

Svensk Boxning Boxare Pathway

Topp och Talang

Topp och
Talangpotential

Utvecklande

Framväxande



Topp och talang

Top and Talent skräddarsys och behovstestas för varje idrottare. Syftet är att ge stöd för den sista etappen av resan till toppen av världen. Stödet utgår från en individuell utvecklingsplan där idrottaren ska nå eller vara på världstoppen inom sin idrott inom tre till sex år.



Topp och talangpotential

Uttagning till Top and Talent Potential Squad måste väljas för att boxas vid Senior Continental, VM, OS-kval och slutligen OS. T&T Potential utvecklar boxare i världsklass till medaljvinnande boxare.



Framkallning

Boxare i denna trupp coachas för att utföra grunderna till högsta standard och kommer att testas vid 3 turneringar per år.



Framväxande

Att investera i unga boxare som utvecklas. Senior Elite boxare kan också vara en del av denna trupp, om de visar lämplig standard. Nya boxare kommer att tävla vid evenemang för att få internationell boxningserfarenhet.

Erfarenheter - De åtgärder som vidtagits för att utveckla boxningens färdigheter och kunskaper.			
ELEMENT	VARFÖR	VAD	HUR
<p>STÖDNÄTVERK. Boxaren identifierar en grupp människor som kan bidra med kunskap, erfarenhet, emotionell, social eller praktisk hjälp för att stödja deras prestationer i ringen och i livet.</p>	<p>För att boxaren inte ska känna sig isolerad. Boxaren kan använda andra för att lösa problem Boxare använder det som ett sätt att återhämta sig socialt Att göra det möjligt för boxaren att fatta mer välgrundade beslut i livet.</p>	<p>Positivt Boxaren är medveten om vilken person som ska användas för att stödja specifika behov. Negativt Boxaren försöker göra allt själv. Boxaren kan bli alltför påverkad av andra.</p>	<p>Skriv ner vilka personer som kan hjälpa dig med följande uppgifter: Vem är min inspiratör? Vem är min influencer? Vem är min tekniska guru? Vem hjälper mig med hälsorelaterade frågor? - Vem kan sätta mig i kontakt med andra?</p>
<p>LIVSKUNSKAPER De färdigheter som boxare behöver för att effektivt hantera utmaningar i vardagen, vare sig det gäller skolan, arbetet, privatlivet eller boxningen.</p>	<p>Att göra det möjligt för boxaren att fungera effektivt i livet. Att utveckla och höja boxarens personliga profil inom boxningsvärlden. Att uppmuntra boxaren att tänka på livet efter boxningen.</p>	<p>Positivt Boxaren har en mängd olika kommunikationsförmågor Boxaren kan påverka andra Boxaren har förmågan att reflektera Boxaren kan reagera positivt på motgångar Boxaren kan arbeta i en gruppmiljö Negativt Boxaren fattar dåliga beslut Boxaren kämpar för att klara sig Boxaren saknar självkänedom</p>	<p>Tränarna uppmuntrar till öppen diskussion och dialog med boxarna Boxare ska involveras i problemlösningsaktiviteter. Tränare och boxare ska diskutera matcher och träningspass Boxare ska diskutera frågor med sina kollegor</p>
<p>LIVSHANTERING Hur boxaren betar sig när han/hon ställs inför möjligheter eller val.</p>	<p>Att ge boxaren möjlighet att ta ansvar för sin egen utveckling. Att göra det möjligt för boxaren att ta ansvar för sina egna handlingar. Att förstå antidopingpolicy och -förfaranden.</p>	<p>Positivt Boxaren uppför sig ansvarsfullt Boxaren har hög emotionell och social intelligens Boxaren kan hantera flera intressenters förväntningar Boxaren har höga värderingar och normer Negativt Boxaren har dålig tidsplanering Boxaren är irrationell i sitt beslutsfattande. Boxaren är respektlös mot andra</p>	<p>Följ cykeln Planera-Do-Review - Boxaren går in i sin utvecklingsplan. Ge boxaren möjlighet att fatta beslut Boxare ska reflektera och avrapportera sina åtgärder Vara uppdaterad om antidoping Boxaren kan diskutera hur livet kommer att se ut när de har gått i pension</p>
<p>VISTELSE UTOMLANDS Boxaren kan hantera kraven från att bo i ett annat land samtidigt som han eller hon tävlar utan att det påverkar prestationen.</p>	<p>För att boxaren ska kunna hantera stillestånd under en tävling. För att boxaren ska kunna hantera sig själv i en annan miljö.</p>	<p>Positivt Boxaren respekterar olika kulturer Boxaren gör bra matval Boxaren har sömnstrategier för att hjälpa till Återhämtning i en okänd miljö.</p>	<p>Tränarna ska ge en kort sammanfattning av de kulturella förväntningarna i det land de besöker. Ha en "walk out" när du har checkat in på hotellet</p>

	<p>För att boxaren ska kunna arbeta effektivt och vara en bra rumskamrat. Boxaren lär sig att anpassa sig till olika klimatförhållanden. Boxaren klarar av att återhämta sig under vilodagar och begränsad tid.</p>	<p>Negativ Boxaren blir irriterad utan bekvämligheter i hemmet Boxaren distraheras av miljöskillnader</p>	<p>Tränarna kan tillhandahålla och leverera ett dagligt schema som håller nolltid till ett minimum.</p>
<p>UTBILDNING Boxaren kan maximera de utvecklingsmöjligheter som erbjuds honom eller henne.</p>	<p>Boxaren tar till sig varje tillfälle till träning, sparring eller tävling som dyker upp. Boxaren är förberedd på alla eventualiteter oavsett tidsram. Boxaren kan träna i många olika miljöer.</p>	<p>Positivt Boxaren är alltid redo Boxaren är fokuserad och har haft ett utbildningsmål Boxaren är ivrig att engagera sig Negativ Boxaren undviker tävling Boxaren drar sig för hårda träningspass</p>	<p>Tränarna förklarar syftet med sessionerna Tränarna ska erbjuda stimulerande och intressanta teman och undvika överdriven upprepning. Tränaren skriver individuella planer för idrottare i samarbete med boxaren. Tränarna har planer för sessionerna Tränaren ser till att sessionerna är anpassade för att tillgodose konkurrensens behov</p>
<p>Olika motståndare (stilar etc.) Boxaren har exponerats för olika stilar och motståndare i sparring och tävlingar.</p>	<p>Att ge boxarna möjlighet att uppleva olika boxningsstilar. Boxaren kan lära sig att besegra vissa stilar. Boxaren lär sig att anpassa sin stil för att slå andra.</p>	<p>Positivt Boxaren möter regelbundet olika boxare. Boxaren utsätts för en mängd olika teman i sparring. Boxaren har mycket sparring med boxare med motsatt inställning. Negativ Boxaren boxas med samma boxare Boxaren har ingen variation i sin boxning</p>	<p>Tränaren kan bjuda in andra boxare till gymmet för öppen sparring. Tränaren kan variera teman eller begränsningar under teknisk sparring. Boxare får en mängd olika erfarenheter av boxning i olika regioner och andra länder.</p>
<p>OLIKA TÄVLINGSFORMAT Boxaren har exponerats för en mängd olika tävlingar.</p>	<p>Att ge boxare möjlighet att uppleva olika boxningstävlingsformat. Boxaren ska lära sig hur turneringar genomförs Boxaren lär sig att anpassa sina rutiner för att maximera sin framgång. Boxaren ska bekanta sig med turneringsboxning</p>	<p>Positiv Den boxare som har tävlat nationellt och internationellt i mästerskap, dueller, tävlingar och större evenemang. Boxaren testas ibland i tuffare turneringar Negativ Boxaren tävlar på samma nivå under större delen av tiden.</p>	<p>Tränaren kan anmäla boxaren till en mängd olika evenemang och platser i landet. Tränaren ska ge tävlingserfarenhet från tävlingar i hemlandet och utomlands.</p>

