://www.paralympic.org/wheelchair-rugby/about (Hämtad 2024-06-14)

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

Mattsson, M. (2014) *Träningsplanering.* Stockholm: SISU Idrottsböcker

Marcolin, G., Petrone, N., Benazzato, M., Bettella, F., Gottardi, A., Salmaso, L., Corain, L., Musumeci, A., Masiero, S., Paoli, A (2020). Personalized Tests in Paralympic Athletes: Aerobic and Anaerobic Performance Profile of Elite Wheelchair Rugby Players. *Journal of Personalized Medicine* 10 (118) 1-10

Mason, B S., Altman, V C., Goosey-Tolfrey (2019). Understanding the impact of trunk and arm impairment on wheelchair rugby performance during competition. *Human Kinetics journals* 14 (5) 612-619

Morgulec-Adamowicz, N., Kosmol, A., Molik, B., Yilla, A B., Laskin, J (2011). Aerobic, Anaerobic, and Skill Performance With Regard to Classification in Wheelchair Rugby Athletes. *Research Quarterly Exercise and Sport* 82 (1) 61-69

Orr, K. & Malone, L. A. (2010). Wheelchair rugby. I: Goosey-Tolfrey V. (Red) *Wheelchair Sports: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Teachers.* Human Kinetics, 151-166.

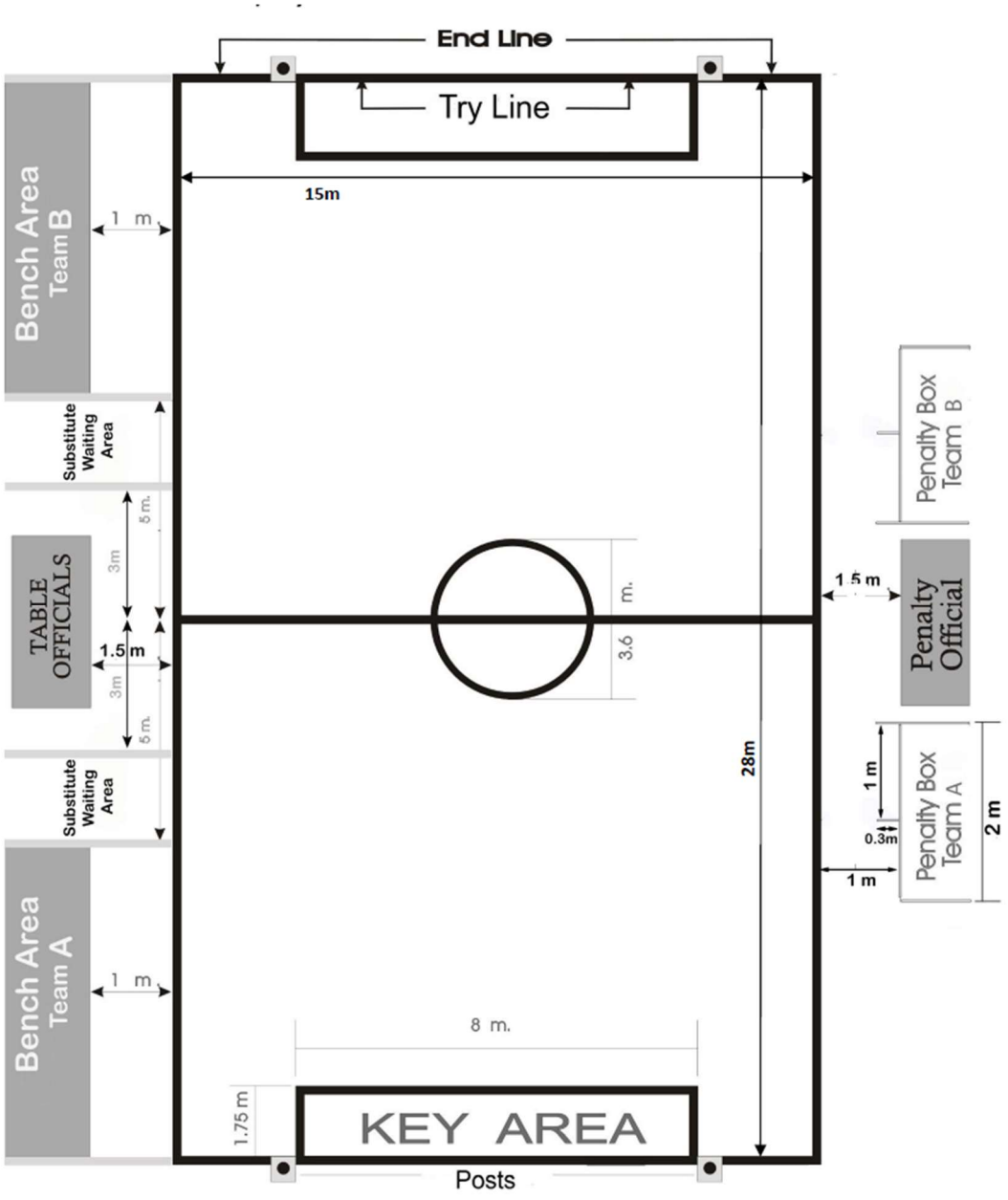
Van de Vliet, P., Broad, E., Strupler, M. (2011) Nutrition, body composition and pharmacology. I Vanlandewijck, Y. C., Thompson, W. R. (red.). *Handbook of sports medicine and science The paralympic athlete.* Wiley-Blackwell, 172- 197

