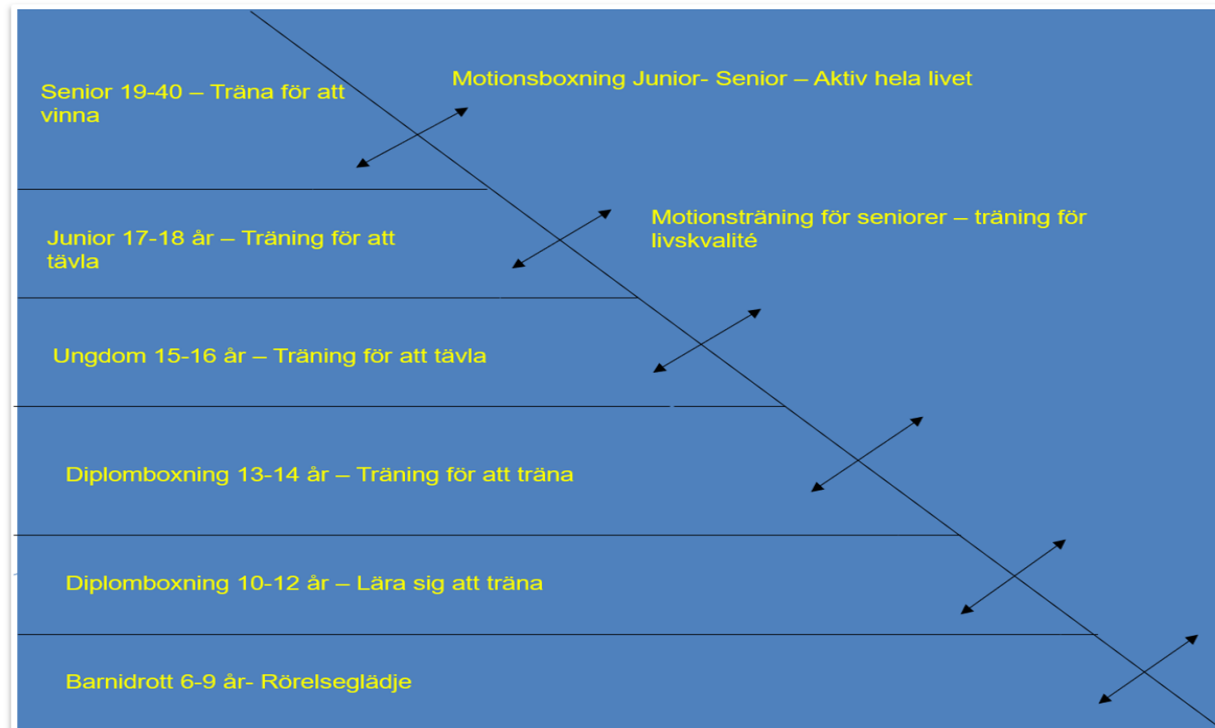




Svenska Modellen

Närmare 90 procent av alla barn och ungdomar i Sverige har någon gång under sin uppväxt varit med i en idrottsförening. Boxningssportens ledare har i och med det en viktig roll för att bidra till gemenskap och framtidstro i samhället. Som en självklar del av den svenska idrottsrörelsen vill även boxningssporten vara en kraft som bidrar till en sund samhällsutveckling genom god hälsa och fysisk utbildning. Boxningssporten ger, liksom annan idrott, mervärden för både individ och samhälle. Den svenska boxningsmodellen kategoriseras enligt nedan.





Barnidrott

När vi pratar om idrott för barn är det viktigt att bygga upp en allsidig rörelsebank och att träningen kännetecknas av glädje, rörelse och gemenskap. Barn ska hålla på med flera idrotter för att bygga allsidighet och ha glädje och motivation för att hålla på med idrott länge men också för att lägga grunden till en god fysisk, psykisk och social utveckling.

Barn 6-9 år Rörelseglädje

- Här handlar boxning om rörelseglädje, motorisk och allmän övergripande utveckling; utveckla en bred rörelsebank och utöva flera idrotter för att tillfredsställa motivationen.
- Här ingår lekar och tävlingar med lekfulla inslag av boxningsrörelser.
- Viktigt att skapa en känsla av glädje, samhörighet och meningsfullhet hos barnen.
- Rekommenderad SBF-utbildning: Steg 1.



