KRAVANALYS

SPORTSKYTTE








PARASPORT /SVERIGE

2025-04-17

Innehåll

Inledning 3
Syfte 3
Sportskytte 3
Gevär 4
Skjutpositioner 5
Laddare (SH2) 6
Pistol 6
Skjutpositioner 7
Laddningsanordning 7
Hagelgevär 7
Praktiskt hur går det till 7
Skjutpositioner 8
Klassificering inom sportskytte 8
Rörelsenedsättning 8
Synnedsättning 12
Utrustning och hjälpmedel 12
Skjutbord 13
SH2 fjäderstöd 13
Strapping/band 13
Ryggstöd 13
Anpassning av avtryckare 13
Laddassistent/laddare 14
Laddningsanordning 14
Vapen 14
Tävlingsstruktur 14
Olika tävlingar och mästerskap 14
Nationellt 14
Internationellt 15
Kartläggning i Sverige 15
Omvärldsanalys 16
Mästerskapsresultat 16
Paralympics 16
VM 2023 18
VM 2022 18
EM 2024 19

EM 2023 (10m) 20
EM 2022 (10m) 21
Nuläget 21
Gevär 21
Pistol 22
Hagelgevär - Trap 23
Framtid 3-4 år på den internationella utvecklingen 23
Tävlingsfrekvens 23
Kravprofil 23
Antropometri 23
Aerob förmåga 24
Styrka 24
Andning 24
Mentalt 24
Balans 25
Utrustning 25
Vad behöver svenskt sportskytte förbättra de närmaste 3-4 åren? 25
Organisatoriskt 25
Skytte 26
Tester och testresultat 26
Tester på svenska sportskyttar 27
Tankar om träningsplanering 27
Träningsmängd 28
Periodisering av träning 29
Styrka 29
Periodiserad träning utifrån menstruationscykeln 29
Skadeförebyggande träning 30
Tränarrollen 30
Organisation 31
Jämförelse med internationella krav, resurser och villkor 31
Reflektion 32
Slutord 33
Referenser 34

Inledning

Sportskytte är en idrott där precision och kontroll är nyckelfaktorer för att lyckas. Det tävlas i grenar med pistol, gevär eller hagelgevär (lerduveskytte). Det sistnämnda introducerades 2017 och är en av de nyare grenarna i sportskytte. På Paralympics är det bara personer med rörelsenedsättning som kan tävla i sportskytte. Det har länge funnits tävlingar för personer med synnedsättning men först 2015 tog World Shooting Para Sport in den kategorin i sin regi. Skyttar med synnedsättning använder sig av ett elektroniskt gevär som ger ifrån sig ljudsignaler beroende på hur nära mitten man är.

Sportskytte introducerades på Paralympics år 1976. Då var det 10 länder med 35 deltagare totalt. År 2020 var det 44 länder och 154 deltagare totalt. Det var runtom i världen totalt 77 länder som hade sportskytte i gång på något sätt under 2024 (WSPS, 2024a).

Det är kanske inte den mest fysiskt ansträngande idrotten på Paralympics men det är extremt hög konkurrens och minsta lilla miss i skotten gör att man som deltagare riskerar att åka ut. Förmågan att hålla fokuset uppe under längre tid, behålla ett lugn och hitta rätt i träffarna är ett måste för att hålla sig kvar bland världstoppen.

Sverige har haft två av de bästa sportskyttarna genom tiderna. Jonas Jakobsson som under sin karriär 1980-2012 tog 30 medaljer på Paralympics varav 17 guld, 4 silver och 9 brons. Samt Thomas Johansson som plockat 5 guld och 1 silver under sin karriär mellan 1996-2004 (WSPS, 2025).

Syfte

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

Sportskytte

Inom sportskytte kan det tävlas antingen med pistol, gevär eller hagelgevär. Dessa tre skiljer sig lite grann åt både i utförande och vilka krav som ställs på de som får tävla i respektive. Gevär och pistol har en måltavla som skytten ska träffa så nära mitten som möjligt. Måltavlan är uppdelad i 10 ringar som blir mindre ju närmare mitten man kommer. Den yttre ringen ger 1 poäng och den i mitten 10 poäng. Varje ring i sin tur är uppdelad i 10 poängmöjligheter. Från 0-0,9. Den högsta poängen som man kan få per skott är alltså 10,9. Inom alla discipliner kan man antingen stå eller sitta (på pall eller i rullstol). Inom gevär finns även vissa event där man ligger ner och skjuter. Det går att tävla i luftpistol och luftgevär, dels gevär och pistol. De två sistnämna laddas med krut av caliber 22. Hagelgevär är alltid samma inom den kategorin. Det skjuts olika många skott beroende på vilket event man tävlar i. Avstånd till måltavlan och lerduvorna varierar på 10,15, 25 och 50 meter. Vissa grenar är bara för män respektive kvinnor medan i många tävlar kvinnor och män mot varandra. Det finns ingen åldersindelning.

På Paralympics finns bara gevär och pistol som grenar och det är bara personer med rörelsenedsättning som får delta. World Shooting Para Sport och andra nationella skyttesport-

eller parasportförbund anordnar tävlingar där hagelgevär finns med samt även klasser för personer som har synnedsättning (WSPS, 2025).

I sportskytte kan man tävla i tre olika positioner eller ställningar. Stående, knästående och liggande. Skyttar som har en rörelsenedsättning i benen/underkropp kan sitta ner i alla positioner men måste göra det på lite olika sätt beroende på vilken gren det är. Inom hagelgevär tävlas det antingen sittandes eller ståendes (WSPS, 2022a). De olika positionerna beskrivs mer utförligt nedan under respektive gren.

Gevär

Skjuter man med gevär och har en rörelsenedsättning finns det 9 olika event plus 2 där man tävlar i lag. Tre av dessa samt ett lagevent är för sportklass SH2 där skyttarna har nedsättning i armar/händer. Övriga är för sportklass SH1 där skytten har nedsättningen i sina ben. Inom gevär finns även elektronskytte för personer som har en synnedsättning. Då är geväret elektroniskt och ger ifrån sig olika ljudsignaler beroende på hur nära mitten man siktar. Avstånden till måltavlan kan vara 10 eller 50 meter beroende på vilket event man tävlar i (WSPS, 2022a).

Event	Disciplin	Dam/Herr	Klass	Antal skott	Tid: elektroniska måltavlor	Tid: papperstavlor
R1	10m luftgevär stående	Herr	SH1	60	1:15	1:30
R2	10m luftgevär stående	Dam	SH1	60	1:15	1:30
R3	10m luftgevär liggande	Mix	SH1	60	0:50	1:00
R4	10m luftgevär stående	Mix	SH2	60	1:15	1:30
R5	10m luftgevär liggande	Mix	SH2	60	1:00	1:10
R6	50m gevär liggande	Mix	SH1	60	0:50	1:00
R7	50m gevär 3 positioner	Herr	SH1	40 knä 40 liggande 40 stående	2:45	3:15
R8	50m gevär 3 positioner	Dam	SH1	40 knä 40 liggande 40 stående	2:45	3:15
R9	50m gevär liggande	Mix	SH2	60	1:00	1:10
MTR1	10m Lag luftgevär stående	Mix	SH1	30+30	0:30	--

MTR2	10m Lag luftgevär stående	Mix	SH2	30+30	0:30	--
VIS	10m luftgevär stående	Mix	SHVI	60	1:15	1:00
VIP	10m luftgevär liggande	Mix	SHVI	60	0:50	1:00

Skjutpositioner

Det finns tre olika positioner att skjuta ifrån: knästående, liggande och stående. För skyttar som har nedsättning i benen och som inte kan komma ner i en knästående eller liggande position så sitter dessa och skjuter (WSPS, 2022a).

Knästående

För skyttar som använder rullstol eller pall så har dessa ett armbågsstöd som de vilar den främre armbågen på. Det här stödet kan vara för sig själv eller monterat på ett större skjutbord. Då måste det vara upphöjt 2cm från skjutbordet och skjutbordet i sig får inte ge skytten något extrastöd (skytten får ej nudda det med ex överkroppen). Det är bara armbågen som får nudda armbågsstödet. Vinkeln på underarmen behöver vara minst 30 grader i förhållande till en horisontell linje ut från armbågsstödet. Inga sidoskydd/armstöd på rullstolen får vara kvar om inte skjutbordet/armbågsstödet sitter fast i det. Om något är kvar får det inte ge något extra stabiliserande stöd åt skytten. Alla skyttar oavsett sin position kan ha ett stativ från där de hämtar sin ammunition (WSPS, 2022a).

Liggande

För skyttar som kan är det möjligt att ligga ner och skjuta i grenarna R6-R9 men i R3 och R5 så krävs att alla använder pall eller rullstol. När man ligger ner och skjuter har man armbågarna ner på skjutplatsen eller på en skjutmatta vilket även skytten kan ligga på om skjutmattan är lång. Geväret får stödjas upp med båda händerna och ena axeln. Underarmarna inklusive skyttjackans ärmar måste vara tydligt lyfta från marken/mattan i skottögonblicket. Det är inte okej att använda skyttebyxor.

För skyttar som sitter så är det inte tillåtet att fixera kroppen mellan ryggstödet och bordet. Det går att luta sig mot ett av de för stabilitet men inte båda samtidigt. Skulle skytten ha olika långa armar kan ett block användas för att kompensera under den korta armen (WSPS, 2022a).

SH1

För skyttar i klass SH1 i liggande måste båda armbågarna vila på skjutbordet. Överarmarna får inte nudda bordet. Underarmarna behöver forma en vinkel på minst 30 grader ner mot bordet. De måste tillsammans med skyttejackans ärmar tydligt vara lyfta från bordet. Det är okej för skyttar med vanlig armprotes att hålla i geväret så länge protesen inte greppar det eller har en fixerad armbåge (WSPS, 2022a).

SH2

För skyttar i klass SH2 behöver båda armbågarna vila på skjutbordet så länge skyttens nedsättning tillåter det. Om det inte är möjligt är det okej att skytten vilar den icke-skjutande armen på bordet, på ovansidan av geväret eller på kroppen. Det är viktigt att armen är synligt

avslappnad och inte ger extra stöd på något sätt. Överarmarna får inte nudda skjutbordet (WSPS, 2022a).

Stående

Skyttar som har bålfunktion och som på det testet fått A kan välja att stå upp och skjuta. Inga stöd är tillåtna då. Proteser eller ortoser får användas. Geväret hålls med bara armarna. Vid laddning placeras geväret på ett stöd för att sedan plockas upp när det är laddat och dags för att skjuta.