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 Wheelchair Rugby, WWR (2022). *WWR classification rules*. https://worldwheelchair.rugby/wp-content/uploads/2021/12/WWR-Classification-Rules-2022.pdf (Hämtad 2024-06-14)

World Wheelchair Rugby, WWR (2023). *International rules for the sport of wheelchair rugby* https://worldwheelchair.rugby/wp-content/uploads/2024/05/20240507-Wheelchair-Rugby-International-Rules-WWR-FINAL.pdf (Hämtad 2024-06-14)

Bilaga 1 - Planen



Bilaga 2 -Tester utförda 2019 och 2021 på svenska landslaget

30 meter sprint

Spelaren startar på given signal och accelerera så snabbt det går till 30m linjen. Fysio studerar teknik och sittposition i rullstolen. Justerar om det är något enkelt. Sen upprepar spelaren testet. Totalt 3 försök ges. Testledare kan utvärdera hur snabbt de första 5 metrarna går och vilken 5 meterssträcka som är snabbast av alla. Fotoceller placeras ut på 0, 5 ,10, 15, 20, 25 och 30 meter för att kunna mäta tid för respektive delsträcka.

20 meter sprint

Mät upp en sträcka på 20 meter. Spelaren börjar med de främre hjulen bakom startlinjen. Accelererar max till 20 meter linjen. Vilar 15 sekunder och sedan kör igen. Gör detta sju gånger. Tar fram bästa tid, sämsta tid, hur många procent tapp det blir i hastigheten. Testledaren stoppar tiden när framhjulen passerat mållinjen. För mer exakthet på tid används fotoceller.

5-10-5

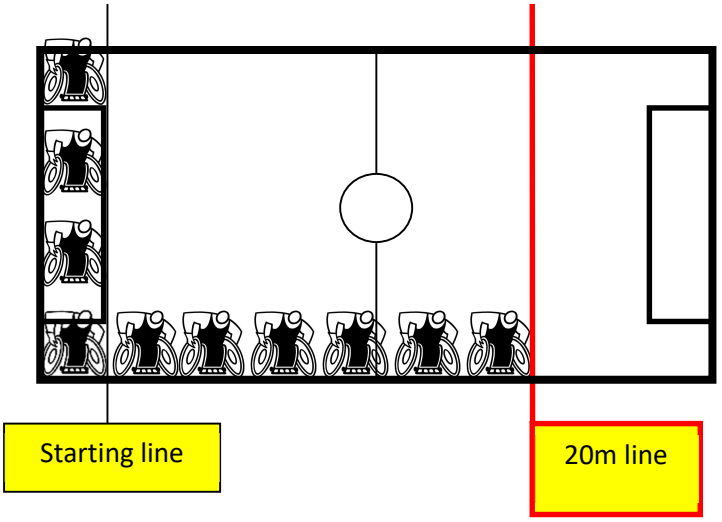
Under det här testet startar spelaren stillastående. På given signal vänder 90 grader åt vänster. Sprinta till en markering 5m bort sen direkt snurra 180 grader samma väg tillbaka, förbi starten och 5 meter bortom den. Vända igen och sen klar när passerar starten en sista gång. Här får spelaren visa på hur snabbt han/hon kan vända och sen accelerera direkt efter vändningen.