		Boxaren utsätts inte för olika motståndare, miljöer eller tävlingsformer.	
Personliga egenskaper - De egenskaper som krävs för att vara i världsklass			
ELEMENT	VARFÖR	VAD	HUR
COACHABILITY Boxaren är öppen för och agerar på input, råd och feedback.	Att förstå hur tränare påverkar och underlättar förändring hos boxare. Att göra det möjligt för boxaren att lära sig effektivt och snabbt.	Positivt Boxare följer program men utmanar också om de är osäkra på planen eller om de inte förstår. Boxarna deltar i diskussioner om utveckling och prestationer, t.ex. genom avrapportering. Boxaren reagerar positivt på feedback Negativ Boxaren är ovillig att diskutera framsteg, prestationer och utveckling. Boxaren är inte engagerad i granskningar och debriefs. Boxaren är ovillig att ändra sig Boxaren ger inga förslag till program	Tränaren kan anpassa sin coachningsstil för att möta boxarens önskade inlärningsstil. Tränaren kan erbjuda olika miljöer och sessioner under träningen. Tränaren förstår teorin om lärande och inlärningsstilar.
ANSVARSSKYLDIGHET Boxaren tar ansvar för sin utveckling	Boxaren förstår att boxning är en individuell sport som alltid förändras. För att boxaren ska kunna arbeta med ett antal olika tränare och supportpersonal krävs det att du är delaktig.	Positivt Boxaren söker råd och hjälp med utveckling från tränare och stödpersonal på lämpligt sätt. Negativ Boxaren förväntar sig att saker och ting ska göras åt honom eller henne. Boxaren skyller på andra och gör ursäkter för att misslyckas Boxaren förlitar sig på eller är beroende av tränarnas insatser utan att ta något ansvar.	Tränaren ska involvera boxarna i målformulering och utvecklingsplaner. Tränarna uppmuntras att kommunicera sina värderingar och förväntningar på programmet.
LIVSSTIL Boxaren har en livsstil och ett beteende som är lämpligt för en högpresterande idrottsman.	Boxaren deltar i och engagerar sig i boxningsprogram. Boxaren ser till att livet utanför boxningen kompletterar det som krävs för att lyckas som boxare.	Positivt Boxaren gör lämpliga livsval Boxaren håller sig konsekvent inom vikten målområden. Boxaren är ständigt tillgänglig för träningsläger och tävlingar.	Tränare använder exempel på förebilder Coacherna ger exempel på bästa praxis och de nödvändiga verktygen för att hantera boxning och liv.

		<p>Boxaren ser till att livet utanför ringen stödjer prestationen i ringen.</p> <p>Negativ Boxarens träning och tävling äventyras av livsstilen. Boxaren missar konsekvent överenskomna prestationsmål. Boxaren gör inte lämpliga uppoffringar när det behövs.</p>	<p>Tränaren ger tydliga förväntningar och de nödvändiga standarder som förväntas av boxarna.</p>
<p>ÅTAGANDE Boxaren arbetar hårt för att nå sina mål.</p>	<p>Att se till att boxarna får ut det mesta av sig själva och av möjligheten. Att se till att boxarna gör framsteg och utvecklas så snabbt som möjligt.</p>	<p>Positivt Boxaren "lämnar ingen sten ovänd" i sin strävan efter utveckling Även på en "dålig dag" kommer boxaren att göra sitt jobb. Boxaren kommer att ge allt vad han eller hon kan ge inom alla aspekter av boxningens utveckling och prestation.</p> <p>Negativ Boxaren gör inte den insats som krävs eller som han eller hon är kapabel till. Boxaren har inkonsekventa ansträngningsnivåer under olika sessioner. Boxaren missar träningspass</p>	<p>Tränarna ska ställa tydliga förväntningar på den insats som krävs och på programstandarderna. Tränaren erkänner boxarens ansträngningar och utvecklingsvinster. Tränaren fastställer kulturen och programmets värderingar med hjälp av boxare som bygger på de tidigare beskrivna värderingarna.</p>
<p>ATTITYD Boxaren har ett professionellt förhållningssätt till sin utveckling som boxare.</p>	<p>Att göra det möjligt för boxaren att maximera effektiviteten i sin träning. För att boxarna ska bli mer engagerade och kunna lära sig snabbare. Att se till att boxaren kan utveckla relationer med tränare.</p>	<p>Positivt Boxaren leder laget med sina handlingar Boxaren ställer höga krav på sig själva och andra</p> <p>Negativ Boxaren respekterar inte lagmedlemmarnas miljö</p>	<p>Tränarna har tydliga förväntningar på kultur och miljö. Tränare som använder sig av förebilder för att utbilda och visa fördelarna med ett sådant tillvägagångssätt. Tränare som förmedlar programmets kultur och värderingar</p>

Personliga egenskaper - beteenden och attityder som gör att du kan träna och utvecklas som en boxare i världsklass.

ELEMENT	VARFÖR	VAD – KONKURRENS	VAD - UTBILDNING	WHAT - LIVET
TÄLIGHET	Boxaren kan hantera förändringar och hantera	Boxaren kan anpassa sig till situationen i matchen	Boxare söker lämpliga nivåer av stöd från personal och	Boxaren har en livsstil som uppfyller hans/hennes behov