Diplomboxning

Diplomboxning är en gren inom svensk boxning med anpassade regler för barn mellan 10 -14 år där fokus ligger på uppvisande av teknisk förmåga under tävling. Möjlighet finns att tävla men det är inget måste, man kan träna boxning i denna ålder bara för att träna.

Diplomboxning 10-12 år Lära sig att träna

- Utveckling av allmänna motoriska idrottsfärdigheter. Utveckla en bred rörelsebank.
- Boxningsträning samt annan idrottsträning sker parallellt - både för motorisk träning men också för motivationen skull.
- Utveckla snabbhet, rörlighet, styrka, uthållighet genom lekar och tävlingar.
- Teknikträning – gard, fotarbete, grundslag med gardering.
- Koordinationsövningar och spänstövningar; hopprep, tennisboll, generell fysträning m kroppen som belastn.
- Diplommatcher där balans, fotarbete och teknik premieras. Tävlingar sker i boxarens närområde.
- Inga hårda slag - båda boxarnas händer i luften vid utrop av matchresultat.
- Viktigt att skapa en känsla av samhörighet och meningsfullhet hos barnen.
- Rekommenderad SBF-utbildning: Steg 1 och Steg 2.

Diplomboxning 13-14 år Träning för att träna

- Boxningsträning samt annan idrottsträning sker parallellt.
- Viktig period för utveckling av aerob uthållighet, styrka och spänst.
- Medicinboll, tennisboll, balansboll, styrke- och spänstövningar med egen kroppsvikt.
- Utveckla uppvärmning, nedvarvning och stretch.
- Teknikträning - taktisk träning påbörjas.
- Diplomtävlingar där balans, fotarbete och teknik premieras. Tävlingar sker inledningsvis på regional och distriktsnivå.
- Nivåanpassad boxning.
- Viktigt att skapa en känsla av samhörighet och meningsfullhet hos barnen.
- Rekommenderad SBF-utbildning: Steg 1 och Steg 2.



Ungdom och Junior

När en boxare går från att vara diplomboxare till att tillhöra ungdomsklassen, och på sikt juniorklassen, ser åldersfördelningen ut på följande sätt: Ungdom: 15-16 år, Junior: 17 -18 år.

Ungdom 15-16 år Träning för att tävla

- Fortsatt utveckling av specifik idrottsfärdighet; boxning parallellt med annan idrottsträning.
- Introducera fria vikter.
- Möjlighet att bli kallad till breddläger i SBF:s regi.
- Viktig period för utveckling av aerob uthållighet och styrka.
- Teknik-taktik - träning.
- Utveckla uppvärmning, nedvarvning och stretch.
- Internationellt tävlande inleds, tävlingar nationellt över landet.
- Möjlighet till studier på NIU eller LIU – gymnasieutbildningar.
- En segrare utropas i match.
- Känsla av samhörighet och meningsfullhet.
- Rekommenderad SBF-utbildning: Steg 1, Steg 2, Steg 3.

Juniorboxning 17-18 år Träning för att tävla

- Fysisk konditionsträning både generellt och boxningsspecifikt.
- Utveckling och fortsatt träning med fria vikter.
- Specialisering - andra idrotter inom ramen för planerad boxningsträning; idrottslig specialisering.
- Teknik-taktikträning.
- Breddläger på regional- och distriktsnivå.
- Träningsläger för J-landslagsboxare.
- Tävling nationellt och internationellt.
- Möjlighet att ingå i motionsboxningsgrupp inom föreningar.
- Viktigt att skapa en känsla av samhörighet och meningsfullhet.
- Rekommenderad SBF-utbildning: Steg 1,2, 3 ,4.



Senior

Till seniorklassen räknas aktiva boxare i åldern 19-40. När en boxare nått åldern 19 år räknas denne som seniorboxare och kan då boxas i följande viktklasser:

Herrar: 46-49 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 91 kg, 91+ kg
Damer: 45-48 kg, 51 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 81+ kg

Seniorboxning 19-40 år Träning att vinna

- Fysisk konditionsträning både generellt och för boxning specifikt.
- Specialisering av idrott.
- Träning med fria vikter.
- Teknik-taktik träning.
- Tävlings nationellt och internationellt.
- Möjlighet att övergå till renodlad motionsgrupp i föreningar - träning för att det är roligt, tävling om så önskas.
- Möjlighet att bli uttagen till landslagsläger, landslagsuppdrag och internationella mästerskap – utveckling av tävlingsboxare på nationell och internationell nivå.
- Viktigt att skapa en känsla av samhörighet och meningsfullhet.
- Rekommenderad SBF-utbildning: Steg 1, 2,3, 4.