Bilaga 3 Förslag på framtida fys- och speltekniska tester i Sverige

20 meter sprint

Fokus: snabbhet, uthållighet, anaerob förmåga

Start från ena kortsidan av planen. Mät upp 20 meter och markera med en linje eller kon på sidan. Spelarna kör allt vad de har fram till linjen. Vilar 15 sek och kör sedan samma väg tillbaka med maximal kraft. Upprepa sju gånger. Ta fram bästa och sämsta tiden. Här kan det tas fram värden för att mäta hur många procent långsammare farten blir. Även Fatigue index. Det går även att mäta laktat i blodet dels direkt efter avslutat test, sen 1min och 5min efter för att se peaken och hur snabbt det sjunker för att utvärdera dels kapaciteten att producera laktat och sen förmågan att använda det som energisubstrat.



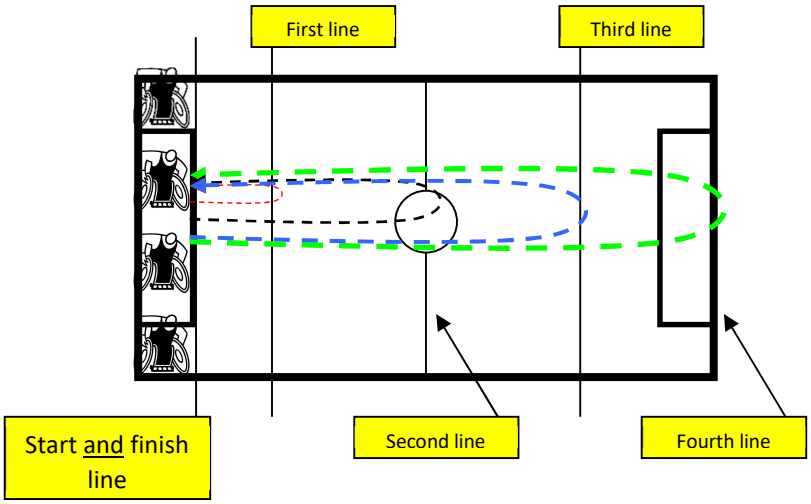
Tider för respektive sportklass och vilken poäng det ger. Ju snabbare tid desto högre poäng.

BAROMETER											
PTS	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
0.5	**7.25**	**7.45**	**7.65**	**7.85**	**8.05**	**8.25**	**8.45**	**8.65**	**8.85**	**9.05**	**9.06**
1.0	**6.75**	**6.95**	**7.15**	**7.35**	**7.55**	**7.75**	**7.95**	**8.15**	**8.35**	**8.55**	**8.56**
1.5	**6.25**	**6.45**	**6.65**	**6.85**	**7.05**	**7.25**	**7.45**	**7.65**	**7.85**	**8.05**	**8.06**
2.0	**6.00**	**6.20**	**6.40**	**6.60**	**6.80**	**7.00**	**7.20**	**7.40**	**7.60**	**7.80**	**7.81**
2.5	**5.80**	**6.00**	**6.20**	**6.40**	**6.60**	**6.80**	**7.00**	**7.20**	**7.40**	**7.60**	**7.61**
3.0	**5.50**	**5.70**	**5.90**	**6.10**	**6.30**	**6.50**	**6.70**	**6.90**	**7.10**	**7.30**	**7.31**
3.5	**5.50**	**5.70**	**5.90**	**6.10**	**6.30**	**6.50**	**6.75**	**6.95**	**7.15**	**7.35**	**7.36**

Idioten (4 linjer)

Fokus: snabbhet

Utgår från planen. Spelarna starta från ena kortsidan. Kör fram till free throw linjen sen vänder och tillbaka till startlinjen. Sen kör fram till mitlinjen och tillbaka. Till free throw linjen på andra planhalvan. Till sist kör spelaren till andra kortlinjen och vänder tillbaka. När passerat startlinjen är man klar.



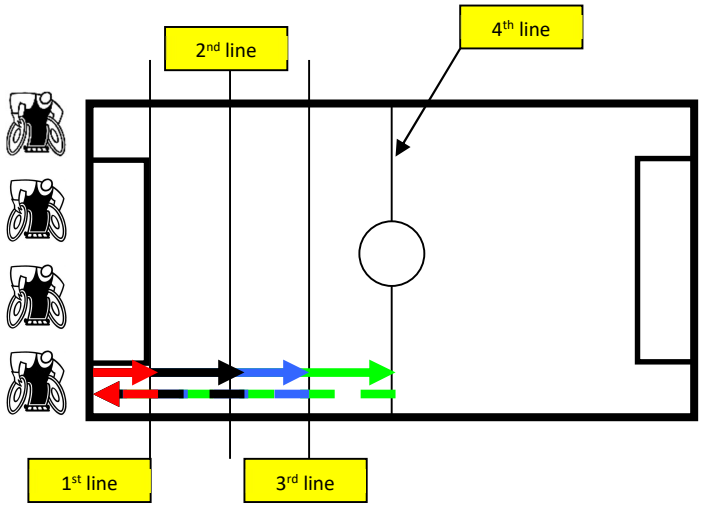
Tabellen visar vilken tid för respektive sportklass och vad det ger för poäng. Snabbare tid desto högre poäng.

