BOXNING FÖR BARN OCH UNGA

Värdegrund och riktlinjer

Innehållsförteckning

Introduktion: Den hållbara boxaren

1) Riktlinjernas roll inom idrottsrörelsen

2) Utgångspunkter: Barnkonventionen och Riksidrottsförbundets riktlinjer
- 2.1. Barnkonventionen
- 2.2. Riksidrottsförbundets riktlinjer
- 2.3. Riktlinjernas innebörd och tolkning för boxningen
  - 2.3.1. Trygghet
  - 2.3.2. Delaktighet
  - 2.3.3. Glädje och allsidighet
  - 2.3.4. Hälsa

3) Idrottens form och indelning

4) Boxningens värdegrund

5) Önskat läge och utmaningar för boxningen

Bilaga 1: Innehåll handlingsplan vid incidenter

Bilaga 2: Mall för handlingsplan för inkludering

Den hållbara boxaren

Det övergripande målet för all boxningsverksamhet i Sverige är: ”så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt”. För att lyckas med detta mål så krävs det arbete, kontinuerligt, på alla nivåer.

För barn- och ungdomsboxningen i Sverige innebär det att alla inom svensk boxning hela tiden ska sträva efter att bedriva och utveckla en verksamhet som både tilltalar och behåller så många boxare och ledare som möjligt. Det är tillsammans vi formar vår verksamhet. Alla boxare, tränare och ledare, föreningar, distrikt och förbund ska arbeta för att bli bättre på att inkludera fler och vår verksamhet ska baseras på individers glädje, ambition och engagemang för vår sport och dess utveckling. Det är viktigt att vi lyssnar på varandras åsikter och hjälps åt att skapa en bättre utvecklingsmiljö för alla våra medlemmar och att skapa glädje, engagemang och mening när vi utövar boxning, både i och utanför ringen, oavsett sammanhang, ålder eller motivation för idrotten.
Den stora utmaningen nu är att ta arbetet från ord till handling. Vi ska aktivt arbeta med vår klubbmiljö, den miljö och det tänk som finns kring tävling och träning och arbete för att behålla och attrahera nya medlemmar till vår verksamhet, samtidigt som vi även hela tiden uppdaterar vår kunskap. Att se människan och barnet i idrottaren och att hela tiden arbeta för att utveckla boxaren på flera plan är nyckeln till framgång. Boxningen är en idrott med extrema inslag och måste hanteras därefter. Tillsammans kan vi bidra till att skapa hållbarhet, både i vår verksamhet och hos våra boxare, dessa riktlinjer är ett steg i denna riktning.

1. Riktlinjernas roll inom idrottsrörelsen

Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott (2022) är en vägledning vid tillämpning av 1 kap 1 § RF:s stadgar, som beskriver idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsidé, vision och värdegrund.[1]
I RF:s stadgar står det bland annat att idrotten följer FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen). Riktlinjerna ska därmed läsas som RF:s sätt att beakta barnkonventionen i den praktiska idrottstillämpningen. Förutom att utgå från RF:s stadgar vilar riktlinjerna på aktuell forskning och beprövad erfarenhet.
Den svenska idrottsrörelsens vision är att bli bäst i världen, för alla på alla nivåer. Riktlinjerna syftar alltså till att vägleda i arbetet mot målet att nå fler idrottsliga framgångar internationellt såväl som mot utmaningen att nå fler och nya barn och ungdomar och att få så många som möjligt att vilja idrotta i förening hela livet.

[1] Riksidrottsförbundet uppdaterade 2022 sina riktlinjer för barn- och ungdomsidrott och har gett i uppdrag till respektive SF att ”översätta” dem till sin egen verksamhet.
https://www.rf.se/download/18.407871d3183abb2a6133d5/1665042792026/Riktlinjer%20bar n-%20 och%20ungdomsidrott.pdfz

adidas
adidas
adidas
adidas
adidas

2. Utgångspunkter: Barnkonventionen och Riksidrottsförbundets riktlinjer

Idrottens verksamhetsidé betonar att idrott inte bara handlar om fysisk prestation och utveckling utan att idrottsverksamhet också bidrar till psykisk, social och kulturell utveckling hos deltagarna. Denna helhetssyn finns också i barnkonventionen och förtydligas bland annat i allmänna kommentarer, av barnrättskommittén, om hur barnkonventionen ska tolkas och tillämpas. Där nämns återkommande att barn ska utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt samt att andra förmågor är viktiga att utveckla såsom emotionell, kognitiv och kulturell förmåga. Visionen om världens bästa barn- och ungdomsidrott ihop med idrottens värdegrund, verksamhetsidé och barnkonventionen gör det tydligt att idrottsverksamhet för barn och unga ska vara inkluderande.