Sitter man på en hög pall måste skytten kunna lyfta fötterna från golvet utan att tappa balansen eller röra på överkroppen. Armstöd och sidostöd på rullstol/pall måste tas bort samt skjutbordet (WSPS, 2022a).

SH1

För skyttar i klass SH1 måste geväret hållas med bara armarna utan stöd. Ingen del av armarna få vara i kontakt med rullstol/pall. Ingen del av armbågen får vidröra knät, hjul eller ge support på annat sätt än från bröstkorg, höft eller mage (WSPS, 2022a).

SH2

En skytt i klass SH2 som har en armprotes får inte röra geväret med denna i en stående position. De måste med andra ord ha en laddare som hjälper till. Skyttarna måste aktivt skapa ett mellanrum mellan axel och gevär mellan varje skott (WSPS, 2022a).

Laddare (SH2)

Skyttar i sportklass SH2 (påverkan/nedsättning i överkroppen) kan ha en laddare om det behovet uppfylls under klassificeringsprocessen. Kan skytten inte på grund av sin rörelsenedsättning, på ett säkert sätt ladda geväret krävs en laddare, alltså en person som gör det åt skytten. Laddaren får bara ladda geväret eller justera siktet på uppmaning av skytten. Detta måste ske under tystnad då laddaren inte får prata eller ge andra signaler under matchen. Det är inte tillåtet att laddaren stödjer upp geväret.

För att det ska vara plats för laddarna under kvalserier (då det är fler skyttar än i finaler) hålls var tredje skjutplats ledig så laddarna kan stå där. Det kommer vara antingen på höger eller vänster sida om skytten. Laddaren måste hålla sin position bredvid sin skytt under hela omgången och får inte gå bak på sin skjutplats mellan skotten. Skulle laddaren också vara skyttens coach krävs tillåtelse från domare innan de får prata (WSPS, 2022a).

Pistol

Används pistol så finns tävlingar endast för personer med rörelsenedsättning. Man tävlar antingen stående eller sittande. Det finns tre distanser 10, 25 och 50 meter. På pistolskyttet finns ett förmonterat skjutbord/bänk som sträcker sig längs alla skjutplatser. På detta ska ammunition, eventuell laddningsanordning och liknande placeras (WSPS, 2022a).

Event	Disciplin	Dam/Herr	Klass	Antal skott	Tid: elektroniska måltavlor	Tid: papperstavlor
P1	10m luftpistol	Herr	SH1	60	1:15	1:30
P2	10m luftpistol	Dam	SH1	60	1:15	1:30
P3	25m pistol	Mix	SH1	60	--	--
P4	50m pistol	Mix	SH1	60	1:30	1:45

P5	10m luftpistol standard	Mix	SH1	40	--	--
MTP	10m Lag luftpistol	Mix	SH1	30+30	0:30	N/A

Skjutpositioner

Det finns inte olika positioner inom pistol på samma sätt som i gevär. Det görs stående och de som inte kan stå sitter på pall eller i sin rullstol. Har skytten tillräcklig funktion i ben och bål för att stå utan stöd används den positionen för dessa. Skyttar som använder benproteser får använda dessa för att stå upp och skjuta.

För skyttar som sitter får det inte finnas armstöd på rullstolen/pallen. Inget skjutbord får finnas monterat på den heller. Armen som ej används för att skjuta får inte vidröra rullstolen/pallen på något sätt och inte vara placerad så att det ger skytten någon annan fördel. Det är inte tillåtet att placera något i knät som armen kan vila på. De som använder en pall, har en hög sådan för att komma upp mer i förhållande till den fastmonterade bänken som är längst fram på skjutplatsen (WSPS, 2022a).

Laddningsanordning

För skyttar som inte kan använda båda händerna för att ladda och hantera pistolen måste en laddningsanordning användas. Pistolen sätts fast i den så skytten kan hantera pistolen säkert med bara en hand (WSPS, 2022a).

Hagelgevär

De tre eventen inom hagelgevär följer det internationella sportskytteförbundets regler för Trap. Vilket är en lerduveskyttegren. Parasportens Trap kallas ibland Para Trap eller också bara Trap. Man skjuter utomhus. På en Trapbana finns 5 skjutstationer som är placerade 15 meter bakom de 15 kastmaskinerna. Kastmaskinerna är placerade i en rak linje i grupper om 3 framför respektive skjutstation. Duvorna kastas ut med olika hastighet, höjd och sidovinkel enligt ett av 9 olika scheman (ISSF, 2022). Para Trap är uppdelat på två dagar. Första dagen är det 3 rundor med 25 skott på respektive runda och dag 2 består av 2 rundor med 25 skott på varje runda. Totalt 125 skott (WSPS, 2022a).

Praktiskt hur går det till

Skyttarna placerar ut sig på respektive skjutplats utifrån startprotokollet. Den sjätte skytten placerar sig på station 6 som är bakom skjutplats 1. När skytt nummer 1 har skjutit ska denne byta till plats 2. Men får inte börja röra på sig innan skytt 2 har skjutit. Skytt två börjar röra sig mot plats 3 när skytt 3 är klar och så vidare. Den sjätte skytten intar plats 1 när den blivit ledig. När skytt 5 är klar får hen röra sig mot plats 6 men utan att störa de andra vid passage bakom. Så här fortgår en omgång fram till att alla har skjutit fem skott (2 höger, 2 vänster och 1 mitten) på respektive plats (ISSF, 2022).

För att markera att serien har börjat säger domaren ”START”. När skytt 1 är redo ”ropar” hen ut duvan och samtidigt lägger an geväret mot axeln och riktar. Man kan skjuta ett eller två skott i grundomgången, ej i utslag eller finaler. När skottet är avlossat tas geväret ner, öppnas och tomhylsan plockas ur och kastas. Geväret ska alltid vara öppet och oladdat vid transport. Nästa

skytt har 15 sekunder på sig från det att den förra skytten skjutit, öppnat geväret och resultatet kommit in, för att placera sig på stationen, ladda geväret och kalla på duvan (ISSF, 2022).

Det finns tre klasser inom hagelgevär. SG-S för personer som har en rörelsenedsättning i ben/underkropp/bål och tävlar sittande. SG-L för personer som har en rörelsenedsättning i ben/underkropp och tävlar stående. Samt SG-U för personer som har en nedsättning i överkroppen och tävlar stående. Det är som sagt tre olika event men alla går till på samma sätt (WSPS, 2022a).

Event	Disciplin	Dam/Herr	Klass	Antal skott	Duvor	Förberedelsetid
PT1	Trap sittande	Mix	SG-S	125	Dag 1: 75 targets Dag 2: 50 targets	15sek
PT2	Trap stående (underkropp)	Mix	SG-L	125	Dag 1: 75 Dag 2: 50	15sek
PT3	Trap stående (överkropp)	Mix	SG-U	125	Dag 1: 75 Dag 2: 50	15sek

Skjutpositioner

SG-S

Skyttar i denna sportklass måste sitta ner i en rullstol eller på en pall. Om en rullstol används måste ryggen vara mot ryggstödet hela tiden och skinkorna vara i kontakt med sittdynan. Fötterna placeras på fotplattan. Alternativt benstumpar vilar på ett stöd som att det ska vara 90 graders vinkel i knäleden. Det är inte tillåtet att ha fötterna på marken.

För skyttar som använder pall finns inget ryggstöd på denna. Fötterna är på marken och placeras vertikalt ner så länge det inte finns anatomiska hinder för det. Skinkorna måste ha kontakt med pallen under skotten.

I denna sportklass finns funktionärer som hela tiden kollar så skytten följer reglerna för hur man ska sitta (WSPS, 2022a).

SG-L och SG-U

Både sportklassen SG-L och SG-U tävlar stående. Skytten får inte ha några hjälpmedel, pall eller andra stöd med sig. Skyttar i SG-U måste använda sig av det anpassade laddningsstället som finns på skjutplatsen (WSPS, 2022a).

Klassificering inom sportskytte

På nationell nivå i Sverige kan personer med rörelse- eller synnedsättning få licens i sportskytte (Svenska Parasportförbundet, 2023).

Rörelsenedsättning

Internationella Paralympiska Kommittén, har fastställt vilka typer av rörelsenedsättningar som är godkända för att kunna söka licens. För denna målgrupp ser listan över godkända nedsättningar ut så här:

- **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 ryggmärgsskada, ryggmärgsbråck, postpolio och muskeldystrofi.
- **Avsaknad av kroppsdel:** En individ som saknar en eller flera skelettdelar eller leder i arm/ben uppfyller kriterierna under denna kategori. Det orsakas av ett trauma, amputation pga sjukdom eller medfött vid sjukdomen dysmeli.
- **Benlängdsskillnad:** En individ som har olika långa ben helt enkelt. Det kan orsakas av dysmeli eller olika tillstånd som stört bentillväxten.
- **Hypertoni:** Individen har en ökad muskeltonus vilket gör det svårare att sträcka ut och använda musklerna som de ska. Det kan orsakas av hjärnskador så som cerebral pares, traumatisk hjärnskada eller stroke.
- **Ataxi:** Individer med ataxi har svårigheter att koordinera sina rörelser pga skador i centrala nervsystemet. Skadorna kan ha orsakats av cerebral pares, MS, stroke och traumatisk hjärnskada.
- **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 led inte passivt kan utföra den rörelse den ska. Det kan ha orsakats av ett trauma, artrogrypos eller kontraktur pga imobilisering av leden.

Läs gärna mer om hur själva klassificeringen går till i World Shooting Para Sport, WSPS Classification Rules and Regulations (2019).

Sportklasser

Utövare med rörelsenedsättning kan tilldelas sportklasser för pistol, gevär eller hagelgevär. Det är lite olika kriterier för respektive vapen (WSPS, 2019).

SH1 (Pistol)

En utövare i den här sportklassen kan ha en rörelsenedsättning som antingen bara påverkar benen. Bara armar eller både arm och ben. Det finns kriterier för minsta godkända rörelsenedsättning som behöver uppfyllas för att klassas in här. Nedanstående tabeller beskriver vad som gäller för underkropp respektive överkropp för de som vill tävla i pistolskytte WSPS, 2019).

Minsta nedsättning benen SH1 pistol Minst ett av områdena måste uppfyllas		
Område 1	Avsaknad av kroppsdel	• Amputation vid fotleden • Dysmeli och saknar en del eller hela fotleden
Område 2	Nedsatt muskelstyrka	• Minskning av muskelstyrka i ett eller båda benen när man undersöker fotled, knäled och höftled
Område 3	Minskat passivt rörelseomfång	• Komplett ledstelhet i en fotled eller • Minskat rörelseomfång vilket resulterar i en bristande funktion i benen som kan likställas med punkten under nedsatt muskelstyrka.