BAROMETER											
PTS	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
0.5	48.00	50.50	52.50	54.50	56.50	58.50	1:00.50	1:02.50	1:04.50	1:06.50	1:06.51
1.0	45.00	47.50	49.50	51.50	53.00	54.50	56.00	57.50	59.00	1:00.50	1:00.51
1.5	41.00	42.50	44.00	45.50	47.00	48.50	50.00	51.50	53.00	54.50	54.51
2.0	39.00	40.50	42.00	43.50	45.00	46.50	48.00	49.50	51.00	52.50	52.51
2.5	39.00	40.50	42.00	43.50	45.00	46.50	48.00	49.50	51.00	52.50	52.51
3.0	38.00	39.50	41.00	42.50	44.00	45.50	47.00	48.50	50.00	51.50	51.51
3.5	37.00	38.50	40.00	41.50	43.00	44.50	46.00	47.50	49.00	50.50	50.51

Ups and backs

Fokus: snabbhet

I det här testet ska spelarna köra både framåt och bakåt. Det finns fyra linjer de ska passera. Första är en förlängning av key area området. Andra är free throw linjen, tredje är en linje mitt emellan free throw och mittlinjen och fjärde är mittlinjen. Spelarna startar på kortsidan. Kör fram till första linjen. Stannar när främre hjulen passerat. Backar sedan tillbaka till startlinjen. Främre hjulen bakom linjen. Kör fram till andra linjen och så vidare. När spelarna är klara måste de stanna helt efter passering av mållinjen. 2 försök.



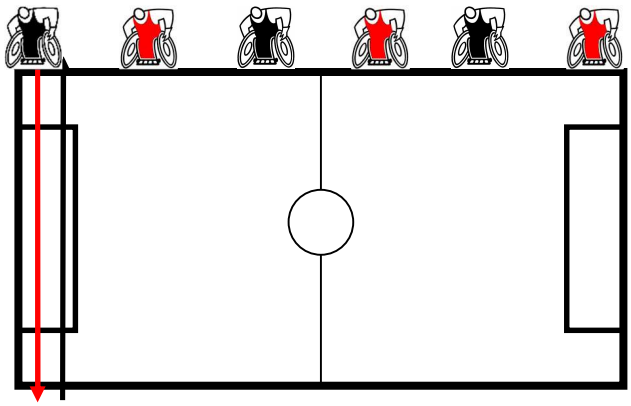
Tabellen visar tid och poäng för respektive sportklass

BAROMETER											
PTS	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
0.5	**35.00**	**36.50**	**38.00**	**39.50**	**41.00**	**42.50**	**44.00**	**45.50**	**47.00**	**48.50**	**48.51**
1.0	**33.00**	**34.50**	**36.00**	**37.50**	**39.00**	**40.50**	**42.00**	**43.50**	**45.00**	**46.50**	**46.51**
1.5	**32.00**	**33.00**	**34.00**	**35.00**	**36.00**	**37.00**	**38.00**	**39.00**	**40.00**	**41.00**	**41.01**
2.0	**31.00**	**32.00**	**33.00**	**34.00**	**35.00**	**36.00**	**37.00**	**38.00**	**39.00**	**40.00**	**40.01**
2.5	**30.50**	**31.50**	**32.50**	**33.50**	**34.50**	**35.50**	**36.50**	**37.50**	**38.50**	**39.50**	**39.51**
3.0	**29.00**	**30.00**	**31.00**	**32.00**	**33.00**	**34.00**	**35.00**	**36.00**	**37.00**	**38.00**	**38.01**
3.5	**28.50**	**29.50**	**30.50**	**31.50**	**32.50**	**33.50**	**34.50**	**35.50**	**36.50**	**37.50**	**37.51**

21:an

Fokus: uthållighet

Spelarna startar bakom sidlinjen. De ska sedan köra till andra sidlinjen mitt emot. Stannar när främre hjulen passerat linjen. Totalt stopp innan de vänder 180 grader och gör samma sak igen. Det upprepas total 21 längder. De har et försök på sig.