2.1. Barnkonventionen och idrotten

Barnkonventionen innehåller 54 artiklar som bildar en helhet för vad barn och unga har rätt till och vad de ska skyddas ifrån. Fyra artiklar är så kallade grundprinciper och vägledande för hur helheten ska tolkas. De fyra grundprinciperna är även utgångspunkten för den syn på barn och ungdomar som RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott utgår från. Denna syn på barn och ungdomar innebär att vi ska:
1) utgå från att alla barn är lika mycket värda och inte ska diskrimineras
2) att varje beslut som fattas inom idrottsrörelsen ska utgå från barnets bästa och utgår från
3) att idrotten ska få varje barn att utvecklas och
4) att barn ska göras delaktiga i hur idrotten utformas samt i beslut som rör dem.

2. 2. Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

En stor del av den idrott vi är vana vid idag har formats av vuxna, för vuxna och den växte fram i ett samhälle som är olikt dagens. För att se till att idrottsrörelsen bedriver en verksamhet på barns och ungas villkor behöver vi se över verksamheten och göra nödvändiga förändringar. Därför har Riksidrottsförbundet tagit fram fem riktlinjer: trygghet, delaktighet, glädje, allsidighet och hälsa.

De två första, **trygghet** och **delaktighet**, är grundprinciper som ligger till bas för de följande, **glädje** och **allsidighet**, och där den sista, **hälsa**, är ett komplement för att se till vad som är avgörande för att utövaren ska hålla sig frisk, hel och må bra i sitt idrottande över tid.

2.3. Riktlinjernas innebörd och tolkning för boxningen

2.3.1. Trygghet

Boxningen är en i många sammanhang extrem idrott, vilket ställer krav på både ett förebyggande trygghets- och säkerhetsarbete för alla,

men också ett reaktivt arbete av hög kvalitet om något har inträffat. Trygghet handlar om att skapa en miljö där alla barn och unga känner sig välkomna och trygga, och det skapar vi tillsammans. En miljö där barn och unga kan utvecklas fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt och efter sina egna förutsättningar. Där ingen utsätts för diskriminering eller hindras på grund av social bakgrund eller ekonomiska förutsättningar.

En trygg miljö kännetecknas också av sunda träningsmetoder, arbete mot kränkningar, trakasserier och våld och övergrepp. Alla har ett ansvar för den verksamhet som de är del av eller ansvarar för, förebyggande arbete inom förening, distrikt och förbund är en viktig del i att skapa trygga miljöer för boxare, ledare, domare och funktionärer att verka i och alla (aktiva, föräldrar, tränare och ledare med flera) måste veta vem de ska vända sig till om en något har hänt.

Ledarna är nyckeln till en trygg klubbmiljö. Det är viktigt att vi har utbildade ledare som lär ut boxning enligt Svenska Boxningsförbundets rekommendationer och material. Utbildning är därför en central del i barn- och ungdomsidrotten och som en väg till egen utveckling till ledare och tränare. Utbildning leder också till ökad självreflektion och tankar kring sitt eget ledarskap i förhållande till den grupp eller individ som man ska hjälpa att utvecklas. Träningen ska vara rolig här och nu men också ha ett långsiktigt perspektiv, barn och unga kommer att komma tillbaka till träningen om den upplevs som lustfylld.

Några saker att tänka på som tränare för att öka tryggheten:

- Bemöt nybörjare med vänlighet och förklara hur verksamheten fungerar. Boxare som är med sedan tidigare presenterar sig och tar hand om nya boxare.
- Främja lärande och utveckling genom att låta utövaren själv prova sig fram till vad som fungerar och inte. Låt fokus på deltagande vara överordnat resultat så att boxarna kan känna sig nöjda med sin insats och det de själv kan påverka.

Trygg och säker idrott inkluderar både den fysiska och psykiska miljön kring träning och tävling, från välutbildade tränare och domare till förståelse från föräldrar för vad diplom-/matchboxning innebär, men också att utrustning och annat material är uppdaterat och säkert för användning i boxning. Detta innebär insatser på en rad områden som exempelvis utbildning, material, föreningsutveckling, idrottsmedicin och nutrition, ledarskap och tränarskap samt värdegrund. Det förebyggande arbetet kan bestå av flera olika insatser, på olika nivåer.

