

Fysavstämning

SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET

SVENSK CURLINGS UTVECKLINGSPROGRAM



Innehåll

FYSAVSTÄMNING

- Inledning 1
- Styrka 2
- Uthållighet 2
- Rörlighet 3
- Koordination och precision 3
- Isavstämning 4-5
- Balans och stabilitet 6
- Rekommendationer kring träning och guider till övningar för egenträning 7
- Appendix 1 8
- Användbara länkar 9



FYSAVSTÄMNING

Detta dokument är framtaget av Svenska Curlingförbundet tillsammans med:

- **Anna Åberg, leg. fysioterapeut, MSc, Specialist inom ortopedisk manuell terapi och förbundsterapeut för Parasportförbundet, och**
- **Anna Bjerkefors, docent, leg. sjukgymnast, specialist inom neurologi**

RULLSTOLSCURLING

Rullstolscurling är en sport som ställer krav på både fysiska och tekniska färdigheter. För att kunna prestera på hög nivå krävs en kombination av styrka, stabilitet, precision och uthållighet, vilket kan bedömas genom olika fysiska tester.

Nedan presenteras några av de fysiska kvaliteter och moment som är viktiga för en rullstolscurlingspelare. Vilka kvaliteter som är mest avgörande kan variera mellan individer, beroende på funktionsförmåga och typ av funktionsnedsättning.

Det är därför viktigt att tillsammans identifiera vilka fysiska förmågor som kan utvecklas genom träning, och vilka som i stället kan kompenseras genom extern support, till exempel specialtillverkad utrustning eller anpassningar i rullstolen. Fysavstämningar är tänkta som en del i en avstämning för att planera den individuella träningen och följa utvecklingen över tid.



FYSAVSTÄMNING

1. **Styrka**

- **Armstyrka**: Eftersom rullstolscurling innebär att spelarna drar curlingstenar (ca 20 kg) genom att använda en stick , krävs det styrka i överkroppen, särskilt axlar, armar och handleder, för att kunna ge stenarna rätt kraft och precision.
    - **Arm- och handstyrka**: Handgreppsdynamometer (3 försök per sida) (kg)

Klicka för att se instruktionsvideon.

- **Arm-, bål- och höftstyrka**: En stark bål- och höftmuskulatur hjälper till att stabilisera kroppen när spelaren använder sina armar för att dra stenen.
    - **Peak Power test under 5-10 sekunder:** Idrottaren instrueras att under flygande start genomföra maximala drag under ca 5 – 10 sekunder. Det maximala peak power värdet registreras (2 till 3 försök) (Watt, W).

Klicka för att se instruktionsvideon.
Klicka för att se mer om stakmaskinen och uppvärmningen inför testet.

2. **Uthållighet**

- **Kondition (aerob uthållighet)**: Även om rullstolscurling inte är lika fysiskt intensivt som vissa andra parasporter, krävs uthållighet för att hålla hög koncentration och bibehålla prestationsnivån under längre perioder av spel.
    - **4 minuter All-out-test på stakergometer (ex. SkiErg, Concept 2).** Börja med att genomföra en 10 minuters uppvärmning. Efter uppvärmningen, vila i 3 minuter och genomför sedan ett 4 minuter All-out-test där idrottaren instrueras att komma så långt som möjligt under denna tid. Antal meter (m) och medeleffekt (W) redovisas. Vid behov kan en bålstrapp användas för att stabilisera bålen under testet.

Klicka för att se All-out test och Peak power test
Klicka för att se mer om Instruktionvideo till stakmaskin och uppvärmning



3. **Rörlighet**

- **Axlar, armar och handleder**: Aktiv rörlighet i axlar, armbågar, handleder och höft är viktigt för att kunna justera och finjustera skjutpositionen, samt för att kunna använda curlingsticken effektivt.
    - **Rörlighetsbedömning utifrån referensvärden från rullstolscurling (Laschowski et al. 2017).** Genomförs i rullstolen:
        - Skulderflexion (ca 170°) (ja/nej)
        - Skulderextension (60°) (ja/nej)
        - Armbågsflexion (110°) (ja/nej)
        - Armbågsextension (-10°) (ja/nej)
        - Bålflexion (30°) (ja/nej) (aktivt/passivt)

Klicka för att se instruktionsvideon.

4. **Koordination och precision**

- **Finmotorik**: Curling kräver finmotorisk precision för att kunna dra stenarna exakt till den plats man vill. Spelaren måste kunna kontrollera styrkan och riktningen på sina drag noggrant. (Se tester på is).
- **Koordination mellan ögon, hand och överkropp**: Att kunna samordna de olika rörelserna mellan öga, hand och överkropp är avgörande för att kunna utföra tekniska skott med hög precision. (Se tester på is).
- **Isavstämning**