Motionsboxning Junior- Senior 17 år- Aktiv hela livet

- Möjlighet att gå från tävlingsidrott till motionsidrott och vice versa: från motions- till tävlingsidrott.
- Baserat på ambition, kunskap och motivation hos utövaren.
- Föreningar erbjuder boxningsträning i olika former – möjlighet till idrott hela livet.
- Viktigt att skapa en känsla av samhörighet och meningsfullhet.
- Möjlighet att ta andra roller inom föreningen och idrotten - tränare, domare, funktionär, organisationsledare - utöver aktiv tränande medlem.
- Rekommenderad SBF-utbildning: Steg 1 och 2.



Motionsträning för seniorer

Idrott ska vara för alla – hela livet. Oavsett om man har lagt en bra grund i yngre år eller har börjat idrotta senare i livet så ska vi erbjuda träning för motion och livskvalité. Träning är inte bara ett sätt att utveckla fysiskt och psykiskt välmående, det är också ett sätt att träffa andra människor och delta i ett sammanhang med gemenskap, vilket är betydelsefulla faktorer för livskvalité långt upp i åldrarna.

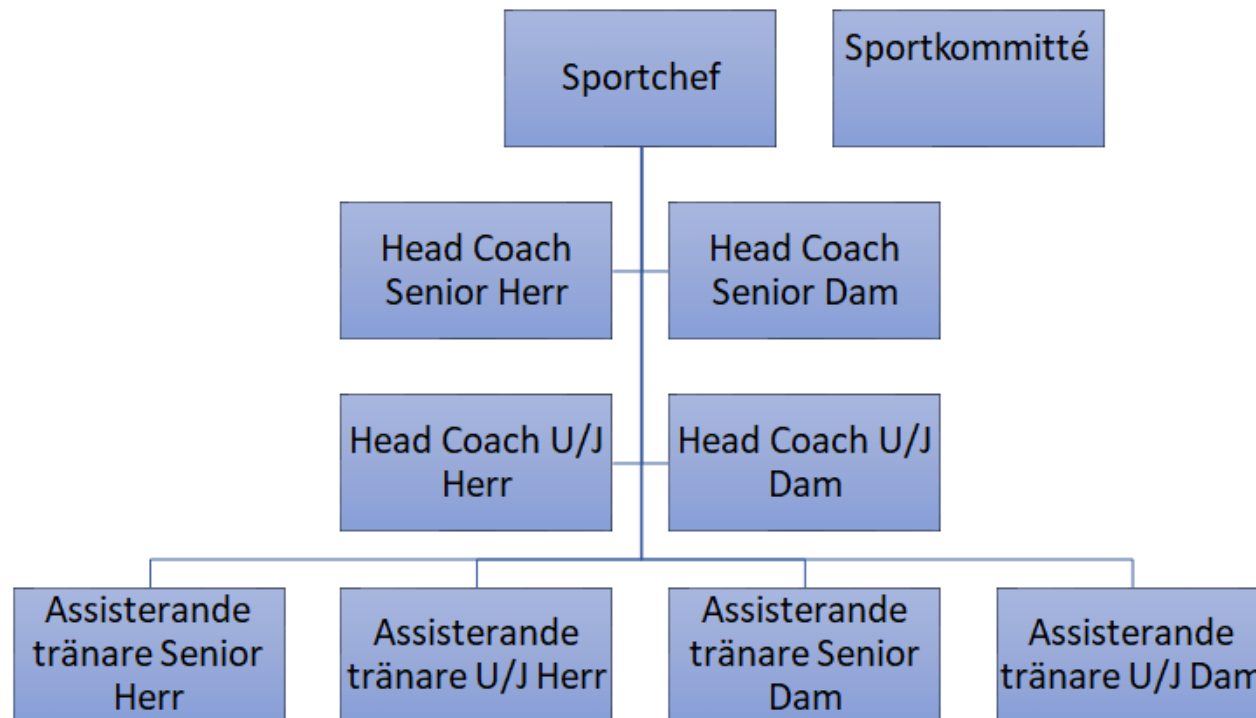
Motionsträning för
äldre
Träna för livskvalité

- Motoriska färdigheter.
- Koordinationsträning.
- Uthållighetsstyrka.
- Smidighet.
- Boxningsträning.
- Känsla av samhörighet, meningsfullhet och delaktighet - möjlighet att ta andra roller inom föreningen och idrotten - tränare, materialförvaltare, organisationsledare, funktionär, domare - utöver aktiv motionär.
- Rekommenderad SBF-utbildning: Steg 1 och 2.