Exempel på detta är:

- Ett levande och aktivt arbete med föreningens värdegrund.
- En handlingsplan för föreningen om något skulle hända och vem som har vilket ansvar att agera vid en händelse.[2]
  - Ledare/tränare – utbildning av dessa, registerutdrag, referenstagning, utbildning och uppföljning. Att vara ledare är ett förtroendeuppdrag och ingen rättighet.
- Registerutdrag – ett registerutdrag är en del i att avgöra om personen ska vara ledare hos er eller inte. I föreningen ska det vara tydligt vem utdraget ska lämnas till, vilken tidsperiod samt vilka regler som gäller för utdragen.
- Idrottsombudsmannen och visselblåsartjänsten och distriktens ansvariga för området barn och ungdom.

[2] Se Bilaga 1 för innehåll.

Klubbmiljön

Klubbmiljön avser den miljö där boxarna tränar regelbundet och identifierar som sin klubbmiljö. Idrottsföreningen har en viktig social funktion att fylla i samhället. Vi vet att en stor del av alla barn och ungdomar någon gång är medlemmar i en idrottsförening under sin uppväxt. Det ger oss många möjligheter men också ett stort ansvar.

Både barnen själva och deras föräldrar måste kunna känna sig trygga i att idrottsföreningen är en både fysiskt och socialt trygg miljö.

Några saker att tänka på för att öka tryggheten i klubbmiljö:

- Är lokalen utrustad för ändamålet? Är ringen säker att träna i?
- Använd alltid hjälm, tandskydd och sparring-handskar vid sparringövningar.
- Minst en ledare ska alltid vara på plats i klubb-lokalen när barn och ungdomar tränar.
- Säkerställ att ni bedriver ett tryggt ”medicinskt” säkerhetsarbete med ledare och tränare som är medvetna om boxningens egenheter som idrott och vad de innebär.
- Se till att omklädningsrum är tillgängliga och trygga miljöer att vistas i! – Vilka rutiner finns efter träningar vid exempelvis dusch, prat efter träning och liknande, vilka får vistas i omklädningsrum?

Alla boxare ska känna sig välkomna och ta del av en idrottsupplevelse som känns glädjefylld, engagerande och utmanande. Prata med dom aktiva om hur ni ska vara i klubben, se till att ha en värdegrund i klubben som tydliggör hur boxare, ledare och föräldrar förväntas bete sig i samband med träning och tävling. Ju tydligare beskrivet desto färre tveksamma situationer.

Tävlingsmiljön

Som arrangörsklubb ansvarar man för att alla som deltar på arrangemanget uppträder enligt riktlinjerna för barn- och ungdoms-boxning. För att skapa en så trygg tävlingsmiljö som möjligt för barn och ungdomar är det viktigt att vi medvetandegör boxare, ledare och publik om vad syftet med diplomboxning handlar om.

Fokus ska alltid ligga på att bägge boxarna ska få en trevlig upplevelse i ringen och målet är att boxarna ska vilja gå upp i ringen igen. Prata med ledare och publik om syftet med matcherna innan en tävling.

Separera diplomboxning från matchboxning för att tydliggöra skillnaden mellan dem. Om man arrangerar både diplom- och matchboxning inom samma arrangemang bör man avgränsa de olika tävlingsformerna med en paus emellan för att tydliggöra skillnaderna.

Några saker att tänka på för att öka tryggheten i tävlingsmiljö:

- Bemöt motståndarklubben med respekt inför och efter matcher, prata om syftet med matchen innan ni börjar.
- Använd ett positivt språk och kroppsspråk.
- Prata om boxarnas tidigare erfarenheter, även från andra kampsporter och kunnande innan matchtillfället för att det ska bli så jämna matcher som möjligt.
- Rama med fördel in arrangemanget med positiva uppmaningar till publiken om att heja på bägge boxarna, ge defensiva råd och ge diplomboxarana lika stor uppmärksamhet som matchboxarna.
- Använd med fördel speakertext med förklaring om vad syftet med diplomboxning är.
- Var inte rädda för att tillrättavisa överträdelser mot överenskommet förhållningssätt.

2.3.2. Delaktighet

Utbildade ledare är nyckeln till en bra barn- och ungdomsverksamhet. Det är här man kan lägga grunden till att skapa framtida engagemang i idrott och föreningsliv genom att göra boxaren involverad i sin träning och sin förening på ett sätt som passar boxaren och gruppen.

Ledarskap ska vara en naturlig del av ungdomars idrottsutbildning som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag. För att öka delaktigheten och arbetet med ledarskap är det viktigt för en förening att arbeta med stödjande miljöer för alla sina ledare och utövare.

