



FUTURE FIGHTER BOXING CAMP

Falsterbo Kursgård
Höllviken
1-3 juni 2012

Att åka till Höllviken för ett boxningsläger i absolut toppklass i början av juni i börjar bli en behaglig vana för landets unga talanger. I år var det tredje gången på raken som Höllvikens Boxningsklubb kunde bjuda in till tre dagar fullspäckade med träning, sparring, föreläsning, inspiration och kamratskap.

Future Fighter Boxing Camp startade 2010 när projektledaren Ken Kvist fick en förfrågan att ta över det som tidigare hette Bosö-projektet med Narva, Falken, Majorna, Vantör, Halmstad och Höllviken som deltagare.

FÖRUTSÄTTNINGAR

Helt i linje med Svenska Boxningsförbundets och Idrottslyftets direktiv att svensk boxning måste stärka återväxten på kvinnosidan, valde vi inför årets FFBC att endast bjuda in tjejer. Inbjudningarna gick ut till klubbarna i hela landet dels genom egna kontakter och dels genom www.swebox.se.



För att locka så många som möjligt poängterade vi att hela lägret var kostnadsfritt, samt att alla tjejer genom Idrottslyftet kunde få resekostnaderna betalda. Det innebar att de som önskade kunde få åka på lägret utan någon som helst egen ekonomisk insats.

Precis som förra året hade vi lyckats få ner i stort sett hela det svenska flick- och damjuniorlandslaget med förbundstränarna Katrin Enocksson och Mathias Hedlund till Höllviken och i år använde vi tjejerna som inspiratörer och förebilder.

Dessvärre visade sig förbundets farhågor vara sanna: vi har en stor brist på unga tjejer som håller på med boxning i landet, och antalet anmälningar var till en början mycket lägre än vad vi hade hoppats på. Därför öppnade vi lägret även för diplomboxare på killsidan i Sydsverige, vilket resulterade i ett betydligt större antal anmälningar.



PROJEKTLEDARE

Precis som tidigare var Ken Kvist ledare och drivande i projektet. Ken Kvist har varit aktiv inom boxningssporten i 28 år, både som boxare och ledare. Sedan 2008 driver han projektet Future Fighter inom Sydsvenska Boxningsförbundet.

ANLÄGGNINGEN

Falsterbo Kursgård är en fantastisk konferensanläggning belägen alldeles vid havet nere i Sveriges allra sydvästligaste hörn i Vellinge kommun. Området

innehåller en mängd stugor av varierande storlek, en stor restaurang, en spaanläggning och en inomhuspool. De stora gräsytorerna möjliggjorde träningsverksamhet utomhus, och dessutom finns en av Sveriges vackraste badstränder på bara några hundra meters avstånd.

SAMARBETEN

Ett läger av den här storleksordningen går inte att arrangera utan effektiva och välvilliga samarbeten. Sedan tidigare har Future Fighter och Höllvikens BK arbetat tillsammans med Svenska Boxningsförbundet, Sydsvenska Boxningsförbundet (SSBF), Själlands Amatör Bokse Union (Sabu) och Falsterbo Kursgård (FBU) med stor framgång.

På det personliga planet bör man poängtera det fina och prestigelösa samarbetet mellan de olika ledarna som var närvarande. Ken Kvist, Joakim Berghult, Mike Thompson och Katrin Enocksson hjälptes alla åt att hålla i de olika träningarna, med assistans av de deltagande klubbarnas ledare.

Även ett antal av Höllvikens BK:s motionsboxare samt föräldrar ställde upp och hjälpte till med arrangemangen för att allt skulle flyta på smidigt under helgen.

Alla inblandade kontaktpersoner och organisationer har visat stort engagemang och vilja till att skapa ett lyckat projekt. Alla planerade aktiviteter har kunnat genomföras tack vare dessa starka samarbeten.

Nämnas ska även det långa och väldigt viktiga samarbetet med Fighter som har stöttat oss på hela den långa resan. Under flera år har Fighter sponsrat diplomserien och nu också under de tre Future Fighter Boxing Camps som vi haft äran att arrangera i Höllviken.

KOSTNADSKONTROLL

Budgeten var fastställd till 108 000 kronor för lägret. Tack vare bra hård kostnadskontroll och bra samarbeten med Fighter och FBU kunde hela lägret genomföras inom budgeten.

AKTIVITETER

De tre dagarna på lägret var naturligtvis fullspäckade med träningar: teknik, skolboxning, parövningar, sparring, styrka, kondition, balans och koordination.

Träningspassen var uppdelade så att alla tjejer - världsmästare, Europamästare och nybörjare - tränade tillsammans sida vid sida i Höllvikens BK:s klubblokal.



Till största delen leddes dessa träningspass av Katrin Enocksson och Mathias Hedlund.

Samtidigt ansvarade Ken Kvist och resten av tränarstaben från Höllviken för träningspassen med killarna i diverse lokaler i området.

Ett populärt inslag som upprepades från fjolåret var lördagens och söndagens morgonträningar med jogging ner till stranden följt av skolboxning eller intervallträning. Dessa pass var gemensamma för alla deltagare – även ledarna.

FÖRELÄSNING/INSPIRATION

Fredagkvällens höjdpunkt var utan tvekan föreläsningen med Jona Dahlqvist, triathlet som deltagit i Ironman-VM på Hawaii. Den oerhört sprudlande och energiska Jona pratade länge och svarade på många frågor om hur man tar med sig energin in till tävlingsarenan och hur man behåller den i vardagen med många långa timmar i träningslokalen. Hon avslutade med en intressant fokuseringsövning som deltagarna hade lätt att ta till sig.

SAMMANFATTNING

Tre läger – tre succéer. Future Fighter Boxing Camp har utvecklats till ett fantastiskt framgångskoncept. En intressant reflektion



är att vi under åren på ett mycket bra sätt lyckats ta till vara de riktlinjer som Svenska Boxningsförbundet och Idrottslyftskommittén har fastslagit. Årets tema "Återväxt", med särskild hänsyn till unga tjejer, visade sig vara betydligt svårare än förväntat – vilket återspeglade sig i antalet anmälningar. Men idén att låta unga tjejer träna, sparra och bo tillsammans med världsmästare, Europamästare och svenska mästare i tre dagar visade sig vara briljant om man ska tro de uttalanden som vi i organisationen fått höra av deltagarna efter lägret.

Precis som under tidigare år har 2012 års läger genomsyrats av idrottens riktlinjer om öppenhet, fair play och gemenskap. Dessutom tillämpar Future Fighter-projektet alltid ledorden prestigelöshet, samarbete och engagemang.

Målsättningen med årets läger var, som tidigare nämnts, att ta till vara och inspirera unga tjejer att stanna inom svensk boxning. Vi kan utan tvekan säga att med allra största sannolikhet har målsättningen uppnåtts. Vi på Höllvikens Boxningsklubb vill tacka Svenska Boxningsförbundet och Idrottslyftskommittén för det fantastiska stödet och vi rekommenderar starkt andra klubbar att driva liknande projekt på andra platser i landet för att stärka svensk damboxning.