Tabellen visar vilken poäng olika tid får beroende på sportklass.

BAROMETER																
PTS	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**0**
0.5	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.16
1.0	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	3.56
1.5	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.41
2.0	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.31
2.5	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30
3.0	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.20	3.21
3.5	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15	3.16

Slalom

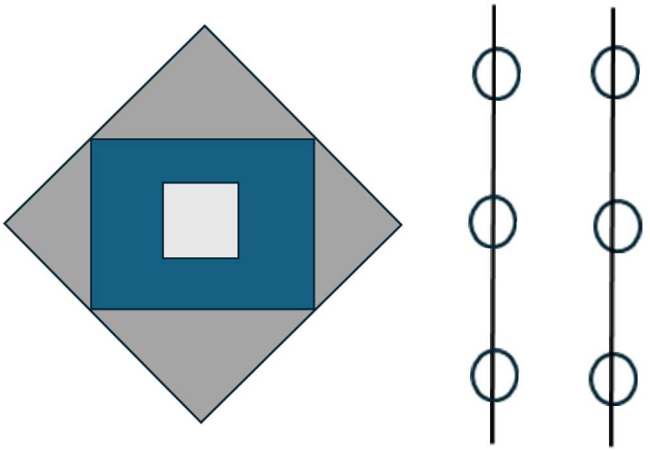
Spelarna startar på ena sidan av en kon vid baslinjen. Kör sedan slalom mellan 7 andra koner som står 122cm från varandra. När de rundat sista konen kör de raka vägen ner till baslinjen igen. Detta görs både med och utan boll. Med boll ska den dribblas/studsas inom 10sek annars tidstillägg på 5sek. Körs en kon på blir det 1 sekund tillägg. De gör en runda med boll och en utan med start på ena sidan av konen och sedan samma sak på andra. Medelvärde totalt på två rundor med boll och två rundor utan boll. Ingen sidojämförelse. Finns inga referensvärden på tiden i detta test. Använd för att utvärdera träning.

Bollpass

Fokus: bollkontroll/passning utan störande moment.

Lilla kvadraten: 15cm x 15cm. Mellanrektangeln: 45cm x 60cm. Stora kvadraten: 105cm x 105cm.

3 poäng i lilla kvadraten, 2 poäng i mittersta och 1 poäng i den yttre. Spelarna står på två olika avstånd för att demonstrera ett kort respektive långpass. Sportklass 0,5-1,5 har 3m och 4,5m. Sportklass 2,0-3,5 har avstånden 4,5m och 6m. De kastar 5 gånger centrerat. Fem gånger med vänster arm 2m till vänster om den centrerade positionen och likadant med höger. Summan av alla kast blir poängen i detta test. Vill man som ledare kan man dokumentera resultat på respektive position för att följa utvecklingen på spelaren. Finns inga referensvärden på detta test. Använd för att utvärdera träningen.



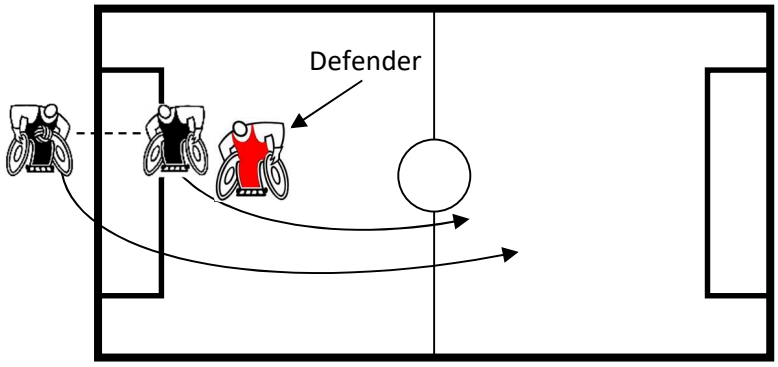
”Give and Go”

För vem: lågpoängare. 0,5 och 1,0

Utförande: En lågpoängare placerar sig nära key area, redo att ta emot ett inkast från en #2 (2,0 o högre) eller #3 (2,0 o lägre) rollspelare samtidigt som spelaren är under press av en #1 eller #2 rollspelare (klass 2,0 eller högre). Efter att tagit emot passen ska lågpoängaren passa tillbaka bollen till inbound spelaren och då blockera den andra för att medspelaren ska ta sig över mittplan.