ISAVSTÄMNING

Namn	
Datum	Arena

Is-avstämning

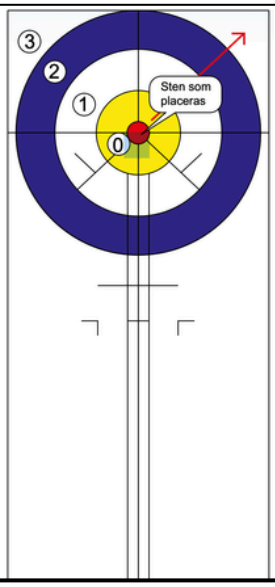
SVENSKA CURLINGFÖRBUNDET

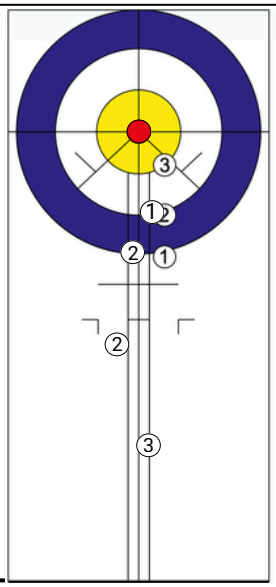
Figurspelet för rullstolscurling genomförs med 2 in-hand och 2 out-hand.
Spelaren spelar utan skip men rekommendationen är att man har 3 personer som hjälper till. En som sätter upp boet, en som kan hålla stolen och en som klockar och levererar stenen. Max poäng: 60

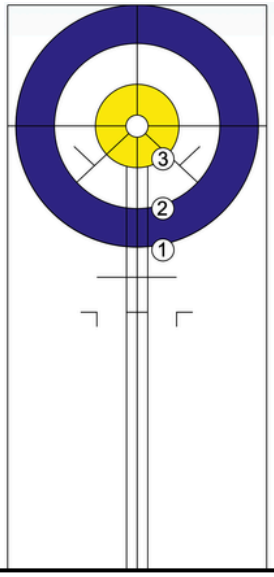
OBS! *Tiden börjar när assistenten har levererat stenen till spelaren.*

Målsättning: under 20 sekund per sten

Grönzone: 0-20 sek
Gulzone: 20 sek - 25 sek
Rödzone: 25 sek+





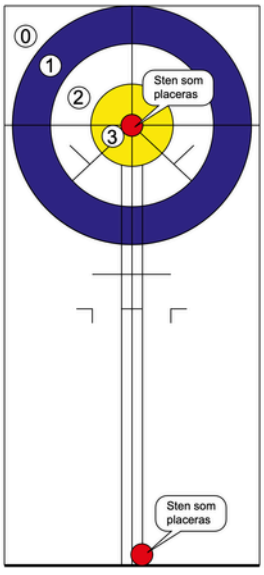


		Hålla rent (Clearing)		Gardering		Inläggning	
Poäng (outhand)	Poäng (inhand)						
Summa							
Tid	Tid						
Poäng (outhand)	Poäng (inhand)						
Summa							
Tid	Tid						

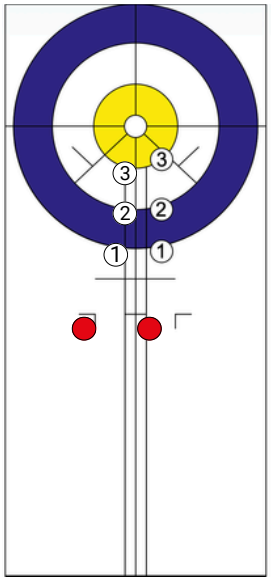
OBS! *Tiden börjar när assistenten har levererat stenen till spelaren.*

Målsättning: Under 20 sekund per sten

Grönzone: 0-20 sek
Gulzone: 20 sek - 25 sek
Rödzone: 25 sek+



Utslagning av garderad sten

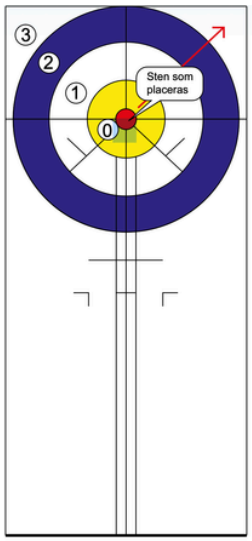


Uppgift 5: Inläggning genom port

Poäng (outhand)	Poäng (inhand)				
Summa					
Tid	Tid				
Poäng (outhand)	Poäng (inhand)				
Summa					
Tid	Tid				



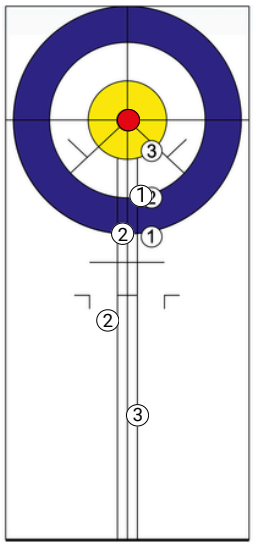
ISAVSTÄMNING



Uppgift 1: Hålla rent (Clearing)

En sten placeras på tee. Den ska slås helt ur boet. Även slagstenen ska helt ut ur spel.