Både den idrottsliga utbildningen men också den utbildning som sker på flera olika sätt i idrottens värdegrunder, normer och mål ska ske i en trygg miljö som tar hänsyn till individen och arbetar för att stävja och motarbeta trakasserier, våld, doping

och liknande. Idrottsrörelsen ska på alla nivåer ta tillvara barns och ungdomars erfarenheter och synpunkter i utformning och ledning av tränings- och tävlingsverksamheten och få kunskaper och inflytande över beslut som påverkar dessa.

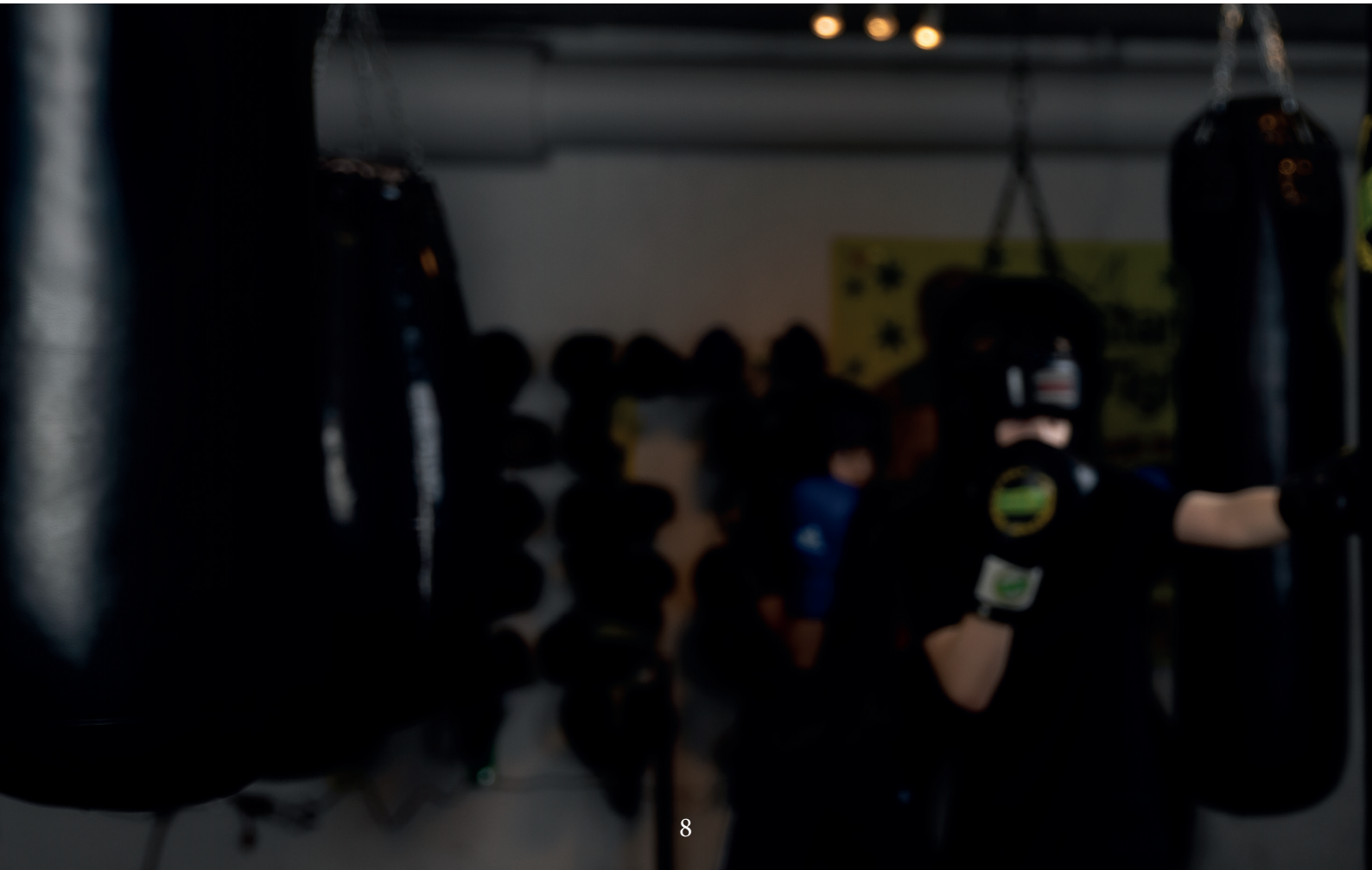
Vuxna inom förening och förbund, såväl som SBF, bör aktivt uppmuntra ungdomar att våga ta roller inom ledarskap för sin egen och föreningens utveckling. Lyssna aktivt på barnen, och utgå från barnens perspektiv. Ge boxarna möjlighet att vara med och bestämma. Att känna sig delaktig, och få möjlighet att påverka sin utveckling, ökar ofta motivationen att utöva sin idrott, vilket i förlängningen kan leda till att barn och ungdomar fortsätter längre med sina idrotter.