<p>Boxaren kan återhämta sig från motgångar, reflektera logiskt över sina prestationer och ständigt söka efter lösningar på motgångar.</p>	<p>motgångar, utmaningar på ett lämpligt sätt. Boxaren har en positiv självkänsla, effektiv problemlösningsförmåga och är självständig.</p>	<p>(motståndare, tävling, dynamik i matchen) och hanterar misslyckanden, förluster och motgångar på ett lämpligt sätt. Boxaren visar självförtroende i ringen och kan anpassa taktiken för att lösa problem under press.</p>	<p>tränare i den dagliga träningsmiljön. Boxare söker proaktivt efter lösningar för att stödja sin utveckling, i linje med sina prestationsmål, och kan hantera motgångar (t.ex. skador, ändringar av träningsplaner eller förändringar i miljö eller personal).</p>	<p>som högpresterande idrottare och har ett stödjande nätverk som underlättar hans/hennes utveckling som boxare, idrottare och person. Boxaren har ett antal verktyg eller metoder för att hantera motgångar, det oväntade eller pressen av att vara en högpresterande boxare.</p>
<p>DRIVEN Boxaren är motiverad eller bestämd i sin strävan att nå ett mål.</p>	<p>Boxaren är tillräckligt samvetsgrann, har en stark arbetsmoral och starka värderingar, vet vad som krävs för att lyckas och är beredd att göra vad som krävs. Boxaren kan visa uthållighet när det gäller att uppnå sina mål trots hinder under en längre tidsperiod.</p>	<p>Boxaren uppvisar en obeveklig arbetsmoral i ringen trots motgångar. Boxaren vet vad som krävs för att vinna en match och är beredd att göra vad som krävs för att uppnå detta före, under och mellan matcherna.</p>	<p>Boxaren förstår vilken roll olika träningsaktiviteter spelar och hur de specifikt förhåller sig till den egna utvecklingsplanen. Boxare är ihärdiga i att samarbeta med och lära sig av stödpersonal och insatser (t.ex. återhämtningsprotokoll, näringsmetoder, kroppshantering). Framgångsrika boxare har en positiv, disciplinerad arbetsmoral i den dagliga träningsmiljön.</p>	<p>Boxaren är konsekvent i sina livsstilsbeteenden för att stödja träning och tävling (t.ex. näring, sömn), trots eventuella hinder eller förändringar i livssituationen. Boxaren kan hantera sin livsstil på ett sådant sätt att fokus och prestation som boxare och idrottare inte äventyras. De vinnande boxarna har åtagit sig att leva en högpresterande livsstil och uppvisar värderingar som är värda att vara en av de bästa boxarna i världen. Svensk boxare och förebild</p>
<p>SELF-AWARE Boxaren har medveten kunskap om sin egen karaktär och sina egna känslor och förstår hur hans/hennes handlingar kan påverka andra.</p>	<p>Boxaren kan visa en god medvetenhet om sina egna styrkor, svagheter, värderingar, motivationer, känslor och inlärningspreferenser. Boxarna kan använda denna medvetenhet för att realistiskt utvärdera sin egen prestation och utveckling.</p>	<p>Boxaren förstår sina egna styrkor och svagheter och kan använda dem för att säkra en konkurrensfördel i ringen. En boxare med höga prestationer reflekterar över sin prestation för att lära sig, anpassa sig och styra sitt beteende i efterföljande matcher och träning.</p>	<p>Boxaren samarbetar med stödpersonalen för att ta itu med sina styrkor och svagheter i enlighet med sin utvecklingsplan. Bra boxare kan utvärdera träningens effektivitet och göra justeringar i de självstyrande delarna av sitt program för att bli effektivare. Boxaren är medveten om det bästa sättet att samarbeta</p>	<p>Boxaren kan hantera aspekter av sin livsstil och kan reflektera över hur olika livsstilsval påverkar hans eller hennes utveckling som boxare. Boxaren har flera verktyg för att hantera sig själv och se till att motivation, inläring och känslomässigt tillstånd förblir optimala.</p>

		Boxaren kan utvärdera sin egen prestation självständigt och korrekt och förstår hur känslor och självförtroende påverkar prestationen.	med olika medlemmar av stödteamet för att uppfylla sina prestationsbehov.	
--	--	--	---	--

MENTAL - Psykologiska färdigheter för att underlätta boxningsprestationer

ELEMENT	VARFÖR	VAD	HUR
MINDSET Boxaren kan förbli lugn under press, hålla sig till sin plan och trivas under press.	Att se till att boxarna presterar konsekvent under press För att se till att boxarna kan hålla sig till sin plan och genomföra sin taktik. Att se till att boxarna kan kanalisera känslor och logik på ett lämpligt sätt till sin fördel. För att se till att boxarna kan reagera på en ständigt föränderlig miljö.	Positivt Boxaren kan hålla sig till sin taktik under hela matchen Boxaren kan reagera på lämpligt sätt på sin motståndare. Boxaren behåller sin form under fysiskt tryck Boxaren kan kanalisera känslor och logik på lämpligt sätt beroende på vad matchen kräver. Negativt Boxern uppvisar ett beteende med röd dimma Boxarens beslut styrs av negativa känslor och irrationalitet (dvs. panik). Boxaren blir frustrerad av R & Js Boxaren tappar formen under tryck Boxaren är oförmögen att genomföra taktik under press.	Coacher för att öka medvetenheten om "triggers" som bidrar till känslomässigt beslutsfattande och förlust av kontroll Boxaren kan utforma en strategi för att hantera utlösande faktorer under träning och tävling Boxaren kan öka sin medvetenhet om när han/hon är som bäst under press och hur de klarar av det Tränarna ska använda videofilmer för att observera boxarnas beteenden under träning och tävling Tränarna ska använda tryckträning - öka trycket under träning och sparring. inför tävlingen
METOD Boxaren har klarhet i sin stil och strategi och får självförtroende genom att veta hur han/hon förbereder sig och hur han/hon vinner.	Att bygga upp självförtroende hos boxaren För att göra det möjligt för boxaren att prestera konsekvent Att göra det möjligt för boxaren att etablera en vinnande strategi och skapa rädsla hos motståndarna.	Positivt Boxaren är medveten om vad som fungerar för honom eller henne och hur han eller hon vinner. Boxaren har en konsekvent psykologisk förberedelse för prestationen. Boxaren får självförtroende från sin psykologiska förberedelse och rutin. Negativt Boxaren har inget konsekvent tillvägagångssätt för att förbereda sig inför tävlingen.	Boxaren ökar sin medvetenhet om sina bästa egenskaper och hur han/hon vinner Boxaren ökar sin förståelse för vad som får honom/hon att känna sig bäst när han/hon förbereder sig för en match. en tävling Boxaren ökar förståelsen för vad som får honom eller henne att känna sig säker (kontrollerbara saker) Tränaren profilerar boxarens styrkor och svagheter (i ringen)

		Boxaren är inte medveten om sina styrkor, sin stil eller sitt sätt att vinna. Boxaren är ovetande om hur han ska förbereda sig mentalt inför en tävling. Boxaren återgår till sin typ under press, oavsett taktik.	Boxaren och tränaren avrapporterar sina prestationer och formulerar vad som fungerar och vad som inte fungerar.
MOMENTUM Boxaren kan fortsätta att lära sig av sina erfarenheter för att förbättra konsekvensen i sin prestation.	Att se till att boxarna bygger på positiva erfarenheter För att se till att en dålig runda inte blir en dålig match Uppmuntra tillväxtanda hos boxaren Att se till att boxarna kan reflektera och reagera under match.	Positivt Boxaren kan anpassa sig i realtid till kraven i matchen. Boxaren har möjlighet att ställa om sitt tillvägagångssätt mellan ronderna. Boxaren kan prestera bra och ha en "bra runda" efter en "dålig runda". Boxaren kan identifiera positiva/vinnande strategier (slag/försvar) och upprätthålla dessa under hela matchen. Boxaren kan visa/accelerera sitt lärande och sina framsteg. Negativt Den första ronden bestämmer resten av matchen för boxaren. Boxaren gör konsekvent samma misstag under hela matchen (kan inte reflektera/reagera under matchen) eller under flera matcher i rad. Boxaren tar ner foten från gasen om han vinner	Boxaren ökar sin förmåga att vara i det nuvarande ögonblicket (dvs. mindfulness). Boxaren ökar sin medvetenhet och förmåga att identifiera bästa och sämsta ögonblick i sin prestation. Boxaren för att öka förståelsen för metod och tankesätt (se ovan). Öka boxarens medvetenhet om att han/hon har en negativ dynamik (t.ex. genom debriefs). Tränaren ska förstärka "fokus på en runda". Tränaren ska uppmuntra boxaren att ta till sig och avrapportera all träning och tävling för att påskynda inläring och framsteg.
Hälsa - Verksamhet och insatser minska risken för sjukdomar och skador, inklusive bränsle- och viktkontroll.			
ELEMENT	VARFÖR	VAD	HUR
HAND OMSLAGNING Genom att använda rätt omslagsteknik, bandage, tejp och skum kan du se till att dina knogar och händer skyddas från boxningsträning.	Handleds- och handledsskador är de vanligaste skadorna och ofta de skador som håller idrottare borta från träningen längst. Om du lindar händerna på ett bra sätt minskar risken.	Positivt Boxare som använder lämpliga bandage för handomslagning. Boxare som anländer tidigt före sessionen för att kunna linda händerna ordentligt. Negativt	Använd torra och rena bandage för att linda händerna. Använd rätt längd/antal bandage för att linda händerna. Använd skydd över knogarna (skum eller svamp). Använd rätt storlek på handsken för träningen (14-16oz).