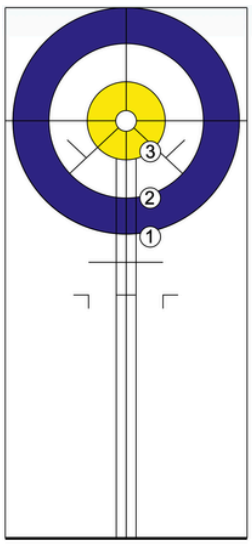
- Hamnar den helt utanför boet ger det 3 poäng.
- Ligger den kvar inom 12-fots-cirkeln (minst tangerar boet) ger det 2 poäng.
- Kvar inom 8-fotscirkeln ger 1 poäng.
- Kvar i 4-fotscirkeln blir 0 poäng.



Uppgift 2: Gardering

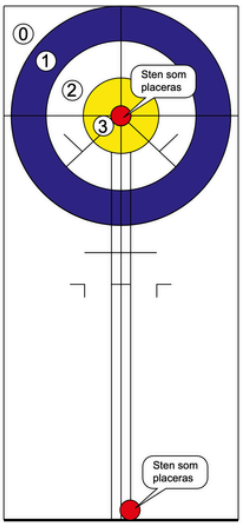
En liggsten placeras på tee (stenläge 2).

- 3 poäng: Stenen vidrör centrallinjen utan att helt passera tvärlinjen.
- 2 poäng: Stenen stannar högst 6 tum från centrallinjen utan att helt passera tvärlinjen.
- 1–2 poäng: Stenen passerar tvärlinjen utan att vidröra liggstenen, beroende på avståndet till centrallinjen.



Uppgift 3: Inläggning

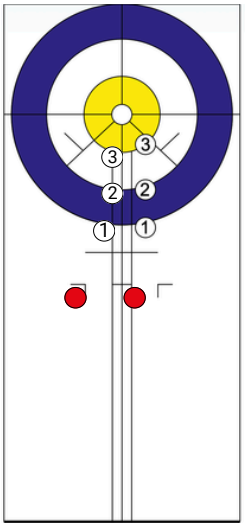
- 3 poäng: slagstenen minst tangerar 4-fotscirkeln
- 2 poäng: slagstenen minst tangerar 8-fotscirkeln
- 1 poäng: slagstenen minst tangerar 12-fotscirkeln



Uppgift 4: Utslagning av garderad sten

En sten i boet måste helt ut ur boet.
En sten placeras på tee, och en annan som gard i vinkeln mellan hoglinjen och centrallinjen.
Poäng efter slaget (slagstenens läge):

- 4-foten → 3 poäng
- 8-foten → 2 poäng
- 12-foten → 1 poäng



Uppgift 5: Inläggninggenom port

En liggsten placeras 10 fot från tee med innerkanten mot central- linjen. En annan placeras 2 fot från den första på andra sidan centrallinjen. Passerar den spelade stenen genom porten utan att vidröra liggstenarna och därefter når boet räknas poäng enligt fi gur 3.



FYSAVSTÄMNING

5. **Balans och stabilitet**

- **Stabilitet i rullstolen**: Eftersom spelarna sitter i rullstol under hela spelet, måste de kunna hålla en stabil och kontrollerad position för att säkerställa att siktet och draget är optimalt. Det är därför viktigt att ha bästa möjliga sittposition. Om funktionsförmågan i bålen är nedsatt kan specialutrustning användas för att säkerställa en god balans i rullstolen.

Frågor till idrottare som handlar om sittposition under vardagen:

1. Känner du att din nuvarande rullstol ger tillräckligt stöd för kroppen?
   □ Ja
   □ Delvis
   □ Nej

2. Om du inte är nöjd, vad skulle du vilja förändra? (Välj ett eller flera alternativ)
   □ Sitta rakare
   □ Sitta mer avslappnat
   □ Sitta med mer stöd
   □ Sitta mer stabilt/självsäkert
   □ Annat: _____

Frågor till idrottare som handlar om sittposition under spelet:

1. Känner du att din nuvarande rullstol ger tillräckligt stöd för kroppen?
   □ Ja
   □ Delvis
   □ Nej

2. Om du inte är nöjd, vad skulle du vilja förändra? (Välj ett eller flera alternativ)
   □ Sitta rakare
   □ Sitta mer avslappnat
   □ Sitta med mer stöd
   □ Sitta mer stabilt/självsäkert
   □ Annat: _____



FYSAVSTÄMNING

Rekommendationer kring träning (tid och intensitet) och guider till övningar för egenträning

- WHOs rekommendationer för fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning är att vara fysiskt aktiva minst 150 minuter i veckan med måttlig intensitet eller 75 minuter med hög intensitet. Det är också bra att inkludera muskel- och skelettstärkande aktiviteter minst tre gånger i veckan. WHO betonar att all fysisk aktivitet, även i små mängder, är bättre än ingen alls och att det kan ge positiva hälsoeffekter och vara säkert att utföra.

- Uppvärmning inför träning och spel ex från Projekt Driv (Stiftelsen Spinalis)
- Träningsbank med styrkeövningar ex från Projekt Driv inklusive träningsprogram (Stiftelsen Spinalis)
- Konditionsträning (ex. på pass som kan genomföras på stakergometer tas fram innan publicering)