Landslagsstruktur

Nedan ser ni SBF:s modell för landslagsverksamheten och den röda tråden. Vår sportchef, med stöd av sportkommittén, kommer således inneha ansvaret för samtliga landslag, med hjälp av head coach för respektive kategori. Respektive Head coach har stöd av assisterande tränare.



Landslaget



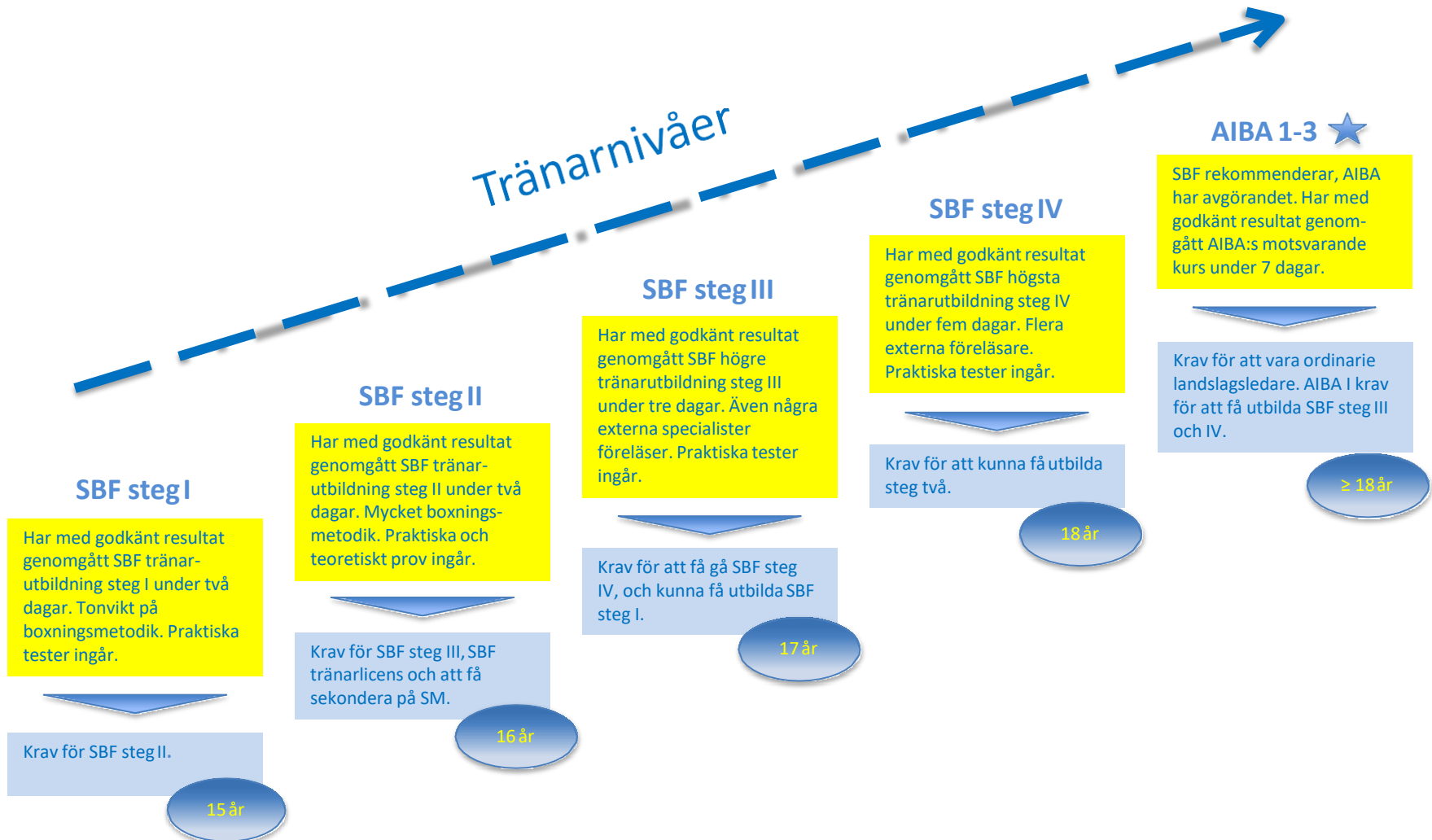
Omvärldsanalys

Kartläggning Av de 4-5 bästa boxarna Konkurrenter/viktklass



Utvecklingstrappa för tränare

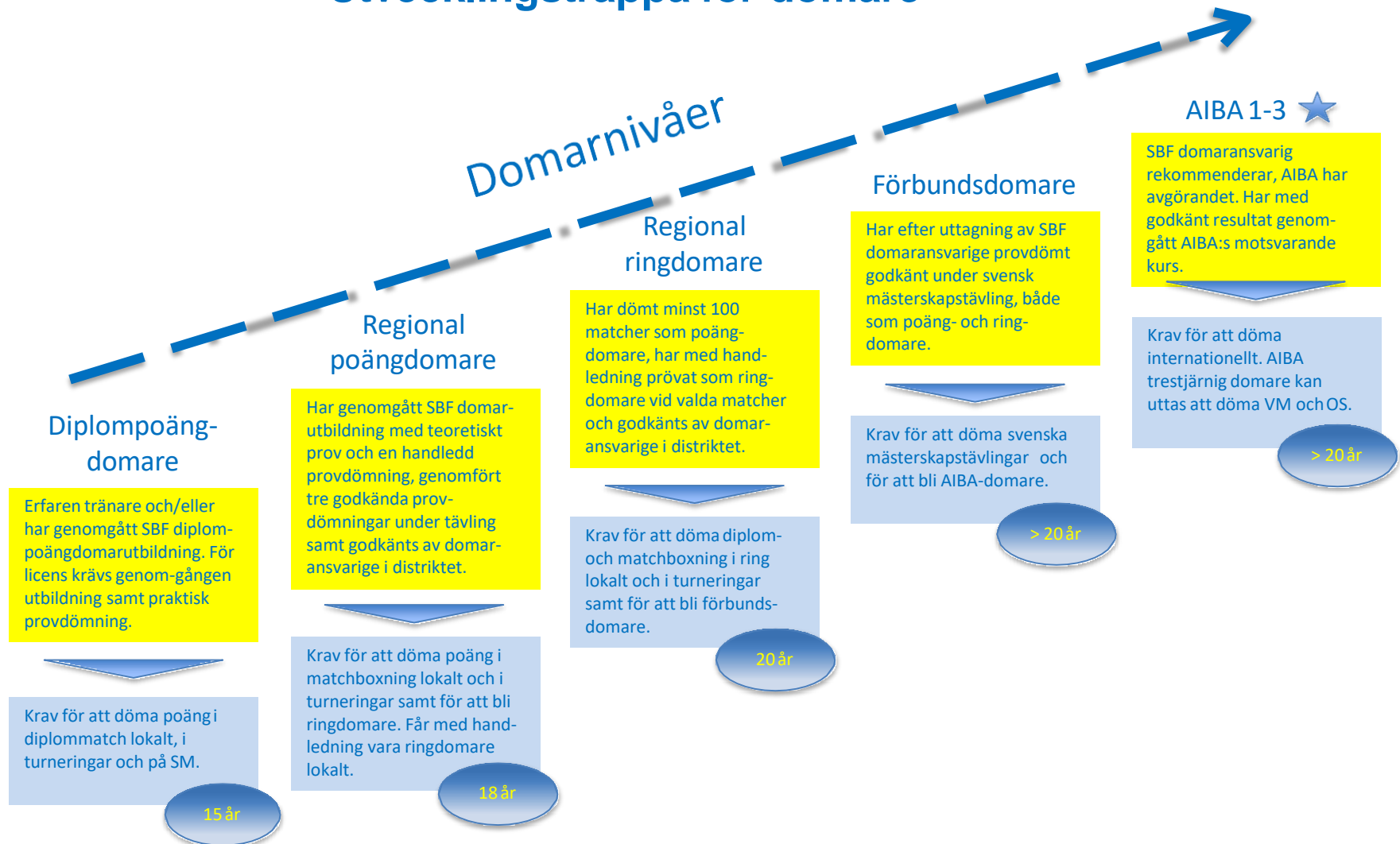
Tränarnivåer





Utvecklingstrappa för domare

Domarnivåer





Utvecklingstrappa för Läkare