		<p>Boxare slår hårt på säckar utan handskar</p> <p>Boxare använder olämplig handskvikt för träning och sparring</p> <p>Boxare som använder slitna handskar</p> <p>Boxare som använder korta bandage eller bandage av dålig kvalitet</p>	<p>Använd olika handskar för sparring och träning i väska/platta.</p> <p>Använd en handske med rätt mängd knogfyllning och handledsstöd.</p> <p>Byt slitna handskar</p>
<p>PREHAB</p> <p>Aktiviteter före och efter träningen som minskar risken för skador och sjukdomar.</p>	<p>- Det är den tid du lägger ner på träning som gör dig frisk och skicklig i boxning. Genom att maximera antalet träningsdagar och minska antalet dagar som förloras på grund av skador kommer du att bli en bättre boxare.</p>	<p>Positiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rutiner före och efter träningen, t.ex. stretching och uppvärmning. - Kom tidigt till gymmet så att du kan förbereda dig ordentligt inför passet. <p>Negativ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ingen uppvärmning eller nedkylning - Inte tillräckligt med tid för korrekta rutiner före och efter träningen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Förberedande möte: Uppvärmning av axlar/händer med motståndsbånd. - Förberedande möte: Dynamiska sträckningar - Efter sessionen: Specifik rehabilitering/ styrka arbete enligt behov - Efter sessionen: Bra statiska sträckningar och användning av skumrullar - Efter sessionen: Rutin för is till händer/andra områden vid behov
<p>SJÄLVFÖRVALTNING</p> <p>Ta hand om dig själv under träning och tävling</p>	<p>Maximera träningstillgängligheten genom att minimera risken för skärsår, sjukdomar och fotrelaterade skador.</p>	<p>Positivt</p> <p>Boxare som tillämpar god hudhygien i ansiktet och på händerna.</p> <p>Boxare som håller sig hydrerade</p> <p>Boxare som har ordentligt passande träningskor och stövlar.</p> <p>Boxare ska få tillräckligt med sömn och återhämtning.</p> <p>Negativ</p> <p>Boxare som delar med sig av tuggummiskydd och vattenflaskor</p> <p>Boxare som springer och sparrar i dåliga eller felaktiga skor.</p>	<p>Vet när du ska dra dig tillbaka under träningen (överdriv inte!).</p> <p>Torka fötterna ordentligt efter att du duschat</p> <p>Korrekt fothygien (avlägsnande av hård hud).</p> <p>Tvätta kit och bandage regelbundet</p> <p>Byt utrustning vid första tecken på slitage</p> <p>Byt boxningsstövlar varje år om de är slitna</p>
<p>Fysisk beredskap - Den fysiska träning och återhämtning som krävs för att utföra upprepade boxningsinsatser med hög intensitet.</p>			
ELEMENT	VARFÖR	VAD	HUR
<p>MED BRÄNSLE FÖR ATT TRÄNA</p> <p>Att äta bra och ha en hälsosam livsstil kan hjälpa oss att må bäst -</p>	<p>För att göra det möjligt för boxaren att göra hälsosammare val när du: bestämmer vad du ska äta,</p>	<p>Positivt</p>	<p>Ät bara så mycket mat som du behöver</p>

<p>och göra stor skillnad för vår långsiktiga hälsa och våra träningsbehov.</p>	<p>lagar mat hemma, är ute och handlar, äter på restaurang, kafé eller matsal och väljer mat när du är på språng.</p>	<p>Sträva efter att fylla vagnen med en hälsosam balans av olika typer av livsmedel. Ät minst 5 portioner frukt och grönsaker varje dag. Basera måltiderna på potatis, bröd, ris, pasta eller andra stärkelserika kolhydrater; välj gärna fullkornsvarianter om möjligt. Ät en del mejeriprodukter eller mejerialternativ (t.ex. sojadrycker); välj alternativ med lägre fetthalt och lägre sockerhalt. Ät en del bönor, baljväxter, fisk, ägg, kött och andra proteiner (inklusive två portioner fisk i veckan, varav en fet). Välj omättade oljor och pålägg och ät dem i små mängder. Drick 6-8 koppar/glas med vätska per dag utöver din strategi för vätsketillförsel vid träning. Negativ Konsumerar för mycket snabbmat Konsumerar mer än de rekommenderade alkoholenheterna per vecka.</p>	<p>Basera dina måltider på stärkelserika livsmedel Ät mycket frukt och grönsaker Ät mer fisk - inklusive en portion fet fisk varje vecka. Minska mängden mättat fett och socker Ät mindre salt - inte mer än 6 g per dag för vuxna. Hoppa inte över frukosten Välj magrare köttstycken och fjäderfä, ta bort allt synligt fett Använd mindre oljor och smörjmedel. Välj mindre ofta livsmedel som innehåller mycket fett, salt och socker. Förbättra balansen i din kost genom att titta på Eatwell Guide.</p>
<p>BRÄNSLE INFÖR MATCH När du förbereder dig för din match bör du ha tillräckliga energireserver för att klara av de höga intensitetsutbrotten.</p>	<p>Ibland ligger skillnaden mellan att vinna och förlora en match i hur bra du kan avsluta när din motståndare är trött och sårbar - skillnaden mellan seger och nederlag.</p>	<p>Positivt Ät mat som upprätthåller fokus och uthållighet. Negativ Undvik att prova nya livsmedel före en match eller tävling.</p>	<p>Ät lågglykemisk mat, t.ex. fullkornsfrön, vissa frukter, smörgåsar gjorda på fullkornsbröd etc., ungefär två till tre timmar före en tävling. Håll protein- och fettintaget lågt eftersom de bromsar matsmältningen. Undvik bulkmat, som rå frukt och grönsaker, torra bönor, ärtor och popcorn, som kan stimulera tarmrörelser.</p>

