



Stockholm 2020-06-23

# Programförklaring

## Den nationella boxningsscenen

För att bli en framgångsrik boxare krävs träning och matchrutin. Utan matcher når boxaren aldrig upp till sin högsta kapacitet. Boxaren blir bäst på träning, men inte *bäst när det gäller*.

För att bli bäst när det gäller - inför stora tävlingar och turneringar - krävs matchsparring, och den bästa matchsparring en boxare kan få är matchträning. Officiella matcher i träningslokaler och på galor inför publik ger en rutin som aldrig kan uppnås i träningslokalen. (Det gynnar även domarkårens utveckling.) Svenska boxare kan höja sin prestanda betydligt genom att möta varandra oftare än idag, för rutinens skull. Man kan med fördel gå upp en viktklass i förberedande, enklare turneringar eller galor, för att bygga upp styrka och uthållighet, med siktet inställt mot de största turneringarna. Men, det finns ett viktigt men: fler matcher kräver ständig övning av effektiv gardering och defensivt arbete genom fotarbete, duckningar, parering, blockering, side steps med mera.

Inom ishockeyn finns ett projekt som heter *nollvision*, i vilket man strävar mot att få ned antalet hjärnskakningar i matchsituationer. Statistiken har förbättrats avsevärt tack vare diskussioner och preventivt arbete. Detta är någonting som vi ständigt ska jobba för också inom boxningen på alla plan - att minimera antalet matcher som stoppas före full tid. Med en bra utbildning av våra tränare och av våra boxare blir den nationella amatörboxningen en i princip skadefri sport, både på kort och på lång sikt.

## Topp och bredd

För att öka antalet tävlingsutövare över hela linjen ska vi börja underifrån, d v s med *diplomboxningen*. En idé jag diskuterat med delar av diplomkommittén är att nya diplomboxare boxas med enbart raka slag, för att lära sig gardering mot och undanlidning för raka slag och för att lära sig kontra med raka slag. Tanken är att få trygga och avslappnade boxare i tränings- och tävlingssituationen redan från grunden.

På damsidan behöver vi fortsätta jobba för en ökad bredd. Styrelsen med "Pax" Sjöholm i spetsen har initierat en damsatsning med stöd av Lennart Bernström, Lina Skoghagen och Ray Husac. Den första träningsinsamlingen hölls i Borås i december med Pax, Lina samt Lennart och närmare 100 deltagare. Lägre kommer att hållas på ytterligare 4-5 platser runtom i landet. En annan verksamhet är *Golden Girl camp* i Borås som är planerat att hållas i september. Detta är ett par exempel på hur vi alla kan jobba för att åstadkomma förändring. Vi kommer att fortsätta skapa mötesplatser/träningsläger och seminarier där damboxningen lyfts.

Målet för våra toppboxare på dam- och herrsidan är att uppnå mästerskapsmedaljer av ädlaste valör. Det mest prestigefyllda av alla mästerskap är de olympiska spelen. Sverige har hittills aldrig vunnit ett OS-guld i boxning. Det blir en framgång av episka mått, den dagen vi når dit. Är det ens möjligt? Vi ska definitivt försöka. Vägen dit är lång och full av fallgropar. Det första steget mot OS-medaljer blir att utbilda våra landslagscoacher inom coaching-området för att skapa *gemenskap* och *en känsla av sammanhang* hos alla våra kategorier, från diplomboxare till landslagsboxare. Gemenskap och tillhörighet ska vara närvarande i alla led både bland boxare och ledare. Våra landslagscoacher kommer att börja jobba med detta redan i slutet av augusti på vårt första coach-möte i Köping. Då kommer vi dessutom att diskutera och samtala kring innehållet i Kravanalysen och hur den praktiskt kan användas. Därefter reser jag under hösten ut i landets regioner för informativa samtal och diskussioner kring Kravanalysen och kring Den svenska modellen, vilken kommer att uppdateras under sommaren.



## Utbildningsidé

Inom utbildningsområdet finns som alltid, plats för förbättring. Idag har vi utbildningar från steg ett till steg fyra. För närvarande undersöker utbildningsansvariga vilka fördelar och nackdelar med att nischa vissa kurser, t ex:

- Baskurs för diplomboxningsträning
- Baskurs för ungdoms- och vuxenträning

Dessa kurser skulle rikta sig till personer som har ganska liten/ingen erfarenhet av boxning. Det kan vara föräldrar, ungdomar eller motionärer som vill hjälpa till med träningen i sin klubb. Dessa båda kurser skulle vara fristående moduler, och deltagaren skulle själv välja vilken kurs som vore intressant. Därefter vore det enklare att ta till sig innehållet i de ordinarie stegen som finns idag. I dagsläget undersöker vi hur eventuella justeringar skulle kunna se ut även i de nuvarande steg-kurserna, med syfte att få en tydligare nivåindelning på utbildningarna. Det skulle kunna se ut enligt följande:

- Steg 1, med inriktning mot kategorierna diplom- och ungdomsboxning, *tävling*. Längd: ca 10 timmar.
- Steg 2, med inriktning mot kategorierna junior- och seniorboxning, *tävling*. Längd: ca 10 timmar.

I steg 3 och steg 4 skulle innehållet i högre grad än tidigare kretsa kring boxningsmetodik och boxningsteknik kopplat till tävlingsverksamhet. Områden som fysiologi, mental träning och nutritionslära m fl ämnen bör ingå.

*På sikt* skulle en utbildningstrappa kunna se ut enligt följande:

- Baskurs diplomboxning
- Baskurs u-, j-, s- och motionsboxning
- Steg 1 som idag (se ovan).
- Steg 2 som idag (se ovan).
- Steg 3 – inriktning mot samtliga kategorier. Längd: 1 år.
- Steg 4 – inriktning mot landslag och internationell boxning. Längd: 1 år.

De sista två stegen skulle sträcka sig över ett helt år, med ungefär sex möten jämnt fördelade över året. Dessa årslånga moduler kan dels ha en inriktning mot breddverksamhet: diplom, ungdom, junior, senior och motion; och dels en inriktning mot landslagsverksamhet och internationell boxning. Detta upplägg vore ett viktigt steg i att skapa utbildningar där våra tränare får tid att reflektera och låta den nya kunskapen etablera sig i medvetandet genom övningar, diskussioner och resonemang tillsammans med både kursledare och kursdeltagare. Längre utbildningstider skulle höja kunskapsnivån hos våra tränare, vilket vore gynnsamt för verksamheten i hela landet; både *bredd och topp*. Våra landslagsboxare får då tränare som har "landslagsutbildning", och våra diplom-, ungdoms- och juniorboxare får tränare som med säker hand skulle styra dem uppåt, mot landslagsnivå.

*Boxningshälsningar*

//Lars Myrberg

Sportchef

SBF