Alla barn vill inte vara med och påverka, men de som vill ska få möjlighet att göra det. För att bli verkligt delaktiga behöver varje barn, utifrån ålder och mognad, få möjlighet att forma och ta ansvar för den verksamhet de är en del av.

Om man tycker att det är roligt att idrotta så leder det också till att man känner att man kan idrotten och utvecklas inom den. Detta är ett nästan ändlöst samspel, när man känner att man kan och är bra på något så tycker man det är roligt vilket är grunden för att ta ytterligare steg i utvecklingen. Detta lägger också grunden till att etablera ett livslångt lärande och engagemang inom idrotten.

Några saker att tänka på som tränare för att öka delaktighet bland barn och ungdomar:

- Att som ledare och tränare arbeta för att göra barn- och ungdomar involverade i sin verksamhet och träning kan också bidra till att skapa ett intresse och ägandeskap över sin egen verksamhet och bidra till ett framtida intresse för andra roller inom en förening.
- Att enskilda utövare ges verktygen till att sätta upp sina egna idrottsliga målsättningar och öka förståelsen för vad som krävs för att arbeta mot dem är viktigt.
- Ta reda på vilka övningar barnen och ungdomarna tycker är roliga genom att ställa frågor. Förklara varför det är nödvändigt med vissa typer av övningar och få boxarna involverade i hur övningarna kan utvecklas.



● Gör barnen och ungdomarna delaktiga i beslut som rör dem, och ge dem möjlighet att vara med och bestämma över sin verksamhet, både i träningslokalen och utanför.
● Coacha boxarna genom att ställa frågor och öppna upp för en dialog för att främja att boxaren också tänker själv kring sin idrott och sin utveckling.
● Bry dig om hela människan – en idrottare är mer än bara en idrottare, det finns många olika faktorer som påverkar prestation, motivation och engagemang. Som ledare är det viktigt att ha förståelse och lyhördhet för vad som eventuellt kan påverka dina adepter. Att stötta även i icke-idrottsrelaterade frågor är viktigt.
● Ge intellektuell stimulans – Arbeta med att få idrottaren att gradvis ta mer ansvar för sin träning. Ställ frågor och diskutera individens utveckling och mål. Utmana dina adepter i träningssituationer och utanför. Ha fokus på prestation snarare än resultat och prata med dina boxare om vad som både har utvecklats men också kan utvecklas.
● Var en positiv förebild – Agera i enlighet med idrottens värdegrund och riktlinjer och var tydlig med beteende. Se till att det du säger och gör stämmer överens – led genom exempel och säg inte en sak och gör en helt annan. De regler du har för dina adepter bör gälla för dig också.
● Visa att du tror på gruppen/individen – Visa förtroende och tillit till individens förmåga och individen som person. Var peppande och stöttande och led ibland på rätt väg.
● Utbildning är också ett viktigt verktyg för tränare och ledare i sitt möte med individer i föreningen. Att ha rätt utbildning för nivån, att fortbilda sig och att fortsätta utveckla sitt ledarskap för att kunna möta individer varefter de utvecklas är viktigt för en ledare och tränare. Detta gäller inte bara utbildningar inom boxningen utan också utbildningar inom andra ämnen i ett tränarskap.

Föräldern roll

Föräldrar har en stor roll inom boxningen, liksom i många andra idrotter som drivs på ideell basis. De engagerar sig för sina barn och deras idrott, de blir tränare och ledare, de sitter i styrelser och skjutsar till tävlingar och träningar. Ett engagemang som alla föreningar tacksamt tar emot och inte skulle fungera utan och därför har föreningar ett viktigt arbete att göra i att hjälpa föräldrar att komma in i idrotten.

Boxning är en idrott som många har förutfattade meningar och åsikter om, och då är det extra viktigt för föreningar och förbund att på ett enkelt sätt förklara idrotten boxning, framförallt för barn och ungdomar och deras föräldrar.

Föräldrar står för en stor del av motivationen till att idrotta, tillsammans med kompisar och andra eventuella förebilder, som till exempel idrotts-ledare. Föräldrar är också en fantastisk resurs för föreningar på många sätt och föreningar bör involvera föräldrarna så tidigt som möjligt för att underlätta för barnen i sin idrott.