			Undvik gasbildande livsmedel som grönsaker från kålfamiljen och kokta torra bönor.
<p>VIKTKONTROLL. Nyckeln till en säker viktupptagning är att boxas på en lämplig vikt, men att hålla sig nära tävlingsvikten. Detta gäller för boxare från 17 år och uppåt.</p>	När de tävlar på högsta nivå riskerar de som tar genvägar i sin kost eller går ner för mycket i vikt på kort tid sin hälsa och sin prestation.	<p>Positivt Gradvis viktnedgång, cirka 1 kg per vecka. Håll dig inom 5 % av din konkurrens vikt</p> <p>Negativt Boxare i svettdräkter som rasar i vikt på kort tid.</p>	<p>Minska portionsstorlekarna Vara stark i sin vilja runt omkring livsmedelsval Håll dig återfuktad Livsmedel med lågt sockernehåll Undvik att äta sent på kvällen Mål för vikt på högst 5 % av boxarnas viktkategorier året runt, och boxarna kan sänka sin vikt genom endast små förändringar i kost och träning från och med 5 % ner till tävlingsvikten under en period på 5-6 veckor.</p>
<p>STYRKA Förmåga att producera muskelkraft utan tidsbegränsning.</p>	<p>Utveckling av robusthet hos boxare Det är grunden för fysisk förberedelser och genomförande Att utveckla boxare fysiskt så att de har självförtroende nog att matcha och överträffa den internationella boxningens behov. Minskar skador hos boxare Understödjer explosiv styrka och snabbhet för boxning</p>	<p>Positivt Tränare för att skapa överbelastning genom styrketräning Tränarna ska vara konsekventa och progressiva i sina träningsprogram. Tränare som ska planera in 2-3 gånger per vecka i 40-60 minuter. Boxare måste ha maximal avsikt och ansträngning.</p> <p>Negativt Tränare har ostrukturerade och oplanerade "engångssessioner". Boxare som endast använder kroppsviktsövningar Boxare som tränar styrka</p>	<p>Styrkeutvecklingen bör följa följande faser: Fas 1 Utveckling av rörelsemönster. Liten eller ingen vikt - lära sig att utföra övningarna på rätt sätt. Fas 2 Exponering av belastning (vikt) genom att lägga till motstånd i övningarna. Fas 3 Progressiv överbelastning Ofta läggs vikt till för att tvinga kroppen att anpassa sig.</p>
<p>SPEED Förmågan att producera muskelkraft på begränsad tid, allmänt benämnd som "power"</p>	<p>Öka boxarens potential att prestera med hög intensitet. Boxaren ska vara snabbare än motståndaren.</p>	<p>Positivt Tränare ska inkludera konsekvent hastighetsträning som en del av ett bredare träningsprogram. Boxare som använder sprintar (löpning eller cykling) bör inte vara längre än 10 sekunder. Tränare som ger minst tre minuters vila mellan repetitionerna.</p> <p>Negativt</p>	<p>Används som en del av uppvärmningen under sessionen Kvalitet framför kvantitet 3-6 repetitioner och 2-3 uppsättningar Mäts genom hoppuppgifter för underkroppen där maximal höjd är målet och lyftuppgifter för överkroppen för att mäta hastigheten.</p>

		<p>Tränare har ostrukturerade och oplanerade "engångssessioner". Boxare har otillräcklig uppvärmning eller återhämtning Tränare planerar mer än 1-2 sessioner per vecka.</p>	<p>Träning utförs med maximal avsikt att flytta en last så snabbt som möjligt för att framkalla anpassningar.</p>
<p>ANAEROB KAPACITET Energiförsörjning som kan fås utan syre, ger högintensivt arbete.</p>	<p>Boxaren ska ha förmågan att byta växel i ringen För att boxarna ska kunna arbeta med högre intensitet och längre tid. Att göra det möjligt för boxaren att upprätthålla en hög kraft- och effektutgång.</p>	<p>Positivt Tränare som planerar varierad träning med långa och korta återhämtningar. Tränarna ska ha arbetsperioder/aktivitetsperioder på 15-90 sekunder med upp till 10 gånger så lång återhämtning. Hög kvalitet och hög intensitet, "all out"-arbete Tränare som planerar 1-2 sessioner per vecka Boxare bör inte kunna prata under ansträngningen Negativt Tränare som planerar upprepade sessioner i rad. Boxare som gör en insats (borde vara helt ute) Boxare och tränare som arbetar med detta mindre än 10 dagar före en match.</p>	<p>Högintensiv träning med kort varaktighet och kort återhämtning. Cykelsessioner Kör-sessioner Övergripande utbildning Arbete med väskor Arbete med kuddar Mäts i GB Boxing som D' (D Prime), vilket härleds från löptestet på 1 km och 3 km. 10 x 40 sek. med 1 min. återhämtning (påsar, kuddar, löpning)</p>
<p>AEROB KAPACITET. Energiförsörjning som kan erhållas med hjälp av syre och som möjliggör uthålliga muskelsammandragningar.</p>	<p>Boxaren ska kunna återhämta sig effektivare mellan ronder och matcher. Boxaren ska kunna upprätthålla högkvalitativa träningspass. För att ge boxaren möjlighet att återhämta sig mellan högintensiva ansträngningar i ringen.</p>	<p>Positivt Tränare med långa intervaller (90 sekunder och mer) med 1-2 minuters återhämtning. Tränare planerar löpning i jämn takt (20-60 minuter) i lätt tempo. Tränare planerar högintensiva träningspass (HIIT) (15-30 sekunder) med liknande återhämtning. Tränarna ska se till att sessionerna är progressiva, dvs. varaktigheten eller hastigheten måste öka med tiden.</p>	<p>Tränarna förlänger rundningstiderna Sessionen är submaximala ansträngningar Tränare att planera in HIIT-sessioner Mäts i GB Boxing som "kritisk hastighet", som härleds från 1 km och 3 km löpningsprov.</p>

		<p>Negativ Tränare som upprepar samma sessioner hela tiden. Boxare använder löpning för att öka sin vikt</p>	
Medvetenhet - Att förstå vad som händer i ringen och ha förmågan att reagera.			
ELEMENT	VARFÖR	VAD	HUR
<p>UTNYTTJANDE AV RINGEN Förmågan att röra sig för att försvara eller attackera i ringen.</p>	<p>Att utveckla boxarens förståelse för var han/hon befinner sig och för sin motståndare i ringen. Att ge boxaren förmågan att identifiera hot och skapa möjligheter. Att göra det möjligt för boxaren att effektivt använda repen, hörnen och centrum för att kontrollera tävlingen.</p>	<p>Positivt Boxaren kan röra sig bort från faran. Boxaren rör sig i alla riktningar Boxaren är medveten om utrymmet bakom dem Boxaren bestämmer var motståndaren befinner sig i ringen. Boxaren kontrollerar centrum när det är möjligt Boxaren visar att han är medveten om ringen och utrymmet Boxaren tillbringar minimal tid i hörn Boxaren fattar bra beslut för att skapa utrymme</p> <p>Negativ Boxaren befinner sig konsekvent i repet. Boxaren låter motståndaren bestämma var han/hon befinner sig i ringen och vilket tempo matchen har. Boxaren rör sig hela tiden åt ett håll</p>	<p>Tränare använder begränsningar för att utveckla boxarens eget beslutsfattande Tränare motståndaren runt teman för att utveckla boxarens anpassningsförmåga Tränare använder sig av tryckträning eller scenariobaserad träning Tränare använder videoanalys för att observera anpassningsförmågan i ett specifikt sammanhang (match) för att förstå Effekten av timing i beslutsfattandet Tränarna presenterar en boxarstil för idrottaren och får feedback från idrottaren om hur de skulle slå motståndaren. Variera motståndaren under alla omgångar</p>
<p>FÖRMÅGA ATT LÄSA AV MOTSTÅNDAREN Boxaren kan märka subtila förändringar hos sin motståndare och tillämpa nödvändiga färdigheter för att utnyttja och försvara sig mot när det behövs.</p>	<p>Att utveckla boxarens förmåga att känna igen signaler och begränsa eller kontrollera sina egna signaler. Att göra det möjligt för boxaren att förstå sin motståndares kroppsspråk, position och de möjligheter som de har att tillgå; vad de är på väg att göra och hur de kommer att utnyttja det. Att göra det möjligt för boxaren att förutse och vara oförutsägbar genom att ständigt anpassa sig.</p>	<p>Positivt Boxaren kan läsa av motståndarna snabbt och anpassa sig. Boxaren maximerar möjligheterna att kasta slag när de är tillgängliga och att försvara sig när det behövs. Boxaren visar ett positivt kroppsspråk Boxaren lägger märke till och kan uttrycka subtila förändringar hos motståndaren under avrapporteringen.</p> <p>Negativ</p>	<p>Tränare kan använda begränsningar för att utveckla boxarens förmåga att ändra tempo på begäran Boxare kan sparra kring olika teman Tränare kan visa olika motståndare med hjälp av video Tränare kan återskapa motståndarens stil För att utveckla en bättre tempokontroll kan en tränare använda olika sparringteman för att förbättra</p>