Område 4	Hypertoni, ataxi, atetos	• Brist på koordination vilket leder till begränsad ledrörelse

Minsta nedsättning i armar SH1 pistol Minst ett av områdena måste uppfyllas		
Område 1	Avsaknad av kroppsdel	• Amputation genom handleden vilket resulterar i att handleds leden inte fungerar i en arm; eller • Dysmeli som lett till att handelsleden helt eller delvis saknas i en arm
Område 2	Nedsatt muskelstyrka	• Nedsatt muskelstyrka i handled, armbågsled och axelled i en arm.
Område 3	Minskat passivt rörelseomfång	• Nedsatt rörelseomfång vilket ger snarlik påverkan som nedsatt muskelstyrka som ovan.
Område 4	Hypertoni, ataxi, atetos	• Brist på koordination vilket resulterar i en hämmad funktionsförmåga i armarna som leder till minskad muskelstyrka som beskrivs ovan.

SH1 Gevär

En utövare i den här sportklassen behöver ha en påverkan/nedsättning i benen på samma sätt som i pistol-klassen, men har funktion i armarna (WSPS, 2019).

Minsta nedsättning i benen för SH1 gevär Minst ett av områdena måste uppfyllas		
Område 1	Avsaknad av kroppsdel	• Amputation vid fotleden • Dysmeli och saknar en del eller hela fotleden
Område 2	Nedsatt muskelstyrka	• Minskning av muskelstyrka i ett eller båda benen när man undersöker fotled, knäled och höftled
Område 3	Minskat passivt rörelseomfång	• Komplett ledstelhet i en fotled eller • Minskat rörelseomfång vilket resulterar i en bristande funktion i benen som kan likställas med punkten under nedsatt muskelstyrka.
Område 4	Hypertoni, ataxi, atetos	• Brist på koordination vilket leder till begränsad ledrörelse

SH2

Den här sportklassen finns bara inom gevär. Då krävs det en nedsättning av armar/överkropp. Den kan kombineras med att utövaren har nedsättning även i benen men det är inget krav (WSPS, 2019).

Minsta nedsättning i armar SH2 Minst ett av områdena måste uppfyllas		
Område 1	Avsaknad av kroppsdel	• Amputation genom handleden vilket resulterar i att handleds leden inte fungerar i en arm; eller • Dysmeli som lett till att handelsleden helt eller delvis saknas i en arm
Område 2	Nedsatt muskelstyrka	• Nedsatt muskelstyrka i tumme, fingrar, handled, armbågsled och axelled i en arm eller båda (mer nedsättning än för pistol SH1).
Område 3	Minskat passivt rörelseomfång	• Nedsatt rörelseomfång vilket ger snarlik påverkan som nedsatt muskelstyrka som ovan.
Område 4	Hypertoni, ataxi, atetos	• Brist på koordination vilket resulterar i en hämmad funktionsförmåga i armarna/händer som leder till minskad muskelstyrka som beskrivs ovan.

SG-S

Den här sportklassen gäller för hagelgevär. Det är lite andra kriterier som gäller för att få en klassificering inom denna kategori. Alla måste ha en dålig balans och/eller dålig bålstabilitet på grund av nedsättning i benen och/eller bålen. Dessa tävlar alltid sittandes. Antingen på en pall eller i rullstol. Det är bara tre av de sju godkända typerna av rörelsenedsättning som IPC tagit fram som gäller här.

- **Minskad muskelstyrka**
- **Avsaknad av kroppsdel**
- **Benlängdsskillnad**

Krav på minsta funktionsnedsättning:

- Minst 12 poängs tapp i muskelstyrka i ett ben eller minst 16 poängs tapp i båda benen och/eller
- Amputation över fotleden på båda benen och/eller
- Fullständig avsaknad av minst två nedre extremitetssegment

Att tänka på i övrigt:

- De som använder rullstol:
    - Måste ha ryggraden mot sitt ryggstöd hela tiden. Ok att ha straps/band för att spänna fast överkroppen.
    - Rumpan måste ha full kontakt med rullstolen hela tiden.
    - Fötterna ska placeras på fotstödet på rullstolen. Inte ok att ha de på marken.
    - De med amputation ska ha benstöd.
- De som använder pall:
    - Förblir sittande under hela skottet

    - Fötterna ska placeras vertikalt ner utifrån pallen. Om inte det anatomiskt finns en begränsning. Det ska stå i utövarens klassificerings kort i så fall.
    - Rumpan måste ha kontakt med pallen under hela skottrörelsen.

Utövare i denna klass kan även ha påverkan på överkroppen/armar. Den får dock inte vara för stor så att det påverkar hantering/säkerhet kring vapen (WSPS, 2019).

SG-L

Dessa utövare har bra balans och god bålfunktion. Tävlar stående. Får ej ha pall eller annat hjälpmedel för att stå/hålla balans. Kan ha viss påverkan/nedsättning i överkropp/armar. Krav på minsta funktionsnedsättning:

- Minst 12 poäng tapp i muskelstyrka i nedre extremiteterna och/eller
- Ensidig amputation över fotleden och/eller
- Avsaknad av minst ett nedre extremitetssegment och/eller
- Benlängdsskillnad på minst 7cm med korrektion av sko/sula (WSPS, 2019)

SG-U

Utövare i denna klass tävlar stående. De har en god balans och bålfunktion, vilket inte tillåter pall eller andra hjälpmedel för att stå. De har en nedsättning i en av de övre extremiteterna, men kan även ha en viss nedsättning i ben utöver detta. Krav på minsta funktionsnedsättning:

- Minst 10 poängs förlust i muskelstyrka i den icke skjutande armen och/eller
- Ensidig amputation över handleden i den icke skjutande armen och/eller
- Delvis avsaknad av handled i den icke skjutande armen och/eller
- Begränsningar i passivt rörelseomfång som påverkar minst axelns eller armbågens funktion (WSPS, 2019).

Synnedsättning

För personer med synnedsättning som vill tävla i sportskytte finns en klass SH-VI. Det finns ingen mer uppdelning beroende på om personen är helt blind eller ser lite grann utan alla tävlar i samma. För att kunna klassas in här krävs följande:

Båda nedanstående punkter måste uppfyllas:

- Idrottaren måste ha minst en av dessa nedsättningar:
    - Påverkan på ögonstrukturen
    - Påverkan på synnerven/synvägar
    - Påverkan på hjärnans syncentra
- Ovanstående måste leda till
    - en synskärpa på max logMAR 1.1 ELLER
    - synskärpa mellan 0.6-1.0 logMAR OCH kontrastkänslighet sämre eller lika med 1.4 logCS (WSPS, 2019)

Utrustning och hjälpmedel

Beroende på vilken klass, gren och typ av funktionsnedsättning skyttarna har kan olika utrustning och hjälpmedel användas. Dessa ska vara godkända från klassificeringspanelen att skytten behöver samt vara godkända från WSPS. All utrustning tar skytten/ledaren ansvar för att ta med till tävlingen.

Skjutbord

Det finns inga färdiga skjutbord att köpa utan skytten är tvungen att tillverka sitt eget utifrån de krav som finns på om hur det får se ut. Utförlig beskrivning om hur skjutborden får se ut finns i WSPS Technical rules and regulations (2022).

Gevär

Bordet får ha vilken form som helst men inte vara större än 90cm i diameter åt något håll. Det får finnas en liten upphöjning längs kanterna för att förhindra att små föremål ramlar ner. Om bordet har en U-form måste det vara tillräckligt brett så att skyttens överkropp inte nuddar höger eller vänster sida under skjutningen. Bordet kan stå fritt på golvet eller vara monterat på rullstol eller annan pall. Det ska vara horisontellt till golvet. Bordet får inte användas som stöd förutom vid liggande positionen. På bordet eller skivan kan det monteras komprimerbart material på max 2cm i tjocklek. Måste vara samma tjocklek om det används till båda armbågarna. Det är inte okej att göra hål i bordet, skivan eller materialet man satt dit. Vid knästående-position får man ha ett stöd för armbågen som är 10cm i diameter (WSPS, 2022a).

Pistol

När det gäller pistolskytte får ett extra bord användas bara om skytten inte kan komma intill den befintliga banbänken eller den är utformad så att skytten inte kan ha sin skjutposition eller ladda pistolen på ett säkert sätt. Bordet får vara max 30cm x 30cm och 100cm högt. Det får inte ge något extra stöd till skytten i sin skjutposition (WSPS, 2022a).

SH2 fjäderstöd

Alla skyttar i klass SH2 måste använda ett godkänt fjäderstöd för att hjälpa till att bära gevärets vikt. Geväret vilar med andra ord på detta. För exakt beskrivning hur detta får se ut var god läs WSPS Technical rules and regulations (2022). Efter bedömning av muskelstyrka i skjutarmen avgör klassificeringspanelen om skytten behöver en svag eller stark fjäder på gevärets fjäderstöd. Själva fjäderstödet kan fixeras på ett bord eller stativ.

Strapping/band

För vissa kan band användas för att spänna fast benen. Det får vara max 5 centimeter brett. Ett band under knäna tillåts fästas i skjutstolen/rullstolen. Ovanför knäna kan benen sättas ihop men inte i stolen. Undantag för skyttar med dubbelamputation över knähöjd. Då kan ett band fästas över stumparna och i stolen. Det är inte tillåtet att hålla i banden som ett stöd (WSPS, 2022a).

Ryggstöd

För de som har sämre bålfunktion kan ett högre ryggstöd på rullstolen användas. Det finns kriterier för hur högt det får vara utifrån hur stor begränsning av funktion skytten har (WSPS, 2022a).

Anpassning av avtryckare

Det går att anpassa avtryckaren för skyttar i klass SH1 och SH2. Det måste godkännas av klassificeringspanelen att det behovet finns. I övrigt kan avtryckaren utformas utifrån skyttens behov bara måtten inte går ifrån vad Internationella skytteförbundet säger (ISSF, 2022).