Fokus: här testas förmågan att göra sig spelbar, fånga bollen under press och skapa förutsättningar för att in-bound spelaren kommer iväg över planen.

Man har fem försök och ges en poäng för varje lyckat försök. Man kan med fördel varva spelarna som har roller för att det ska bli mer fart och den som utvärderas får olika utmaningar.



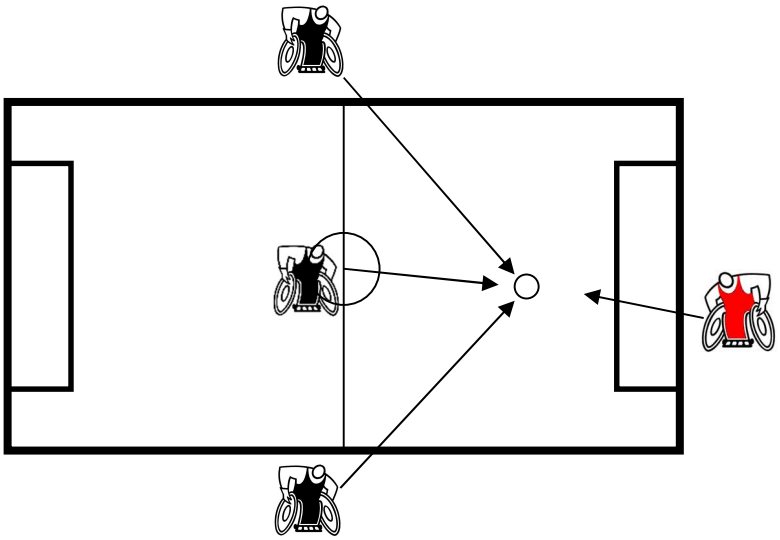
”Pick up and protect”

För vem: #3 och #4 (2,0 och lägre)

Fokus: plocka upp boll, ta kontroll över den och behålla kontrollen och skydda bollen.

Utförande: Det blåses i visselpipan, då startar den offensiva spelaren att snabbt ta sig till free throw linjen för att plocka upp bollen som ligger där. Så fort bollen nuddas kommer en defensiv spelare ut från mitten av mållinjen. Dennes uppgift är att störa och försöka ta bollen (med gällande rugbyregler). Den offensiva spelaren kommer börja från tre olika ställen. Först ute på vänstersidan om mittlinjen. Då ska bollen plockas upp med hjälp av höger arm. Sen en gång från mitten. Vilken arm som helst få användas här. Och sist två gånger från högra sidan där bollen tas upp med vänster arm. Rotera de defensiva spelarna för att göra det mer varierat.

En poäng för varje lyckat försök. Max poäng är 5.



”Trouble in the arc”

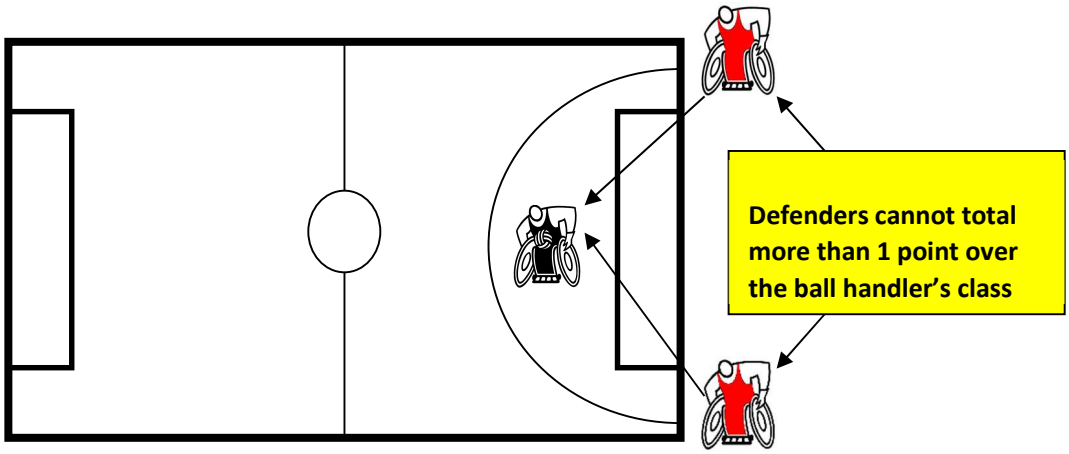
För: 1,5-3,5

Fokus: testar förmågan hos the ball handler att skydda bollen från två försvarare, under tiden man dribblar, och håller sig borta från de farliga zonerna vilket i det här fallet är baslinjen, key area och halvcirkellinjen. Man får inte köra över/in i dessa områden.