		<p>Boxaren har ett negativt kroppsspråk Boxaren kan inte identifiera motståndarens signaler Boxaren fattar dåliga beslut och kan inte förklara varför Boxaren stänger av under en match</p>	<p>Boxarens förmåga att anpassa taktiken till de nya behoven under matchen (anpassningsförmåga) genom att ge boxaren en signal om att ändra tempo under en konditionerad gymrunda med hjälp av en ljudsignal.</p>
<p>TURNERINGSMEDVETENHET Boxaren är bekant med tävlingsprotokoll och -processer.</p>	<p>Att göra det möjligt för boxaren att hantera tävlingstrycket Att se till att boxaren har en effektiv förberedelse för matchen. Att ge boxare en förståelse för hur din närvaro påverkar dig både i och utanför ringen. Att göra det möjligt för boxare att prestera i olika miljöer, tävlingar och scenarier. Utveckla de färdigheter som en boxare behöver för att effektivt hantera domare och funktionärer. Att utveckla ett respektfullt och sportsligt beteende - "god etikett". Att få boxaren att förstå att sporten är större än en match. Att ge boxaren möjlighet att skapa ett gott intryck genom prestation och uppförande. För att boxaren ska kunna skapa en personlig profil som är igenkännbar för domare och funktionärer. Att göra det möjligt för boxaren att utveckla och skapa en global identitet.</p>	<p>Positivt Boxaren förstår möjligheter Boxaren är medveten om att han/hon representerar sig själv, sin tränare, sin klubb och sitt land. Boxaren respekterar var de befinner sig. Boxaren respekterar domare och funktionärer Negativt Boxaren inser inte den potentiella negativa påverkan du har på teammedlemmarna. Boxaren känner inte till boxningsreglerna. Boxaren är osportslig eller visar sig överdrivet uppvisande under matchen.</p>	<p>Exponering för olika arenor och turneringar Boxaren ska koncentrera sig på en match i taget Boxaren ska ge en yttre bild av att han/hon har kontroll hela tiden. Strävar efter att göra resultaten tydliga Gymmatcher med hjälp av kamratbedömning och beslutsfattande. Boxare och tränare ska fokusera på saker man kan kontrollera Öka exponeringen av konkurrensen Boxare får sparra mot många olika stilar, vilket utvecklar deras anpassningsförmåga. Anpassning till elementet mental förberedelse Genomföra taktiska genomgångar Blandning med andra nationer Åka på träningsläger till olika platser Läs IBA-reglerna Ha ett förfarande för avkyllning. Utveckla en effektiv hörnrutin Förstå och hantera domarnas uppfattningar Hantera kroppsspråket (se alltid positiv/fräsch ut).</p>
<p>Taktik - Att använda kunskap och erfarenhet för att fatta det bästa boxningsbeslutet under tävlingen.</p>			
<p>ELEMENT</p>	<p>VARFÖR</p>	<p>VAD</p>	<p>HUR</p>
<p>BESLUTSFATTANDE.</p>	<p>Att ge boxaren möjlighet att anpassa sig under tävlingen.</p>	<p>Positivt Boxare kan tänka klart under press Boxaren är lugn och samlad</p>	<p>Tränaren använder begränsningar för att utveckla boxarens eget beslutsfattande.</p>

<p>Boxaren kan hålla sig lugn under press och kan anpassa sig till tävlingen.</p>	<p>Att utveckla boxare som kan identifiera ett problem och välja en lämplig lösning. Att utveckla boxare med förståelse för när ett beslut måste fattas. För att boxaren ska kunna använda rätt taktik vid rätt tidpunkt. Att utveckla boxare som kan lära sig själva - förstå varför de tog ett beslut och vad de kunde ha gjort istället.</p>	<p>Boxaren kan anpassa sig under press Boxaren har bra reaktioner och lugn. Negativ Boxaren håller sig inte till taktiken Boxaren stramar eller spänner sig Boxaren fattar dåliga beslut Boxaren får onödiga slag - Boxaren upprepar dåliga beslut Boxaren rusar, får panik eller fryser.</p>	<p>Träning kring teman för att utveckla boxarens anpassningsförmåga. Sparring kring teman Tränaren skapar pressade situationer Boxaren och tränaren avrapporterar sina prestationer Användning av videoanalys för att observera anpassningsförmåga i ett specifikt sammanhang (match) för att förstå effekten av timing i beslutsfattandet. Tränaren presenterar en boxarstil för idrottaren och får feedback från idrottaren om hur han skulle boxas motståndaren. Tränaren kan variera motståndaren under alla omgångar Tränaren återskapar en situation för att hjälpa boxaren att förstå vad han eller hon ska göra.</p>
<p>TEMPO Boxaren kan diktera tävlingens hastighet med fötter och händer.</p>	<p>För att boxaren ska kunna bestämma tempot i matchen. Att utveckla boxarens förmåga att reagera på tempoväxlingar. Boxaren kan behålla sin kvalitet trots tempoväxlingar. För att göra det möjligt för boxaren att vara sammansatt För att se till att boxaren håller sig till grunderna</p>	<p>Positivt Boxaren försöker alltid kontrollera tempot i matchen. Boxaren har ett bra tempo i ronderna (konsekventa faser) Boxaren boxas i ett uthålligt tempo med en stark avslutning under hela rond. Boxaren inleder tävlingen Boxaren är konsekvent under hela 3 minuter av rundan Negativ Boxaren startar för snabbt och blåser Boxaren börjar för långsamt Boxaren får sitt tempo kontrollerat av motståndaren</p>	<p>Tränaren använder sig av intervallträning Tränaren använder begränsningar för att utveckla boxarens förmåga att ändra tempo på begäran. Boxaren och tränaren skapar effektiva strategier för självhantering och återhämtning. Återskapa tidigare situationer i en match För att utveckla tempot kan en tränare använda olika sparringteman för att förbättra boxarens förmåga att anpassa taktiken till de nya behoven i matchen (anpassningsförmåga) genom att ge en signal till boxaren att ändra tempot under en konditionerad gymparunda med hjälp av en ljudsignal.</p>