Laddassistent/laddare

För skyttar i sportklass SH2 krävs en person som hjälper till att ladda geväret om inte skytten kan göra detta på ett säkert sätt på egen hand (WSPS, 2022a). Den personen kallas i Sverige för laddare

Laddningsanordning

Om en pistolskytt inte kan ladda sin pistol på ett säkert sätt krävs en laddningsanordning där pistolen kan sättas fast och då laddas på ett säkert sätt med en hand (WSPS, 2022a)

Vapen

Pistol

Denna används vid skytte på 25m och 50m. Pistolen har en kaliber på 5,6mm (.22”). Kulan är av bly eller liknande material (ISSF, 2023).

Luftpistol

Luftpistol används vid eventen som skjuts på 10m. Den har en kaliber på 4,5mm (.177”) och drivs med komprimerad luft eller kolsyra (SvSF, 2024a). Kulan är av bly eller liknande material. Luftpistolen måste väga minst 500g och max 1500g (ISSF, 2023).

Gevär

Geväret väger oftast mellan 3,5-6,0kg. Det har en kaliber på 5,6mm (.22 long rifle). Patronerna är krutladdade med en kula gjord av bly (SvSF, 2024b).

Luftgevär

Ett luftgevär väger mellan 3,5-5,5kg. Det drivs med komprimerad luft eller kolsyra i en särskild tryckluftstub. Ammunitionen till luftgeväret är av kalibern 4,5mm (.177). Kulan är tillverkad av bly (SvSF, 2024c). Luftgeväret måste vara konstruerat så att det bara kan laddas manuellt med ett skott i taget. Man använder samma vapen under hela skjutserien. Det får inte bytas ut mellan grundomgång och final. Det finns många specifikationer på hur det får se ut och vara konstruerat. Det går att läsa mer i International Shooting Sport Federation:s Rule book (ISSF, 2023).

Hagelgevär

Alla typer av hagelgevär med slät borrning är tillåtet, förutom halvautomatiska. Kaliber på max 12 är tillåtet (ISSF, 2023).

Tävlingsstruktur

I pistol och gevärsgrenarna är det först en kvalomgång där skyttarna kvalar in till en final där det finns 8 platser. Under finalen sållas den skytt med minst poäng ut allt eftersom, tills det bara återstår en vinnare. För tävlingar i Trap är det en runda en dag och runda två dagen efter. Den totala poängen räknas ihop och en vinnare koras.

Olika tävlingar och mästerskap

Nationellt

Svenska Parasportförbundet ordnar en tävlingsserie kallat Sverigeserien där skyttar skjuter på hemmaplan ett visst antal serier en gång per månad och rapporterar in. Den sammanställs efter

sista omgången och en seriesegrare koras. Den är riktad mer till breddskyttar och är inget krav med licens.

Svenska skyttesportförbundet har en årlig tävling Swedish Cup där paraskytte finns med. Det är den enda tävlingen nationellt som finns för skyttar i klass SH2.

I övrigt finns inga direkta tävlingar riktade till bara para-skyttar i Sverige. Det som gjorts tidigare år är att paraskyttar har via en dispensansökan kunna delta i exempelvis en stående icke-para gren. Men görs tydligen sällan idag. Det arbetas för att arrangörer ska vara mer öppna och ha med paraklasser på sina tävlingar men arbetet går långsamt. Att antalet tävlande inom para-skyttet också är lågt gör det inte lättare att motivera till att paraklasser ska in i tävlingsprogrammet.

Internationellt

Det finns olika öppna tävlingar internationellt. Sedan 2018 har fler tävlingar även elektronskytte. Nordiska mästerskapen har hållits vartannat år tidigare men inte funnits de senaste åren på grund av att länderna haft för få skyttar. 2025 görs ett försök med ett inofficiellt NM. Efter tävlingen kommer dialog föras om det ska finans kvar och hur ofta det i så fall ska vara. Sen finns Europamästerskap, EM som anordnas ungefär vartannat år. På flera av dessa är det bara 10m som det tävlas i då och inte de längre grenarna. Det finns även Världsmästerskap, VM som går vart fjärde år, två år före/efter Paralympics. 2018 var det bara gevär och pistol som ingick men 2022 kom även hagelgevär och elektronskytte med. Det finns även olika världscuptävlingar. Paralympics är den högsta nivån av tävling för de i klass SH1 och SH2 som skjuter gevär eller pistol. Hagelgevär och elektronskytte finns inte med på det paralympiska programmet idag.

För att ta sig till Paralympics behöver varje land samla på sig kvotplatser. Ett land kan maximalt ta 12 kvotplatser och max 8 för dam och 8 för herr. Varje skytt kan bara ta en plats till sitt land men platsen är inte personbunden utan tilldelas landet. Det är bara på specifika kvotplatstävlingar som dessa platser delas ut.

Kartläggning i Sverige

Vid en kartläggning av sportskyttet 2023 fanns det 36 föreningar som bedrev skytte och som också var medlemmar i Svenska Parasportförbundet. Alla dessa säger sig välkomna paraskyttar men det är inte alla som har aktiva paraskyttar hos sig. Totalt sett finns det cirka 1100 skytteföreningar i Sverige. Under 2024 uppskattas antalet aktiva paraskyttar vara 100 där endast 7 har en licens. En med synnedsättning och övriga någon form av rörelsenedsättning. Varför inte fler har licens är oklart. Anledningar kan vara att de inte har ”rätt” funktionsnedsättning, de inte tävlar och föreningen anser att det då inte behövs eller de har licens inom Svenska skyttesportförbundet och tävlar i icke paratävlingar.

På ledarsidan finns det ca 450 ledare totalt i Sverige där 50 är ledare inom paraskytte. För de skyttar med paralicens där finns 10 av de ledare, men det finns stort behov av fler och där utbildning till dessa måste riktas mot klassificering, regler, utrustning och liknande. Det är flera ledare som känner en osäkerhet och okunskap när det gäller just anpassningar till paraskyttar och vilka regler som gäller för de olika sportklasserna eller hur elektroniken fungerar för de som skjuter elektronskytte.

De flesta föreningarna hyr in sig på skjutbanor eller tränar tillsammans med en annan skyttesportförening. Det verkar som att 65% av alla anläggningar i Sverige är anpassade för manuella och elrullstolar. Det betyder dock inte att anpassad utrustning mm alltid finns utan mer att de kommer in i lokalen/anläggningen och fram till skjutbanan.

De svenska paraskyttarna som aktivt tävlar/är på elitnivå har sin egen pistol/gevär och utrustning som exempelvis skjutbord och gevärsstöd. Det finns några under elit som också har det. Uppskattningsvis 5-10 personer totalt. Alla andra använder föreningarnas vapen. Det finns ett par föreningar som bara har medlemskap i Svenska Parasportförbundet. Dessa har delvis låneutrustning för skytte med gevär plus stöd. Det är några föreningar som har utrustning för elektronskytte, uppskattningsvis runt 20. Det finns en utmaning när det gäller utrustning och speciellt anpassad sådan. Dels är det dyrt, dels är det svårt att få tag på leverantörer av exempelvis fjäderstöd. Skjutbord måste ofta byggas på egen hand då det inte finns färdiga att köpa. De skjutbord som finns i hallen som standard fungerar sällan för de som använder rullstol.

Omvärldsanalys

Mästerskapsresultat

Paralympics

2024

Gren	Avstånd	Klass	Dam/Herr	Guld	Silver	Brons
P1 Luftpistol	10m	SH1	Herr	Sydkorea	Indien	Kina
R1 Luftgevär stående	10m	SH1	Herr	Sydkorea	Kazakstan	Danmark
R7 Gevär, 3 positioner	50m	SH1	Herr	Sydkorea	Kina	Polen
P2 Luftpistol	10m	SH1	Dam	Iran	Turkiet	Indien
R2 Luftgevär stående	10m	SH1	Dam	Indien	Sydkorea	Indien
R8 Gevär 3 positioner	50m	SH1	Dam	Tyskland	Slovakien	Kina
P4 Pistol	50m	SH1	Mix	Kina	Uzbekistan	Italien
P3 Pistol	25m	SH1	Mix	Kina	USA	Sydkorea
R3 Luftgevär liggande	10m	SH1	Mix	Slovakien	Slovakien	Spanien
R5 Luftgevär liggande	10m	SH2	Mix	Frankrike	Brasilien	Japan
R4 Luftgevär stående	10m	SH2	Mix	Slovenien	Frankrike	Sydkorea
R6 Gevär liggande	50m	SH1	Mix	Tyskland	Sverige	Frankrike
R9 Gevär liggande	50m	SH2	Mix	Serbien	Georgien	Storbritannien

(WSPS, 2024b)

2020

Gren	Avstånd	Klass	Dam/Herr	Guld	Silver	Brons
P1 Luftpistol	10m	SH1	Herr	Kina	Kina	Indien
R1 Luftgevär stående	10m	SH1	Herr	Kina	Ukraina	Sydkorea
R7 Gevär, 3 positioner	50m	SH1	Herr	Förenade Arabemiraten	Serbien	Sydkorea
P2 Luftpistol	10m	SH1	Dam	Iran	Turkiet	Ungern
R2 Luftgevär stående	10m	SH1	Dam	Indien	Kina	Ukraina
R8 Gevär 3 positioner	50m	SH1	Dam	Kina	Tyskland	Indien
P4 Pistol	50m	SH1	Mix	Indien	Indien	Ryssland
P3 Pistol	25m	SH1	Mix	Kina	Polen	Ukraina
R3 Luftgevär liggande	10m	SH1	Mix	Tyskland	Sydkorea	Ukraina
R5 Luftgevär liggande	10m	SH2	Mix	Serbien	Ukraina	Slovenien
R4 Luftgevär stående	10m	SH2	Mix	Sverige	Slovenien	Italien
R6 Gevär liggande	50m	SH1	Mix	Slovakien	Sverige	Spanien
R9 Gevär liggande	50m	SH2	Mix	Serbien	Serbien	Ukraina

(IPC, 2020)

2016

Gren	Avstånd	Klass	Dam/herr	Guld	Silver	Brons
P1 Luftpistol	10m	SH1	Herr	Kina	Sydkorea	Uzbekistan
R1 Luftgevär stående	10m	SH1	Herr	Kina	Förenade Arabemiraten	Sydkorea
R7 Gevär, 3 positioner	50m	SH1	Herr	Serbien	Förenade Arabemiraten	Israel
P2 Luftpistol	10m	SH1	Dam	Iran	Ukraina	Turkiet
R2 Luftgevär stående	10m	SH1	Dam	Slovakien	Kina	Kina
R8 Gevär 3 positioner	50m	SH1	Dam	Kina	Slovakien	Sydkorea
P4 Pistol	50m	SH1	Mix	Iran	Kina	Ukraina
P3 Pistol	25m	SH1	Mix	Kina	Sverige	Sydkorea
R3 Luftgevär liggande	10m	SH1	Mix	Slovakien	Tyskland	Sydkorea
R5 Luftgevär liggande	10m	SH2	Mix	Ukraina	Sydkorea	USA
R4 Luftgevär stående	10m	SH2	Mix	Slovenien	Slovenien	Sydkorea
R6 Gevär liggande	50m	SH1	Mix	Kina	Förenade Arabemiraten	Serbien