Att erbjuda prova-på verksamhet för föräldrar för att visa upp boxningen som träningsform är ett sätt att öka engagemanget och delaktigheten och ge en väg in i ett ledarskap i föreningen. Föreningar måste våga be om hjälp, men också vara tydliga med vilken hjälp som önskas och behövs, och hitta människors drivkrafter så att personer kan göra det som driver och utvecklar dem.

Några saker att tänka på som förening för att öka delaktighet bland föräldrar:

- Lyft fram er värdegrund som förening och vad ni står för samt vad idrottsrörelsen och boxningen gör för samhället och de fördelar som finns med individuella idrotten.
- Visa vad ni kan bidra med som förening när det gäller till exempel anpassningar av avgifter, att det är en trygg plats att vara på, ger en meningsfull fritid och en plats där man får vara barn och göra det man tycker är kul samt att utvecklas inom fler olika områden, inte bara det rent idrottsliga.

Här hjälper självklart också förbundet till med material och andra typer av stöd för föreningar som vill utbilda, rekrytera eller på andra sätt arbeta med föräldrars involvering i verksamheten.

Ledarskap är ett förtroende, inte en rättighet

Det är viktigt att inte enbart idrottslig erfarenhet berättigar till ett uppdrag, utan också andra kompetenser och erfarenheter som kan hjälpa till att stärka och utveckla en förening på många sätt. Ta tillvara på varandras kunskaper för i en förening behövs många olika insatser.

Vi uppmanar föreningar att samspela med föräldrar kring den verksamhet deras barn har valt att utöva, att utbilda och avdramatisera boxningen som idrott och de förutfattade

meningar som finns kring idrotten. En god samverkan bidrar till att skapa bra tränings- och matchmiljöer för barn och ungdomar att växa i.

Några saker att tänka på som förälder inom boxningen:

- Med engagemang så kommer även ansvar, inte bara för mitt eget utan också för andras barn, och att förvalta det förtroende som givits dig. Att hjälpa till innebär att sätta sig in i föreningsverksamheten, och de sätt som finns för att påverka den.
- Engagemang bygger på frivillighet - Frivillighet! Att delta i föreningsdriven idrott bygger på frivillighet och lust, för de flesta i alla fall. Idrotts-rörelsen bygger på engagemang, i många fall helt ideellt och absolut nödvändigt för att hålla igång den stora apparaten som det innebär att vara Sveriges största folkrörelse.
- Anledning och motivation till att förenings-idrotten är valet för så många skiljer sig som bekant åt. Innan du väljer idrott och förening för dina barn så är det en god idé att sätta sig in i föreningens vision, verksamhetsidé och värdegrund.
- Läs gärna stadgarna för att veta vad du har för rättigheter och skyldigheter.

För att ta tillvara på barns rättigheter och skapa delaktighet inom idrotten är det viktigt med dessa tre perspektiv:

1. Barnrättsperspektivet
Ett barn är varje människa under 18 år. Kärnan i barnkonventionen är respekten för varje barn som individ med egna rättigheter. Barn är inte föräldrars eller andra vuxnas ägodelar. Varje barn, oavsett bakgrund, har rätt att behandlas med respekt och vid alla beslut som rör barn ska i första hand beaktas vad som bedöms vara barnets bästa.

Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet.
Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad.

2. Barnperspektivet
Det är när vuxna tillsammans har sett på barn som grupp. Till exempel när riktlinjer för barn- och ungdomsidrott togs fram, har hänsyn tagits till att det är barn som ska utöva idrotten. Barn är inte färdiga vuxna och behöver därför särskilda miljöer och metoder som är anpassade för barn och deras behov.

Idrotten har också gjort anpassningar för barn. Specialidrottsförbunden har genom egna metoder gjort anpassningar. Genom att samarbeta med forskare, läkare, nutritionister, psykologer, idrottspedagoger, idrottslärare och så vidare har hänsyn tagits för att barn ska kunna idrotta utan att slås ut, skadas eller tröttna av andra orsaker (den främsta är att de tröttnar för att det inte är kul längre).

3 Ett barns perspektiv
Det är med kontakt med varje barn som idrotten kan erbjuda bästa miljön för varje barn utifrån deras möjligheter, resurser och situation för tillfället.

Barn utvecklas psykologiskt, fysiologiskt, socialt och idrottsligt på olika sätt och under hela sin uppväxt. Misslyckanden och segrar blandas ihop till en psykologisk erfarenhet som visar vägen till utvecklingen.

Vi behöver vara uppmärksamma på att barn inte känner press för att familjen lägger ”massa tid och pengar” på deras idrott. Barn kan också känna press av att tränare/ledare har satsat på dem, att de behöver ”ge tillbaka till idrotten”.