<p>TAKTISK UNDERRÄTTELSEVERKSAMHET (Long Game) Boxaren har en förmåga att ta till sig taktik och anpassa sig vid behov.</p>	<p>Att utveckla boxarens förmåga att fatta beslut för att vinna en tävling. Att utveckla boxarens förmåga att anpassa taktiken till matchens nya behov (anpassningsförmåga). Att ge boxaren möjlighet att förstå flera olika boxningsstilar och tillvägagångssätt.</p>	<p>Positivt Boxaren följer taktiska planer när det är lämpligt. Boxaren bidrar effektivt i briefingar Boxaren kan gå över till plan B. När det är påbjudet. Boxaren kan utforma en situation och anpassa sig. Negativ Boxaren skyller på andra för taktiska misstag Boxaren har ingen plan B Boxaren kan inte hålla sig till taktiken avviker från planen</p>	<p>Tränare antar temasparring Taktisk medvetenhet som leds av boxare Boxaren tränar ett positivt och självsäkert kroppsspråk under matchen. Boxaren tränar problemlösning mot vanliga stilar och tillvägagångssätt. Boxaren går in i hörnet för att ta emot sin lagkamrats sparring. Användning av flera olika tillvägagångssätt och olika stilar Videoanalys Arbete med väskor Skuggboxning En taktisk briefing planera/göra/granska Tränare och boxare deltar i kunskapsutbyte För att hjälpa en boxare att utveckla taktisk intelligens kan en tränare styra motståndaren under den tematiska sparringen, t.ex. kan en tränare instruera motståndaren att justera sin stil under hela sessionen.</p>
--	--	---	---

Färdigheter - Användning av boxningstekniker framgångsrikt under matchen

ELEMENT	VARFÖR	VAD	HUR
<p>KOMPOSITET Boxaren kan effektivt kontrollera tävlingen.</p>	<p>För att boxaren ska vara i rytm och för att allt ska kunna utföras korrekt. Att skapa en smidig övergång mellan olika färdigheter hos boxaren. Att skapa ett tillstånd där boxaren är bekväm och verkar njuta av matchen.</p>	<p>Positivt Boxaren kommer snabbt in i en iakttagbar rytm. Boxaren låter sina slag gå Boxaren kontrollerar tempot i matchen Boxaren är ekonomisk under hela matchen - slår när han är redo (bas) Smidigt fotarbete (glider) Boxern andas bekvämt Negativ Boxaren stannar och startar Boxaren är plattfotad Lådor i samma takt</p>	<p>Tränarna ska använda övningar som gör det möjligt för boxaren att känna sig bekväm med att vara på avstånd. Boxare ska lära sig att aktivt vila under sparringen/papparbetet. Tränare ska träna anfallets faser Boxarna ska använda finter och utlösare Tränare som använder villkor för att bryta vanan att stanna/starta Boxare som börjar med att slå eller göra finter eller kroppsrörelser för att sedan dra nytta av de öppningar som skapas.</p>

		<p>Boxaren får takten i matchen dikterad till sig. Boxaren rusar och lämnar fötterna bakom sig</p>	<p>För att förbättra flödet i övergången mellan olika färdigheter kan boxare använda skuggboxning för att utveckla kopplingen mellan anfallsfaserna genom att uppmuntra till konstant rytm. slag, rörelse och försvar</p>
<p>FLAIR Boxaren kan diktera tävlingen genom att påtvinga motståndaren sina styrkor.</p>	<p>Gör det möjligt för boxaren att smidigt övergå mellan olika färdigheter. För att boxaren ska kunna ha flyt och rytm. För att boxaren ska kunna visa och uttrycka grunderna på ett bra sätt. Att göra det möjligt för boxaren att boxas med sina styrkor.</p>	<p>Positivt Boxaren håller sin motståndare i gissning till den grad att han blir frustrerad. Boxaren är medveten om sina styrkor och kan uttrycka dessa. Boxaren maximerar sina styrkor vid rätt tidpunkt i tävlingen. Boxaren kontrollerar matchen med sina styrkor Boxare bär sig väl i ringen - etikett Negativ Boxaren använder sina styrkor vid fel tidpunkt - vårdslös Boxaren är arrogant i ringen - utanför reglerna och etikettens ramar. Boxaren har en illusion om sin förmåga Boxaren försummar grundläggande färdigheter</p>	<p>Tränarna skapar en positiv miljö som tillåter individualitet. Boxaren provar nya saker i sparring Tränaren ger feedback när en boxare visar självförtroende utan arrogans.</p>
<p>TIMING Träning för att reagera - den ackumulering av träning och förberedelser som gör boxaren "redo".</p>	<p>Boxaren måste ha en förståelse för det givna ögonblicket för att utnyttja en möjlighet. För att boxaren ska kunna fatta ett beslut vid rätt tidpunkt. Att utveckla boxarens timing av ett slag vid rätt tidpunkt. Att utveckla boxarens timing är en del av paketet för att behålla formen. För att finslipa boxarens timing när de närmar sig en tävling.</p>	<p>Positivt Peaking vid rätt tidpunkt Engagerad och progressiv utbildning Boxaren landar sina skott i målområdet utan ansträngning Negativ Boxaren har inget flöde i ringen Boxaren har dålig slagkvalitet och långsamma reaktioner. Boxaren är långsam eller har tröga rörelser.</p>	<p>Utforska räckvidden och flödet (utforska fotpositionen och dess relation till slagtidpunkten) Samordning av händer och fötter - mekanik i det du gör. Boxare i guardposition, inom räckvidd och reagerar på ett mål som presenteras regelbundet av tränaren. Boxer reagerar på ett kommando, kastar en kombination av rörelser och slag och återställer sig till en position på garden.</p>