Utförande: en mottagare placerar sig vid free throw linjen innanför basketplanens 3 poängshalvcirkel. Se illustration nedan. Två försvarare placeras i änden på halvcirkeln. För spelare ”with no wings” kommer hela front courten användas. Visselpipan blåser, spelaren tar emot bollen från toppen av halvcirkeln. Vilket är signalen till att försvararna kommer in och ska försöka mota bort anfallaren/ball handler ut från halvcirkeln/halvplanen eller ta bollen. The ball handler ska under 20 sekunder ha kontroll på bollen och samtidigt undvika att åka in i key are, utanför halvcirkeln och sidlinjerna. Rugby regler gäller både för ball handler och försvararna.

Försvarana får ej vara mer än en sportklass över ball handler spelaren. Man får tre försök och tre poäng för varje lyckat samt om alla tre är godkända fås en bonuspoäng så max 10 kan fås på detta.

Rulla försvararna så det blir olika utmaning för the ball handler.



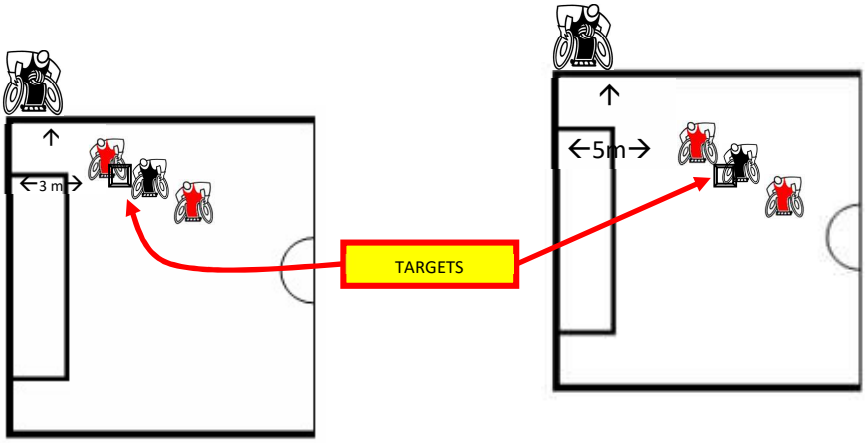
Stillastående pass till stillastående mottagare som är täckt

A)

För: klass 0,5 1,0 och 1,5

Utförande: spelaren placeras i hörnet för ett inkast. Passar till en medspelare som är täckt av en försvarare som placeras ca 1,5-2 meter från the in bound och en placeras bakom medspelaren. Spelaren som ska göra inkastet har 10 försök på sig att träffa medspelaren. 6st på tre meters avstånd och fyra på fem meters avstånd.

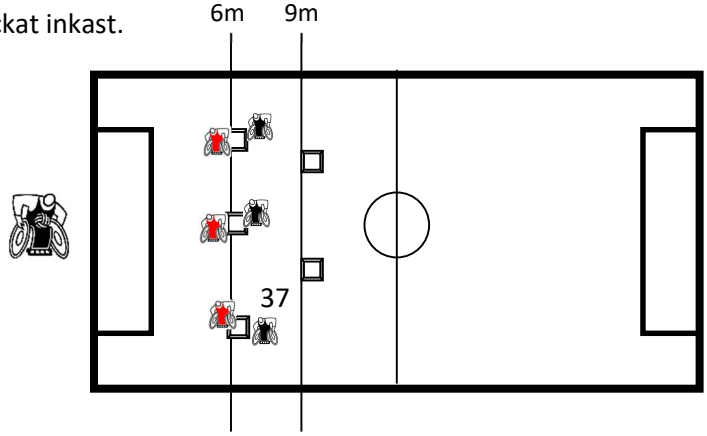
En poäng per lyckat inkast.