Det finns allt för många vittnesmål om helt oacceptabelt beteende av vuxna kring barns idrott. Det finns förstås massa andra sidor av myntet med barn och ungas idrottande som är underbart, positivt, stärkande och ger en meningsfull fritid. Till och med livslångt idrottande för en del. Engagemanget får aldrig gå ut över barns bästa. Och framförallt – tack för att du valt att engagera dig i idrotten boxning och valt att bidra till barn och ungdomars fritid och framtid – ni är så värdefulla!

adidas

2.3.3. Glädje och allsidighet

För att behålla barn och ungdomar så länge som möjligt inom boxningen är det viktigt att skapa ett sammanhang där barn och ungdomar känner gemenskap och glädje av att delta. Det är också viktigt att vi förbereder barnen för övergång mellan diplomboxning och ungdomsboxning. Prata med boxaren om vad det innebär och gör en plan tillsammans med boxaren.

Samarbeta med andra klubbar genom läger och gemensamma träningar. Gemenskap och social samvaro är en viktig del för att behålla barn och ungdomar. Att träna med och träffa andra klubbar verkar avdramatiserande för boxarna.

Några saker att tänka på för att främja glädje och allsidighet:

● Vi boxar med varandra och inte mot varandra – boxare utvecklas tillsammans och genom att hjälpa varandra.
● Boxning ska vara lekfullt. Nöta grunder men också lägga in lekfulla övningar som stimulerar kreativiteten – Barn och ungdomar idrottar till stor del för att det är roligt, glädje är dock subjektivt. Genom att arbeta allsidigt och ha med lekfulla moment/använda leken som metod för inlärning av vissa moment så stimulerar vi kreativitet.
● Lägg in grundmotoriska övningar som komplement till rena boxningens grundövningar – allsidighet är nyckeln för byggandet av en större rörelsebank och att skapa möjligheter för boxare att klara av flera olika situationer i ringen och på träning. Grundmotoriken är basen för en fortsatt utveckling av kroppsliga förmågor.
● Uppmuntra till fler idrotter – barn och ungdomar som utövar fler idrotter samtidigt får en större rörelsebank, känner ökad glädje i idrotten samt motivation till att idrotta.

2.3.4. Hälsa

För barn och ungdomar, men självklart även för vuxna, är det viktigt att den träning och tävling som man utför bedrivs på ett sunt sätt, i en sund och säker miljö, med utbildade tränare och ledare och ett stöd för boxarna.

Skapa hållbara boxare utifrån ett helhetsperspektiv – se till hela människan när ni arbetar med era boxare. Prata med boxaren om skolan, andra idrottsintressen, familjen och liknande samtidigt som ni som ledare tar ett ansvar för boxarens utveckling. Se till att träningen innefattar återhämtning, en sund kost och en sund inställning till idrott, att träningen är varierande och utmanande samtidigt som man ska klara av momenten. Målet med idrottande ska vara att hålla på så länge man tycker att det är roligt och det är varje förening och tränares uppgift att skapa förutsättningarna för det.

Några saker att tänka på för att främja hälsa:

● Kost – se till att utbilda boxare i kost och om man får i sig tillräckligt mycket energi samt att också prata om återhämtning och andra ämnen som kan påverka detta.

● Bantning ska inte förekomma hos barn- och ungdomsboxare. Se till att prata kost så att individer får ett hälsosamt förhållande till mat och en förståelse för risker med bantning.
● Förhindra huvudskador – genom korrekt utrustning, träning och utbildning så kan vi arbeta för att förhindra exempelvis hjärn-skakningar. Det är viktigt att som tränare känna till hur en hjärnskakning ska hanteras men också hur den kan förebyggas. Boxningen är en idrott med ibland extrema moment och dessa måste hanteras med kunskap och ledarskap.
● Läkarundersökningar – en väldigt viktig del för att säkerställa att boxare är redo att boxas rent fysiskt. Bör genomföras efter varje skada som uppkommit eller misstänks.
● Som ledare och tränare är det viktigt att se till att utrustning är säker inför träning och tävling, men också att ha kunskap inom exempelvis tränings-planering för att kunna planera och utvärdera träning och tävling och därmed ha en överblick över boxarnas träning och belastning.
● Uppmuntra till daglig fysisk aktivitet och att delta i andra idrotter – detta stärker din rörelsebank och motivation och gör att du blir bättre på flera idrotter och får omväxling på din fritid.

3. Idrottens form och indelning[3]

Vid en första anblick kan det verka lätt att dela in unga inom idrotten, då indelning sker efter ålder och ambitionsnivå. Samtidigt är det mycket viktigt att inte slentrianmässigt gruppera efter födelseår eller utifrån antaganden om ambition. Snarare bör indelningen göras med stor medvetenhet, inte ses som permanent och de vuxnas ambition måste vara att göra indelningen utifrån varje barns och ungdoms bästa.