<p>FOTARBETE Fotarbete är beroende av hållning och balans och skapar förmågan att flytta positioner efter behag.</p>	<p>För att boxaren ska bli alert och kunna reagera på hot och utnyttja möjligheter. För att boxaren ska kunna bli effektivare Att utveckla boxarens förmåga att diktera motståndaren och tävlingen. För att boxaren ska kunna slå effektivare. För att boxaren ska kunna försvara sig mer effektivt För att göra det möjligt för boxaren att komma in och ut ur vägen. För att boxaren ska kunna bestämma tempot. Att göra det möjligt för boxaren att bli effektivare i sina rörelser. Utvecklar boxaren med överlägset fotarbete och balans, skapar möjligheter.</p>	<p>Positivt Boxaren kan försvara sig och attackera med fötterna när boxaren bestämmer sig. Boxaren kan röra sig i alla riktningar utan att bryta sin bas. Boxaren kan slå och försvara sig när som helst, när han är redo. Boxaren använder framfoten för att manövrera motståndaren. Boxaren visar dynamiska korta rörelser och en bra bas. Boxaren har god balans Boxaren består av Boxaren skapar goda, samordnade rörelser Negativt Boxaren för samman fötterna Boxaren är plattfotad Boxaren går fram med en fyrkant på Boxaren lyfter fötterna från marken när han eller hon slår. Boxaren har dålig, inkonsekvent bas Boxaren kommer för långt bort eller stannar för länge i samma position.</p>	<p>Få boxaren att finta - utlös med fötterna - Tränaren kan använda övningar för att utveckla balans, snabbhet och smidighet. - Tränaren skapar situationer - anfall och försvar - för att bygga upp boxarens intelligens. - Tränare som är medveten om avstånd - inte för långt eller för nära. - Tränarna ska använda träningsövningar - inte sitta fast på samma plats - uppmuntra lugn och balans i försvaret men flytta till ett annat utrymme om det behövs. - Boxare ska spela med utrymme - dikterat av en tränare - Boxare ska använda en mängd olika finter</p>
<p>FÖRSVAR Att vara oförutsägbar och anpassa försvar och positioner för att behålla kontrollen över matchen.</p>	<p>För att boxaren ska bli mindre måltavla. Att utveckla boxarens förståelse för när de tre typerna av försvar ska användas. För att boxaren ska kunna undvika att bli träffad Att utveckla ett utmärkt försvar gör det möjligt för boxaren att behålla rytmen och lugnet. För att hindra motståndaren från att landa slag på boxaren.</p>	<p>Positivt Boxaren har minimala och subtila rörelser med handförsvaret. Boxaren håller armbågarna i position för att försvara kroppsskott Boxaren kan flytta sig från attacken och gå tillbaka för att kontra. Boxaren kan ta bort stinget från slag med hjälp av överkroppen och huvudets rörelser. Boxaren kan effektivt undvika slag och kontra Boxaren använder alla försvarsmekanismer och är inte förutsägbar.</p>	<p>Tränare som använder sig av temabaserat arbete (väskor/sparring) Tränarna använder villkoren för att utveckla försvarslinjer genom händer, bål och fötter. Boxarna ska omvandla försvaret till en attack Boxare ska avbryta motståndarens kombinationer/tempo/flöde, vilket gör att de måste ställa om. Upprepning av övningar Tränaren fastställer teman, t.ex. att en boxare ska försvara sig med handen, bålen eller fötterna. Boxarna kan antingen alternera eller arbeta under en bestämd tid.</p>

		<p>Boxaren har förmågan att attackera och försvara sig samtidigt som han eller hon undviker att bli träffad så mycket som möjligt. Boxaren minimerar målområdet Negativ Boxaren sträcker ut händerna Boxaren trycker ner skotten Boxaren reagerar långsamt på skott Boxaren gör dåliga val när han försvarar sig - med fötterna när han kunde ha använt händerna. Boxaren rör sig för långt bort och rusar Boxaren får panik när han försvarar slag - förlorar sin form Boxaren är fyrkantig Boxaren är lätt att träffa</p>	<p>innan du byter Tränarna ska utveckla försvaret före allt annat</p>
<p>STANCE Boxaren kan attackera och försvara sig när som helst och håller kroppens position.</p>	<p>Att utveckla boxarens vakenhet och förmåga att reagera på hot och utnyttja möjligheter. Att utveckla boxarens balans För att göra det möjligt för boxaren att bli är bestämda gentemot sin motståndare För att boxaren ska kunna minimera sitt målområde. För att boxaren ska kunna attackera från vilken vinkel som helst. För att boxaren ska kunna attackera från vilken vinkel som helst. Att utveckla en naturlig position som är specifik för boxare.</p>	<p>Positivt Boxaren är på bollen på bakfoten. Den bakre fotens förskjutning Boxarens vikt balanseras mellan fötterna Rumpan ligger på sidan - den främre axeln är närmast motståndaren. Boxaren har hakan nere, händerna är upphöjda när han eller hon är inom räckhåll och armbågarna är inåtvända. Boxaren återgår till denna position när han inte slår. Boxaren upprätthåller balans och koordination Boxaren ändrar sin attackposition Boxaren visar god balans och form. Utvecklar en naturlig position som är specifik för boxare Negativ Boxaren är plattfotad Boxarens bakfot är i linje med</p>	<p>Tränare ska använda scenarier för att fokusera på god form i en match Få boxaren att fokusera på övergångar mellan statiska och dynamiska aspekter utan att tappa positionen. Tränare som använder villkoren för att utveckla förmågan att attackera eller försvara sig när som helst. Boxare ska utveckla en ställning med lämplig (dynamisk) handpositionering, balans och viktfördelning. Tränare som tränar boxare i olika tempo och med olika tryck. För att hjälpa boxaren att kunna attackera och försvara sig när som helst samtidigt som han/hon håller sin kroppsposition i ringen, använd sparring på temat. att bygga scenarier för att fokusera på faktorer som hotar god form i en</p>

		<p>framfoten Boxarens vikt är obalanserad. Boxaren är fyrkantig mot motståndaren. Boxaren har händerna lågt i slagfältet, hakan är hög och armbågarna breda. Boxaren faller i Boxaren hamnar på lutning (bristande balans).</p>	<p>match genom att be boxaren försöka göra ett dubbelangrepp i rörelse.</p>
<p>ATTACK Slagen slås med precision, mot målet, med kraft, med poäng med handskens knogdel inom räckhåll.</p>	<p>Att göra det möjligt för boxaren att slå en mängd olika slag mot ett målområde från vilken position eller ställning som helst. Att utveckla boxarens beslutsfattande om vilka slag som ska användas och när i varierande sammanhang (hastighet, räckvidd, ställning). Att skapa boxarens förmåga att kapitalisera och utnyttja misstag som motståndaren gör. Att göra det möjligt för boxaren att inleda attacker när han eller hon är redo. Att göra det möjligt för boxaren att skapa situationer för att attackera och skapa möjligheter. Att utveckla boxarens förmåga att manövrera motståndaren och att attackera när han är redo. Att göra det möjligt för boxaren att skapa situationer för att attackera och föregripa. Att utveckla boxarens anticipationsförmåga och skapa möjligheter genom öppningar.</p>	<p>Positivt Boxaren är inom räckvidd när han slår slag Boxaren är noggrann med sina slag Slagen landas med kraft och snabbhet Boxaren kan slå en mängd olika slag och kombinationer av slag. Boxaren träffar med handskens knogdel Boxaren kan attackera när han är redo samtidigt som du behåller balansen och koordinationen. Efter en attack återgår boxaren till en neutral position (god form). Boxaren kan alltid försvara sig, attackera eller flytta sig igen utan att bli sårbar för motståndaren. Negativt Boxaren är utom räckhåll när han slår slag. Boxaren slår med böjda armskott Boxaren träffar inte med knogdelen av handskarna Boxaren har liten observerbar kraft eller snabbhet på slag Boxaren annonserar sina slag och är förutsägbar.</p>	<p>Tränare som använder en variation av intervall. Tränare som använder begränsningar för att utveckla beslutsfattandet i fråga om val av slag och kroppsposition. Tränare för att träna en mängd olika slag Boxare för att variera volymen av slag Tränare som utvecklar förmågan att slå på avstånd. För att utveckla boxarens förmåga att slå en mängd olika slag mot ett målområde från vilken position eller ställning som helst, använd en tränare eller partnerkuddar för att utveckla förmågan att slå inom räckhåll. Tränaren eller partnern presenterar olika mål och olika avstånd för att tvinga boxaren att visa olika slag.</p>