(IPC, 2016)

VM 2023

Gren	Avstånd	Klass	Dam/herr	Guld	Silver	Brons
P1 Luftpistol	10m	SH1	Herr	Indien	Korea	USA
P2 Luftpistol	10m	SH1	Dam	Turkiet	Frankrike	Turkiet
P3 Pistol	25m	SH1	Mix	USA	Ukraina	Indien
P4 Pistol	50m	SH1	Mix	Azerbajdzjan	Indien	Korea
P5 Luftpistol	10m	SH1	Mix	Ukraina	Indien	Tjeckien
R1 Luftgevär stående	10m	SH1	Herr	Korea	Frankrike	Korea
R2 Luftgevär stående	10m	SH1	Dam	Kina	Ukraina	Turkiet
R3 Luftgevär liggande	10m	SH1	Mix	Israel	Tyskland	Korea
R4 Luftgevär stående	10m	SH2	Mix	Frankrike	Korea	Slovenien
R5 Gevär liggande	10m	SH2	Mix	Frankrike	Italien	Frankrike
R6 Gevär liggande	50m	SH1	Mix	Storbritannien	Tyskland	Israel
R7 Gevär 3 positioner	50m	SH1	Herr	Slovakien	Korea	Korea
R8 Gevär 3 positioner	50m	SH1	Dam	Sverige	Polen	Tyskland
R9 Gevär liggande	50m	SH2	Mix	Frankrike	Serbien	Tyskland
VIS Gevär stående	10m	SH-VI	Mix	Spanien	Polen	Kroatien
VIP Gevär liggande	10	SH-VI	Mix	Spanien	Kroatien	Polen
PT1 Trap Sittande		SG-S	Mix	Italien	Finland	Spanien
PT2 Trap stående		SG-L	Mix	Italien	Italien	Spanien
PT3 Trap stående		SG-U	Mix	Italien	Spanien	Förenade Arabemiraten

(WSPS, 2023a)

VM 2022

Gren	Avstånd	Klass	Dam/herr	Guld	Silver	Brons
P1 Luftpistol	10m	SH1	Herr	Korea	Polen	Uzbekistan
P2 Luftpistol	10m	SH1	Dam	Turkiet	Iran	Ungern

P3 Pistol	25m	SH1	Mix	Korea	Ukraina	Indien
P4 Pistol	50m	SH1	Mix	Makedonien	Ukraina	Turkiet
P5 Luftpistol	10m	SH1	Mix	Polen	Korea	Ukraina
R1 Luftgevär stående	10m	SH1	Herr	Korea	Frankrike	Korea
R2 Luftgevär stående	10m	SH1	Dam	Slovakien	Ukraina	Korea
R3 Luftgevär liggande	10m	SH1	Mix	Slovakien	Tyskland	Israel
R4 Luftgevär stående	10m	SH2	Mix	Frankrike	Korea	Storbritannien
R5 Gevär liggande	10m	SH2	Mix	Ukraina	Indonesien	Slovenien
R6 Gevär liggande	50m	SH1	Mix	Förenade Arabemiraten	Danmark	Tyskland
R7 Gevär 3 positioner	50m	SH1	Herr	Förenade Arabemiraten	Slovakien	Korea
R8 Gevär 3 positioner	50m	SH1	Dam	Polen	Ukraina	Slovakien
R9 Gevär liggande	50m	SH2	Mix	Frankrike	Italien	Ukraina
VIS Gevär stående	10m	SH-VI	Mix	Polen	Polen	Tjeckien
VIP Gevär liggande	10m	SH-VI	Mix	Spanien	Polen	Kroatien
PT1 Trap Sittande		SG-S	Mix	Italien	Iran	Storbritannien
PT2 Trap stående		SG-L	Mix	Finland	Slovakien	Italien
PT3 Trap stående		SG-U	Mix	Italien	Spanien	Italien

(WSPS, 2022b)

EM 2024

Gren	**Avstånd**	**Klass**	**Dam/herr**	**Guld**	**Silver**	**Brons**
P1 Luftpistol	10m	SH1	Herr	Polen	Italien	Ukraina
P2 Luftpistol	10m	SH1	Dam	Turkiet	Turkiet	Frankrike
P3 Pistol	25m	SH1	Mix	Polen	Ukraina	Serbien
P4 Pistol	50m	SH1	Mix	Ukraina	Ungern	Italien
P5 Luftpistol	10m	SH1	Mix	Polen	Polen	Ukraina

R1 Luftgevär stående	10m	SH1	Herr	Ukraina	Ungern	Ukraina
R2 Luftgevär stående	10m	SH1	Dam	Sverige	Ukraina	Slovakien
R3 Luftgevär liggande	10m	SH1	Mix	Slovakien	Israel	Spanien
R4 Luftgevär stående	10m	SH2	Mix	Serbien	Georgien	Frankrike
R5 Gevär liggande	10m	SH2	Mix	Serbien	Frankrike	Storbritannien
R6 Gevär liggande	50m	SH1	Mix	Storbritannien	Israel	Sverige
R7 Gevär 3 positioner	50m	SH1	Herr	Polen	Ungern	Frankrike
R8 Gevär 3 positioner	50m	SH1	Dam	Tyskland	Slovakien	Sverige
R9 Gevär liggande	50m	SH2	Mix	Serbien	Serbien	Storbritannien
VIS Gevär stående	10m	SH-VI	Mix	Polen	Spanien	Slovakien
VIP Gevär liggande	10	SH-VI	Mix	Polen	Kroatien	Spanien

(WSPS, 2024c)

EM 2023 (10m)

Gren	**Avstånd**	**Klass**	**Dam/herr**	**Guld**	**Silver**	**Brons**
P1 Luftpistol	10m	SH1	Herr	Italien	Polen	Ukraina
P2 Luftpistol	10m	SH1	Dam	Turkiet	Litauen	Azerbajdzjan
R1 Luftgevär stående	10m	SH1	Herr	Ukraina	Polen	Danmark
R2 Luftgevär stående	10m	SH1	Dam	Ukraina	Slovakien	Polen
R3 Luftgevär liggande	10m	SH1	Mix	Slovakien	Spanien	Storbritannien
R4 Luftgevär stående	10m	SH2	Mix	Slovenien	Ukraina	Frankrike
R5 Gevär liggande	10m	SH2	Mix	Frankrike	Ukraina	Turkiet
VIS Gevär stående	10m	SH-VI	Mix	Polen	Spanien	Frankrike

VIP Gevär liggande	10m	SH-VI	Mix	Polen	Polen	Spanien

(WSPS, 2023b)

EM 2022 (10m)

Gren	Avstånd	Klass	Dam/herr	Guld	Silver	Brons
P1 Luftpistol	10m	SH1	Herr	Tjeckien	Polen	Polen
P2 Luftpistol	10m	SH1	Dam	Makedonien	Turkiet	Turkiet
P5 Luftpistol	10m	SH1	Mix	Polen	Polen	Frankrike
R1 Luftgevär stående	10m	SH1	Herr	Serbien	Danmark	Ungern
R2 Luftgevär stående	10m	SH1	Dam	Slovakien	Polen	Sverige
R3 Luftgevär liggande	10m	SH1	Mix	Slovakien	Slovakien	Turkiet
R4 Luftgevär stående	10m	SH2	Mix	Frankrike	Storbritannien	Frankrike
R5 Gevär liggande	10m	SH2	Mix	Storbritannien	Storbritannien	Sverige
VIS Gevär stående	10m	SH-VI	Mix	Polen	Spanien	Polen
VIP Gevär liggande	10m	SH-VI	Mix	Spanien	Polen	Norge

(WSPS, 2022c)

Nuläget

Generellt är det Korea som har flest utövare på toppnivå. Tillsammans med Frankrike som tackvare att de hade Paralympics 2024 haft ekonomi och satsat ordentligt på sportskyttet.

Gevär

SH1

Dam

Det har skett en utveckling från Paralympics 2016 till nu med fler länder som konkurrerar om medaljerna. 2016 var det bara tre länder som delade på sex medaljer. Kina (3), Slovakien (2) och Sydkorea (1). På Paralympics 2024 var det fem länder. Indien (2), Sydkorea, Tyskland, Slovakien och Kina. På VM och EM kommer även nationer som Sverige, Ukraina och Polen in och fajtas om medaljerna. Det är många länder som har skyttar på högsta nivå på damsidan.

Herr

Asiatiska lände som Kina, Sydkorea och Förenade Arabemiraten är länder som verkar starka resultatmässigt på de tre senaste Paralympics tävlingarna. Det finns länder som Frankrike och Slovakien som också ligger långt fram. Danmark och Polen lyckades ta medalj på Paralympics 2024. När inte de asiatiska länderna är med, på EM då klättrar länder som Serbien, Ungern, Danmark och Ukraina fram mer.

Mix

På Paralympics har det varit 5 eller 6 länder som tar medaljer, vilket betyder att de tar en medalj var. Det har varierat en del från mästerskap till mästerskap vilka länder det är som är med på pallen. Europeiska länder har lite merrepresentation jämfört med asiatiska länder som Kina och Sydkorea. Slovakien verkar vara ett land med bra utövare. Men även Sverige, Frankrike, Tyskland och Spanien har det gått bra för. Nu senast på EM 2024 kom även Israel upp sig och tog två medaljer. Det känns inte självklart vilka länder som kommer ta medalj på framtida tävlingar då det finns så många bra deltagande länder.

SH2

Blickar vi bakåt på Paralympics kan slutsatsen dras att många länder har chans på medaljplatser i denna klass. Av 9 medaljer var det åtta olika länder som delade på de. Frankrike lyckades ta två. Under Paralympics 2020 var det 5 länder på 9 medaljer där Serbien knep 3 och Ukraina och Slovenien tog två vardera. Där plockar även Sverige hem en medalj. År 2016 var det 4 länder som delade på 6 medaljer då R9 eventet inte fanns med. Det verkar som att fler länder satsar på sportskyttet för SH2 klassen och det gör att fler också har chans att plocka medaljer. Frankrike är den nation som verkar gå starkast nu både i Europa och i världen. Inom Europa finns också Storbritannien, Serbien och Ukraina. Senaste EM medaljen för Sverige var 2022.