B)

För: klass 2,0 och 2,5

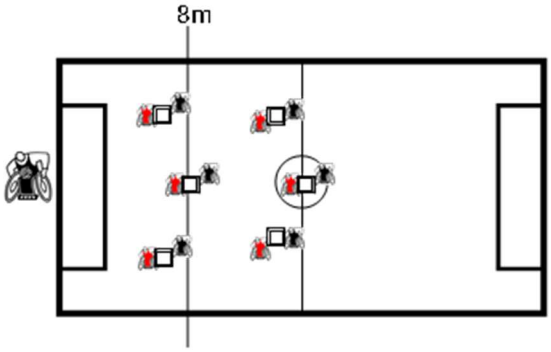
Utförande: Här ska spelaren göra ett inkast från bakom try line till medspelare som är 6 och 8 meter bort. Som dessutom täcks av en #2 eller #3 försvarare. Man får 6 försök på 6 meter och 4 på 8 meter. 1 poäng för varje lyckat inkast.



C)

För: klass 3,0 och 3,5

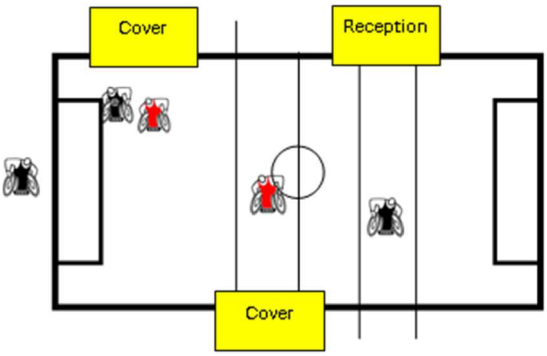
Utförande: Här ska spelaren göra ett inkast från bakom try line till medspelare som är 8 eller 14 meter bort. En försvarare står framför med ett mellanrum på en halvmeter mellan sig och den mottagande spelaren. Man har 7 försök på 8 meter och 3 till mittplan(14m). En poäng för varje lyckat inkast

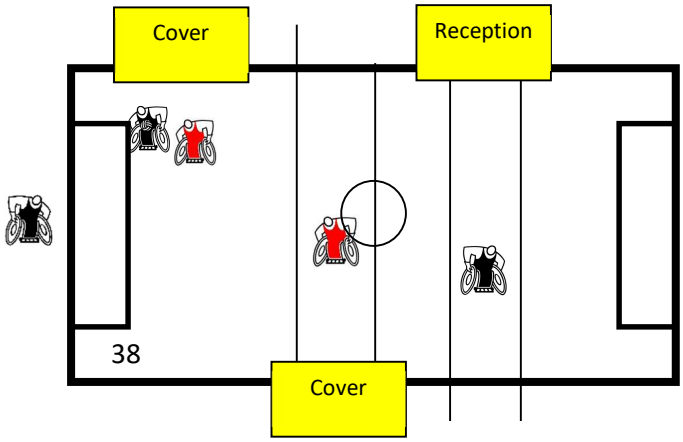


Djupledspass

För: klass 0,5 1,0 3,0 och 3,5

Utförande: en klass 3+ spelare under press (i cover area 1) ska passa bollen i djupled till en spelare i klass 0,5 eller 1,0 som befinner sig i i front courten (reception area). En försvarare finns i cover area 2 för att hindra passen att nå fram. Passen kommer vara från tre olika positioner. Två försök görs från övre högra hörnet på key area, två från vänstra övre hörnet och ett från mitten av key area längst upp (in mot planen). Poäng ges både till den som passar och den som tar emot. Passaren för att ha siktat rätt och mottagaren för att ha tagit emot passen.





Hur kan dessa tester användas?

De första testerna som utvärderar mer den fysiska förmågan hos spelarna är bra för att få en utgångspunkt i hur de spelare som är beredda och vill satsa framåt ligger. Eftersom det kommer skilja en del mellan spelare i olika klasser så finns här bra referensvärden att använda sig av för att utvärdera på individnivå mer. Det är kanske inte möjligt att säga att resultaten ska ligga på just en viss poäng då det inte finns uppgifter på andra länders resultat i dessa tester. Men en rimlig gissning är att de svenska spelarna kommer behöva ligga runt den övre femtedelen för att konkurrera bland A-EM lag och i den näst högsta femtedelen för B-EM nivå.

Förutom de fysiska så är det så mycket tekniska färdigheter inom rullstolsrugby som måste finnas hos spelarna. Förslaget på dessa övningar är för att kunna utvärdera spelarna och se vad behöver de träna på extra, var finns styrkorna och svagheterna. Inte så mycket att jämföra med andra lag utan hur sätter vi ihop ett svenskt lag som tillsammans fungerar och kompletterar varandra bra.