SH-VI

För skyttar med synnedsättning finns resultat från VM och EM medtaget för analys. Polen är det land som alltid finns representerat på topp tre både VM och EM. Ofta med två eller tre medaljer av sex möjliga. Även Spanien är ett land som också finns med och plockar en till två medaljer. Sen finns det lite mer variation men Kroatien, Norge och Frankrike har tagit medalj på något mästerskap också. Men främst är det nog Polen och Spanien som är de största nationerna inom just denna kategori.

Pistol

Dam

Framgångsrika länder i Europa de senaste tre åren under EM är framför allt Turkiet som tagit 1-2 medaljer på respektive mästerskap. I övrigt är det olika vilka andra länder som varit på pallen. Nu senast 2024 var det Frankrike när Turkiet tog två av tre möjliga pallplatser, men Makedonien, Litauen och Azerbajdzjan är andra som också tagit pallplatser sedan 2022 på EM. Blickar vi ut över världen så är starka nationer på Paralympics och VM även här Turkiet tillsammans med bland annat Iran och Ungern. Indien knep en medalj på Paralympics 2024 och Frankrike en medalj på VM 2023.

Herr

Kina är en återkommande medaljör på Paralympics sedan 2016. Däremot på VM 2022 och 2023 så var de inte med på pallen. Indien har medaljer på Paralympics 2016 och 2024 sant på VM 2023. Så troligen finns det aktiva här som fortsätter att tävla och konkurrera på världstoppen.

Tittar vi på de europeiska länderna ligger Polen högt upp de senaste Europamästerskapen. Där finns även Italien och Ukraina som verkar kliva framåt också nu.

Mix

Det blir fler länder som är uppe och plockar medaljer i mixklasserna och större variation från mästerskap till mästerskap. För att få ut ännu mer specifikt kan det behövas delas upp i respektive event men i det stora hela är det ofta några av de som tar medalj i dam/herr som också tar någon medalj i mixklasserna med. Europeiska länder som går framåt är Turkiet, Polen och Ukraina. Utanför Europa finns bland annat Indien, Kina och Korea.

Hagelgevär - Trap

Det finns inte så mycket resultat hittat på just Trap. Två VM nu 2022 och 2023 är det som vi kikat på här. Det som ses är att Italien är en nation där det finns aktiva skyttar i alla tre klasserna av Trap. Så det går att tänka att det är en nation som satsar på just den här typen av sport. Möjligen är Trap populärt även bland personer utan funktionsnedsättning därav blir det mer naturligt att börja med det även när du har en rörelsenedsättning. På EM 2023 hade även Spanien topp tre placeringar i alla tre klasserna, vilket kan vara en effekt på mer satsning sedan 2022 då det var en pallplacering i SG-U. 8 av 9 medaljer går till europeiska skyttar både under VM 2022 och 2023. Det var Iran först och nu senast Förenade Arabemiraten som tog sig in bland dessa.

Framtid 3-4 år på den internationella utvecklingen

Det är många länder som ligger och slåss i toppen. Framför allt på SH2 sidan. Just efter ett Paralympics är det svårt att säga vad som kommer hända. Många tar ett år med återhämtning och funderar på framtiden innan de bestämmer om de ska fortsätta eller inte. I sportskytte kan man tävla på hög nivå även som äldre så många är kvar i sporten även i hög ålder. Korea bör fortsätta vara framgångsrika. Frankrike också om de fortsätter att få stödet de fått inför Paralympics. I annat fall kan de kanske falla tillbaka lite om resurserna tar slut.

Tävlingsfrekvens

De svenska landslagsskyttarna tävlar olika antal tävlingar per år. Nationellt sett är det mellan 3-10 tävlingar beroende på om det tävlas inom Svenska skyttesportförbundet, Parasport Sverige eller militären. Internationella tävlingar deltas det på mellan cirka 3-7 stycken. Det styrs till viss del av var i den paralympiska cykeln de befinner sig och hur den ekonomiska budgeten ser ut för just det specifika året.

Andra länder så som Korea och Frankrike deltar på alla världscuptävlingar och grand prix tävlingar vilket blir ungefär 10 per år utöver de som finns nationellt inom länderna.

Kravprofil

Antropometri

Som paraskytt finns det många olika kroppsformer, vissa med amputation, andra med förlamningar i ben mm. Att en viss kroppsform skulle vara mer fördelaktig än någon annan är högst osannolikt.

Aerob förmåga

Sportskytte är en av de mest stillsamma idrotterna på det paralympiska programmet. Det ses också att den aeroba förmågan i form av maximalt syreupptag hos sittande sportskyttar är betydligt lägre än för andra sittande idrottare. Värden på 17,3ml/kg/min för sportskyttar kan jämföras med 40-50ml/kg/min för längdskidor och 20-37ml/kg/min för bordtennis (Baumgart, Brurok & Sandbakk, 2018). Detta är naturligt då sportskytte inte kräver en hög aerob förmåga under tävling. Däremot finns det studier som menar på att konditionsträning ökar förmågan att hålla koncentrationen uppe (Centrum för idrottsforskning, 2018). Så det finns fördelar i att ha regelbunden aerob träning. Med bättre aerob förmåga kan återhämtning också ske snabbare vilket kan hjälpa sportskytten att ladda om mellan tävlingar.

Styrka

Styrketräning kopplat till just sportskytte finns det inte jättemånga studier som undersökt. De som hittats har få deltagare vilket gör det svårt att generalisera resultaten. Natek (2015) undersökte om ett styrketräningspass med fokus på bål, armar, axlar och rygg 3 gånger i veckan i åtta veckor hade någon effekt på prestation på 5 kvinnliga sportskyttar. Förutom att dessa ökade sin uthållighetsstyrka i armar och rygg jämfört med kontrollgruppen (5st) så sköt de även bättre. Reinkmeier, Buhlmann, Eckhart, Kulla och Linn (2006) menar på att den styrka som behövs är lokal uthållighetsstyrka i vissa muskelgrupper. Är bålmusklerna svaga exempelvis riskerar ryggen att böjas som en banan när skytten står länge i sitt stående skytte. Det skapar mer vinglighet och därmed sämre precision. Även om vissa styrkemässiga test inte direkt korrelerar med skjutresultaten så finns samband med både balansrörelser och hur geväret (i detta fall) rör sig precis före skottögonblicket. Dessa i sin tur korrelerar med skjutresultatet (Wedman, 2023). Så indirekt spelar muskelstyrkan roll. Det är dock för lite forskning för att kunna säga att det är just exakt det här som behövs. Dessutom är detta på icke-parasportskytte. Hur det är för paraskyttar är ännu mindre beforskat. Mycket bör kunna överföras till stående paraskyttar, men däremot för skyttar som sitter och speciellt de som skjuter med stöd går det inte att dra samma slutsatser. För sittande skyttar utan stöd bör bålstyrka och styrka generellt i överkroppen vara viktiga faktorer som påverkar resultat.

Andning

En viktig komponent inom sportskytte oavsett para eller inte är andningen. Geväret rör sig tillsammans med överkroppens andningsrörelser. Att veta hur jag som skytt andas, i vilket läge i andningen jag ska trycka av för att få så lite påverkan som möjligt på skottet (Reinkmeier, Buhlmann, Eckhart, Kulla och Linn, 2006) är viktigt.

Mentalt

Det finns inte så mycket forskat om psykologiska faktorer inom sportskytte varken på para eller icke para sportskytte. Det går trots det anta att vara mentalt stark är en viktig faktor. Det krävs fokus och koncentration under lång tid på tävlingar. En förmåga att kunna ladda om och hitta fokuset inför varje nytt skott är viktiga egenskaper. De få artiklar som hittats som tagit upp om psykologiska faktorer bekräftar att sportskyttar själva upplever att psykologisk träning utöver den fysiska är viktig också för att snabbare lära sig hantera stress och nervositet under tävling (Moreira da Silva et.al. 2021). När Lillegård (2020) studerade norska sportskyttar fann hon att psykologiska faktorer som self-efficacy, flow och passion var komponenter som hade inverkan på både prestation på en specifik tävling men också generell ranking över en säsong. Även om

den vetenskapliga forskningen är liten så tyder det som finns på att den mentala och psykologiska träningen är viktig för att prestera inom sportskytte. Inte bara på tävling utan det kräver mycket hängivenhet att träna och skjuta själv på egen hand.

Balans

Balans handlar både om hur skytten balanserar kroppen och hur stilla vapnet kan hållas. Hung et.al (2021) lät 8 skyttar i taiwanesiska landslaget träna på en vibrationsplatta och bosuboll i 6 veckor för att få bättre balans. Det ledde till 6,25% bättre resultat och de höll även geväret mer stadigt. När Wedman (2023) gjorde tester på finska elitsportskyttar fanns det samband mellan balans i kroppen och hur mycket gevärspipan rörde sig just innan skottet. Dessa faktorer hade också inverkan på träffbilden på skjuttavlan.

Utrustning

För sportskyttar som använder stöd av olika slag är dessa en nyckelfaktor till hur skytten kan utöva sin idrott. Det kräver ofta att det finns någon i skyttens närhet eller i förening som både är händig och kan förstå kraven från WSPS samt skyttens behov. Det är inte en självklarhet att det finns en sådan person. Vissa speciella material som exempelvis fjäderstöd är svåra att få tag på. Det finns en artikel av Bhattacharjee och Das (2023) som tar upp hur de gick till väga för att tillverka ett skjutbord med tillbehör till en indisk sportskytt. Den kan vara till hjälp för andra när de ska tillverka egna.

Skjutvapen är en annan viktig del. Hos vissa föreningar finns det vapen att låna men kommer man upp högre krävs att skytten har sitt eget vapen för att hela tiden ha samma och jobba med precisionen utifrån det. Vapnet kan också behöva anpassa efter skyttens nedsättning vilket kräver kunskap och praktiskt tillämpande.

Utöver det som krävs för själva skjutandet finns det krav på speciella skyttekläder. Det är något som emellanåt revideras och då behöver skytten investera i nya trots att det de har inte är utslitna. Något som kan vara en ekonomisk utmaning. Att hitta skyttekläder som är anpassade efter paraskyttens behov kan också vara svårt. Hobbs och Morris (2020) har gjort en studie där de förklarar hur de hjälpte en amerikans sportskytt i rullstol att utforma en skjutjacka med hjälp av bland annat 3D teknik. Precis som med skjutbordet ovan kan detta användas som inspiration och hjälp för andra.

Vad behöver svenskt sportskytte förbättra de närmaste 3-4 åren?

Organisatoriskt

Enligt kartläggningen från 2023 finns det omkring 100 aktiva sportskyttar i Sverige men bara sju som har licens. Det behöver kommuniceras ut mer tydligt till föreningarna varför det är viktigt med licens även om de tävlar på bara klubbnivå eller sporadiskt. Man behöver ta reda på varför så få har licens och sätta in åtgärder när man vet orsaken.

Trots att det finns ganska många inom idrotten behövs en stor insats på rekrytering av utövare som också vill tävla. De föreningar som finns både inom Parasport Sverige men också de som bara finns under Svenska skyttesportförbundet behöver bli bättre på marknadsföring av det

anpassade skyttet som finns. Föreningarna behöver få material som är färdigt med information som antingen kan delas ut i olika sammanhang, få stöd i hur man kan arbeta med sociala medier och nå ut med information där. Även att det hos de föreningar som välkomnar paraskyttar finns information tydligt på deras hemsida om att det finns och hur det går till om man exempelvis använder rullstol eller inte ser. Det ställer krav på föreningar som gör marknadsföringen att hallen är anpassad och om man riktar sig till personer med synnedsättning behövs hela utrustningen för elektronskyttet vilket färre föreningar har.

En annan del i marknadsföring och rekrytering är samarbete med andra organisationer som riktar sig till paraskyttets målgrupp. Det kan handla om barn och ungdomshabiliteringen, synrehabiliteringar, RBU och liknande. Att göra gemensamma prova på aktiviteter eller komma dit och lämna information för att lättare nå ut till potentiellt intresserade individer.

En annan kritisk del är ledarfrågan. Det finns redan för få ledare enligt föreningarna och ännu färre som har erfarenhet inom para. Där behövs även där en stor insats för at få fler ledare till idrotten. Kommer det fler utövare måste det finnas ledare på plats. Här skulle man kunna kolla på tidigare tävlanden om de vill gå in som ledare. Det kan skapa ännu mer motivation för aktiva att ha en före detta elit skytt som tränare.

Att ta fram informationsmaterial så som en broschyr och kanske en film som handlar om vad sportskytte är kan ge ett bra stöd åt föreningar att lätt kunna dela ut information. Det finns bra information på Skyttesportförbundets hemsida som är bra att få föreningar att hitta till. Även på Parasport Sveriges hemsida men ofta finns behov av att få något i handen för att bli intresserad mer.

För att få fler utövare inom paraskyttet att tävla kan det vara bra för föreningar att få reda på var de kan söka ekonomiska medel för att subventionera resekostnader till och från tävlingar. Som det ser ut nu, är det för många utövare de extra kostnaderna som blir i samband med tävlingar som gör att de inte har möjlighet att delta på så många tävlingar som de skulle vilja.

Skytte

Konkurrensen internationellt sätt är otroligt hög och förväntas att hålla sig här även fortsatt framåt. Våra svenska skyttar behöver dels kunna träna sitt skytte i alla fall 15-20 timmar per vecka men framförallt behövs mer tävlings-träning på tävlingar där konkurrensen är utmanande för skytten. Det är svårt att få till det här mentala arbetet som sker under tävling, på en träning utan det behövs atmosfären som tävlingen ger för att applicera det man arbetat med på hemmaplan när det gäller både mentalt, tekniskt och förmågan att hålla koncentrationen uppe.

Tester och testresultat

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

Fysiktesterna kan användas för att skytten svart på vitt ska se förbättringar och på så sätt agera som en motivator för fortsatt träning och utveckling. Testvärden kan annars generellt vara ett ganska oskarpt verktyg till sin struktur eftersom det oftast handlar om medelvärden och inte kan anpassas till varje atlets specifika förutsättningar. Det kan då vara en god idé att undersöka

hur de som blivit allra bäst har tränat. Inte för att kopiera deras upplägg rakt av utan för att det kan ge en bild av de krav som ställs (Enqvist, 2010).

Tester på svenska sportskyttar

I dagsläget görs det inga fystester på de svenska landslagsskyttarna. Det finns planer på att göra olika skytterelaterade tester men det är inte klart hur det ska göras än.

Tankar om träningsplanering

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

Som i alla olika idrotter finns det som nämnts ovan sportskyttespecifika förmågor som utgör framgångsfaktorer för att upprätthålla en hög precision i skotten och konkurrera internationellt. Sportskytte skiljer sig en hel del från andra idrotter när det gäller fysiska krav. En träningsplanering för en sportskytt kommer ligga med mer fokus på skjutträning, en del fys och mental träning.

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

Faktorer att ta hänsyn till:

Interna “stabila” faktorer	
Psykologiska färdigheter	självtillit, motivation, koncentration, stresshantering, fokus, re-fokus
Koordinationsförmåga	balans inom kroppen och utanför kroppen så som utrustning, golv
Tekniska färdigheter	nuläge, förmåga ta till sig instruktioner
Social förmåga	hur idrottaren fungerar med alla runtikring
Genetik	går ej påverka men kan vara en motivation
Antropometri	hur kroppen ser ut, hävstänger, längd

Taktiska förmågor	strategi, förmåga ta till sig
Fysiska förmågor	uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet
Interna faktorer som varierar dag till dag	
Nutritionsstatus, återhämtning, sömn, hälsostatus, upplevd stress	
Yttre faktorer	
Utrustning, support, medier, coachning, temp/väder, arenan, social situation (familj, vänner, skola, arbete), ekonomi, kultur, träningsmöjligheter	

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

Träningsmängd

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

Som sportskytt inom parasporten kan träningsmängden variera stort beroende på utövarens funktionsnedsättning. För de svenska landslagsskyttarna kan detta variera från 25 timmar i veckan som max för de med stor rörelsenedsättning till uppåt 70 timmar per vecka för de med mindre nedsättning. Som parasportskytt består den mesta träningen av skjutträning vilket gör att det är mer möjligt att ligga på dessa höga träningsnivåer utan att ta skada jämfört om det varit bara styrketräning eller konditionspass som var den stora mängden. Förutom skytteträningen läggs omkring 8 timmar per vecka på mental träning och de med stor nedsättning byter ut fys mot rörlighetsträning som blir runt 10 timmar i veckan. Den stora träningsmängden kommer inte över en natt. Den måste sakta trappas upp. En ökning på ca 50 timmar per år kan vara en rimlig ökning för att ökningstakten inte ska bli för tuff då det kan sluta med överbelastning och behov av träningsuppehåll (Larsen & Mattsson, 2013). Detsamma gäller för sportskyttets träning. Består träningen av sju pass eller fler i veckan bör det planeras in en hel vilodag. Den bör bestå av den dagen samt två nätter för att få minst 36 timmars sammanhängande vila. Då finns goda möjligheter att läka ut småskador och slitningar. Ligger det två träningspass samma dag kan de hårdare passen läggas på förmiddagen och de mer lågintensiva på eftermiddagen. Det är såklart individuellt och det viktiga är att hitta vad som passar idrottaren (Larsen & Mattsson, 2013).

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

Periodisering av träning

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

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

För sportskyttar blir det inte så tydliga säsongsuppdelningar då det tävlas både ute och inne, nästan hela året runt. Här kan ett upplägg vara att placera ut var tävlingarna ligger som skytten ska delta på. Därefter se över var finns det möjlighet att lägga fokus på justeringar i skyttet då det är lite längre tid mellan tävlingarna och var kan skytten lägga ner mer tid på kondition och styrka som kan underhållas tillsammans med skyttetäningen. Den mentala träningen bör finnas med som ett återkommande inslag.

Styrka

Förutom att periodisera den totala träningen för att optimera sportskytten så kan det finnas behov av att arbeta även mer specifikt när det gäller exempelvis styrketräning. Den behöver periodiseras för att ge god respons hos musklerna. Det börjas med några veckor där fokus ligger på uppbyggnad/teknik (om sportskytten är ny inom styrketräningen eller bara för att få tekniken att sitta), sedan hypertrofi (ökad muskelmassa), maxstyrka och explosiv styrka. Mesta av styrketräningen kan med fördel läggas när det är få tävlingar för att sedan när det är tajtare mellan tävlingarna fokusera mer på att underhålla det idrottaren byggt upp (Thomeé, Augustsson, Wenbom, Augustsson & Karlsson, 2008).

Periodiserad träning utifrån menstruationscykeln

Fokuset hos kvinnliga sportskyttar är kanske inte att bli så stark som möjligt men som ett verktyg kan tränare ta med sig kunskap härifrån hur man kan tänka utifrån menstruationscykeln när ett träningsprogram tas fram till kvinnliga sportskyttar som behöver bygga upp en grundstyrka för att orka hantera vapnet och sig själv i olika positioner. Som para-skytt behövs inte styrketräningen på samma sätt som för mer ansträngande idrotter men den hjälper till och kan göra att skytten inte behöver uppleva samma ansträngning vid tävling då kroppen har en bättra grundstryka.

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

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

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

Skadeförebyggande träning

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

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

Tränarrollen

Det är viktigt att det finns utbildade tränare för att sporten ska kunna växa och få fram bra sportskyttar 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 sportskytte. Barn- och ungdomsidrotten måste baseras på ett ledarskap som gör träningen rolig, utmanande och tillåtande. Det är viktigt att få lära sig grunderna i skyttet men

det ska göras på ett mer lekfullt och roligt sätt än inställningen att ”vinna till varje pris”. Det är viktigt att idrottarna upplever ett tillåtande klimat från tränaren. Att om man gör fel så är det okej. Man provar igen utan att det görs en stor grej av det. Ju äldre idrottarna blir desto mer inriktat mot färdigheter och prestation under tävling blir det. Men även om det ställs mer krav här så bör tränaren se till att det fortfarande blir inslag av roliga övningar på träningen. Precisionsövningar kan twistas till så det blir mer kul att göra de mm.

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

Som tränare har du ansvar att planera träningarna för idrottarna så att de blir meningsfulla och utvecklande. Det gäller inte bara skytteträningarna. När du tränar sportskyttar på högre nivå har de behov av att träna annat än bara att skjuta. Styrketräning och konditionsträning behövs för att orka hålla fokus uppe under en tävling. Det är inte alltid så lätt att veta vilken typ av träning som ska göras där för att öka prestationen under tävling. I dagsläget finns det ingen tränarutbildning som är inriktad mot sportskytte i Sverige. Det finns en plan att det ska tas fram en sådan närmsta året. I den är målet att ta fram övningsförslag både på övningar som kan göras på gym men även hemma-träning för förbättrad styrka och kondition samt rörlighet och stretch för de skyttar som har behov av det snarare än att styrketräna.

Organisation

Under Parasport Sverige finns en idrottskommitté (IK) som leder det nationella arbetet kring sportskyttet. Arbetet leds av en ordförande och består vidare av ett par ledamöter. IK samarbetar nära med ansvarig idrottsutvecklare på Parasport Sverige. När det gäller utveckling och rekrytering jobbar IK tillsammans med utvecklingsdistriktet Parasport Västerbotten. Det finns även ett samarbete mellan Parasport Sverige och Svenska Skyttesportförbundet när det gäller utveckling av just para-skytte. I framtiden är tanken att para-skyttet ska gå över till skyttesportförbundet och de arbetar mer och mer med att få in para-skytte i sina medlemsföreningar och skapa bra förutsättningar där. Arbetet går sakta framåt.

Jämförelse med internationella krav, resurser och villkor

Land	Sverige	
Träningstimmar/v	25-70h	
Skytteträning h/v	50h 10-15h	
Fys för de som kan alt rörlighet stretch	12h fys 10h rörlighet	
Mental träning	8h	
Lägerdagar/år	Ca 35st 1 läger/månad	
Tävlingar/år	6-15	
Kravprofil	Påbörjad	

Kostnader i samband med läger	Mat + del av resa	
Kostnader i samband med tävling	Nationellt bekostas allt av skyttar. Internationellt ibland mat.	
Tester	Ej fys. Skytte tester görs	

Det har inte varit lätt att få fram information från andra länder för att få en uppfattning om hur de svenska landslagsskyttarna har det med träning/tävling mm i förhållande till övriga nationer. Då konkurrensen är så tuff är det fullt förståeligt att länder inte vill dela med sig av hur de lägger upp sin träning. De svenska sportskyttarna tränar med stor sannolikhet snarlik mängd som många andra länder. Skillnaden kan i stället vara antalet tävlingar som det deltas på. Att det är något lägre för det svenska skyttarna. Jämfört med länder som Korea och Frankrike kan det antas att det finns bättre ekonomiska förutsättningar i dessa länder jämfört med i Sverige.

Reflektion

Det finns ett stort engagemang ute i föreningarna som har sportskytte för personer med funktionsnedsättning. De vill göra mer men på grund av tidsbrist och ideellt arbete så upplever de att man inte hinner och orkar. Det är mycket som det ska ordnas med inom föreningarna och när man är få ledare blir det många arbetsuppgifter som hamnar på få personer vilket gör att den där extra tiden som skulle behöva läggas på rekrytering, kontakt med andra och ta fram informationsmaterial inte finns. Hade det funnits färdigt material som föreningen kan ladda hem eller beställa minskar lite av tidsåtgången.

Det är viktigt att det finns utbildade tränare för att sporten ska kunna växa och få fram bra skyttar 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 de aktiva till att vara kvar i sin idrott. Likadant gäller inom sportskyttet. Därför är det viktigt att tränare inom skytte erbjuds att gå på olika ledarutbildningar och tränarutbildningar både generellt, idrottsspecifikt och kopplat till funktionsnedsättning. Den tränarutbildning som håller på att tas fram och förhoppningsvis kan börja användas under 2025/2026 är ett stort steg i rätt riktning.

Som i många andra idrotter är ekonomi en fråga som utmanar föreningarna och utövarna. Dels med inköp av utrustning där pistoler och gevär kan kosta mellan 25.000kr och 70.000kr. Det blir en kostnadsfråga för den enskilde individen sen när utövaren behöver ha ett eget. Nu har även ammunition stigit kraftigt i pris vilket gör det tufft även där. För de som behöver ett anpassat skjutbord måste det tillverkas på egen hand av skytten. Viss utrustning som fjäderstöd kan vara svåra att få tag på. Regelförändringar för vilka kläder som får användas gör att skyttarna tvingas köpa nytt trots att det inte är något fel i övrigt på de kläder de haft. Förutom att hitta sponsorer att samarbeta med (vilket kan vara en utmaning) så kan en annan del för att täcka kostnader vara att samla information om var föreningar och enskilda individer kan söka medel från fonder och stiftelser för att finansiera en del av kostnaderna som blir i sporten.

Slutord

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

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

Referenser

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

Bhattacharjee, S. Das, S. (2023). Adaptive wheelchair attachment design for shooting para-sport. I Chakrabarti, A. Singh, V (red) *Design in the era of industry 4.0 volume 2*. Smart innovations, systems and technologies 342

Centrum för idrottsforskning (2018). Så påverkas hjärnan av fysisk träning. *Idrottsforskning.se* https://www.idrottsforskning.se/sa-paverkas-hjarnan-av-fysisk-traning/ (Hämtad: 2025-03-26)

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: s.1457-1470

Hobbs, K., Morris, K.D. (2020). Custom Paralympic shooting jacket: A single-case virtual product development project. *ITAA Proceedings #77* Virtual conference

Hung, M-H., Lin, K-C., Wu, C-C., Juang, J-H., Lin, Y-Y., Chang, C-Y. (2021). Effects of complex functional strength training on balance and shooting performance of rifle shooters. *Applied science*. 11, 6143. s. 1-10

International Paralympic Committee, IPC (2016). https://www.paralympic.org/rio-2016/results/shooting (Hämtad 2025-01-06)

International Paralympic Committee, IPC (2020) https://www.paralympic.org/tokyo-2020/results/shooting (Hämtad 2025-01-06)

International Shootings Sport Federation ISSF (2023). Official statutes, rules and regulations. https://backoffice.issf-sports.org/getfile.aspx?mod=docf&pane=1&inst=455&file=ISSF_Official-Statutes-Rule_Book_2023_Approved_Version.pdf (Hämtad 2025-01-06)

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

Lillegård, E. (2020). Psychological factors and rifle shooting. Exploring grit, passion, flow and self-efficacy's effect on rifle shooting performance in national level athletes. Master's thesis in psychology-specialization in learning, brain, behaviour, environment. *Norwegian University of science and technology*.

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

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

Moreira da Silva, F., Malico Sousa, P., Pinheiro, V.B., Lopez-Torres, O., Refoyo Roman. I., Mon-Lopez, D. (2021). Which are the most determinant pshycological factors in Olynpic shooting performance? A self-perspective from elite shooters. *International journal of environmental research and public health*. 18: s. 1-13

Natek, G. A. A. W. (2015). The effect of strength training of station exercise in strength& kinetic balance endurance and their relation with shooting accuracy in air pistol shooting. *The Swedish journal of scientific research*. 2 (6): s. 56-61

Reinkmeier, H., Buhlmann, G., Eckhart, M., Kulla, C., Linn U. (2006). *Air rifle shooting*. 1:a upplagan Dortmund: MEC GmbH

Svenska Parasportförbundet (2023). *Klassificering inom sportskytte*. https://www.parasport.se/trana-och-tavla/idrotter/sportskytte/klassificering (Hämtad: 2025-03-09

SvSF (2024a). Svenska Skyttesportförbundet. *Pistol våra discipliner*. https://www.skyttesport.se/vaara-idrottsgrenar/pistol/vaara-grenar-och-discipliner/ (Hämtad: 2025-03-26)

SvSF (2024b). Svenska Skyttesportförbundet. *Gevär 50m* https://www.skyttesport.se/vaara-idrottsgrenar/gevaer-issf/vaara-grenar-och-discipliner/gevaer-50m/ (Hämtad 2025-03-26)

SvSF (2024c). Svenska Skyttesportförbundet. *Luftgevär 10m* https://www.skyttesport.se/vaara-idrottsgrenar/gevaer-issf/vaara-grenar-och-discipliner/luftgevaer-10m/ (Hämtad 2025-03-26)

Thomeé, R., Augustsson, J., Wenbom, M., Augustsson, S., Karlsson, J. (2008). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker

Wedman, P. (2023). Relationships between technical and physical characteristics in air rifle shooting and changes in shooting performance over a prolonged shooting session. Coaching and testing *Master's thesis*. Faculty of sport and health sciences. University of Jyväskylä.

World Shooting Para Sport WSPS (2019). Classification, rules and regulations. https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-12/World%20Shooting%20Para%20Sport%20Classification%20Rules%20and%20Regulations.pdf (Hämtad: 2025-01-01)

World Shooting Para Sport WSPS (2022a). Technical rules and regulations 2022-2024. https://www.paralympic.org/sites/default/files/2022-06/WSPS%20Rulebook%202022-2024_May%202022_Final.pdf (Hämtad: 2025-01-01)

World Shooting Para Sport WSPS (2022b). Result book Al Ain WSPS World Championships https://www.paralympic.org/sites/default/files/2023-06/Al%20Ain%202022%20WCH%20result%20book.pdf (Hämtad: 2025-01-06)

World Shooting Para Sport WSPS (2022c). Result book Hamar 2022 WSPS European 10m Championships https://www.paralympic.org/sites/default/files/2022-03/WSPS%20ECH%20Hamar%202022%20-%20Results%20Book%20v2.pdf (Hämtad: 2025-01-06)

World Shooting Para Sport WSPS (2023a). Result book Lima 2023 WSPS World Championships. https://www.paralympic.org/sites/default/files/2023-10/2023%20Lima%20results%20book_.pdf (Hämtad: 2025-01-06)

World Shooting Para Sport WSPS (2023b). Result book Rotterdam 2023 WSPS European Para Championships 10m. https://www.paralympic.org/sites/default/files/2023-08/EPC%20Rotterdam%202023%20Results%20Book.pdf (Hämtad 2025-01-06)

World Shooting Para Sport, WSPS (2024a). 2024 list of NPCs widely and regularly practising shooting para sport. https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-06/2024%20NPCs%20Widely%20and%20Regularly%20Practicing%20Shooting.pdf (Hämtad: 2025-01-01)

World Shooting Para Sport WSPS (2024b). Shooting para port results book. Paris 2024. https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-09/Official%20Shooting%20Para%20Sport%20Results%20Book%20V%201.0%20-%2005-SEP-2024.pdf (Hämtad: 2025-01-06)

World Shooting Para Sport WSPS (2024c). Result book Granada 2024 WSPS European Championship. https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-06/Granada%202024%20WSPS%20European%20Championship%20Results%20book_0.pdf (Hämtad: 2025-01-06)

World Shooting Para Sport WSPS (2025). https://www.paralympic.org/shooting/about (Hämtad: 2025-01-06)