Att dela in efter ålder

Graden av fysisk, kognitiv och emotionell mognad kan variera avsevärt i grupp med utövare, även om de är födda samma år. Att dela in barn och unga efter födelseår förutsätter därför en flexibilitet i tävlingssystemet likväl som förståelse och flexibilitet hos tränare eftersom den biologiska åldern (barnets mognadsålder) kan variera. Att plocka ut barn och ungdomar till lands- eller distriktslag innebär i första hand en premiering av tidig mognad och säger ingenting om deras utvecklingspotential.

Att dela in efter ambition

Vad det gäller barn och ungas förväntningar på och ambitioner med sitt idrottande så behöver de få variera över tid. Varje barn och ungdom behöver ha möjligheten att hitta nya drivkrafter och mål men också ha rätten att inte kunna eller vilja formulera några idrottsliga mål alls. Vid indelning efter ambitionsnivå finns risken att vuxna tar på sig rollen att dela in barn och unga efter uppskattad potential att bli framtida elitidrottare.

Permanent nivåindelning och tidig selektering har visat sig medföra att både känslan av tillhörighet och kompetens påverkas negativt, oavsett vilken nivå utövaren placeras i. Vidare har denna typ av system och ledarskap inom barn- och ungdomsidrotten ett samband både med avhopp och olika former av hälsobesvär. Det är därför nödvändigt att se över alla former av selektions-processer och försök till talangidentifiering under uppväxtåren.

Elitinriktad ungdomsidrott

I RF:s stadgar framgår att det får förekomma elitinriktad idrott inom ungdomsidrotten (idrott från 13 år). Det innebär samtidigt att det inte ska finnas någon elitinriktad verksamhet för barn upp till 13 år. RF:s stadgar ska dock inte läsas som att det vid 13 års ålder bör göras en indelning av utövare i ”breddidrott” respektive ”elitinriktad” idrott.

[3] För utförligare beskrivning av idrottens form och indelning, se Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn och ungdsomsidrott: https://www.rf.se/download/18.407871d3183abb2a6133d5/1665042792026/Riktlin-jer%20barn-%20och%20ungdomsidrott.pdf

Tvärtom är det i början av tonåren av extra stor vikt att värna sammanhållningen i gruppen och att aktivt motverka alla former av selektion och utslagning. Inom många idrotter är det möjligt att påbörja en framgångsrik elitsatsning betydligt senare. All idrott för utövare upp till och med 19 år, elitinriktad eller ej, ska präglas av långsiktighet och bedrivas i linje med RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.

Att dela in efter kön

I RF:s stadgar står ingenting om att idrott ska delas in efter kön, även om det är en indelning vi ofta använder i vår idrottsliga praktik. Det är av yttersta vikt att barn- och ungdomsidrotten inte av gammal vana delas in efter kön. Indelning ska i stället göras utifrån en bedömning av varje barns och ungdoms bästa och utifrån ambitionen att skapa en jämställd och inkluderande miljö.

Samträning är ingen garanti för jämställdhet. Den kan dock hjälpa unga av olika kön att se varandra som jämbördiga träningskompisar genom att mötas i den gemensamma identifieringen som ”idrottare”, och ger även jämlika träningsmöjligheter för barn utanför den binära normen. Det förutsätter dock att idrottandet organiseras och leds på ett sätt där gränser och olikheter mellan unga av olika kön snarare rivs än byggs upp. Tränarens f örhållningssätt och kompetens blir därför avgörande i att skapa jämställda relationer.

4. Boxningens värdegrund

Glädje – allt vi gör ska kännetecknas av en positiv anda och positiva tankar. Vi ska ha roligt och må bra på vägen för att nå målen som vi satt upp – vi skrattar med varandra. Vi ska fira segrar – stora som små.

Respekt – vi pratar med varandra – inte om varandra. Vi använder alltid ett respektfullt språk. Vi respekterar varandras verksamheter samtidigt som vi alltid respekterar att det kan finnas olikheter och olika åsikter i frågor. Genom dialog och förståelse så blir vi starkare och utvecklas.

Samarbete och gemenskap – Vi hjälper varandra och lär oss av varandra för att bli bättre. Vi genomför gemensamma träningar, ledarträffar och tävlingar med flera klubbar involverade. Vi låter alla vara med, stöttar varandra oavsett klubbtillhörighet – tillsammans är vi alla en del av svensk boxning.

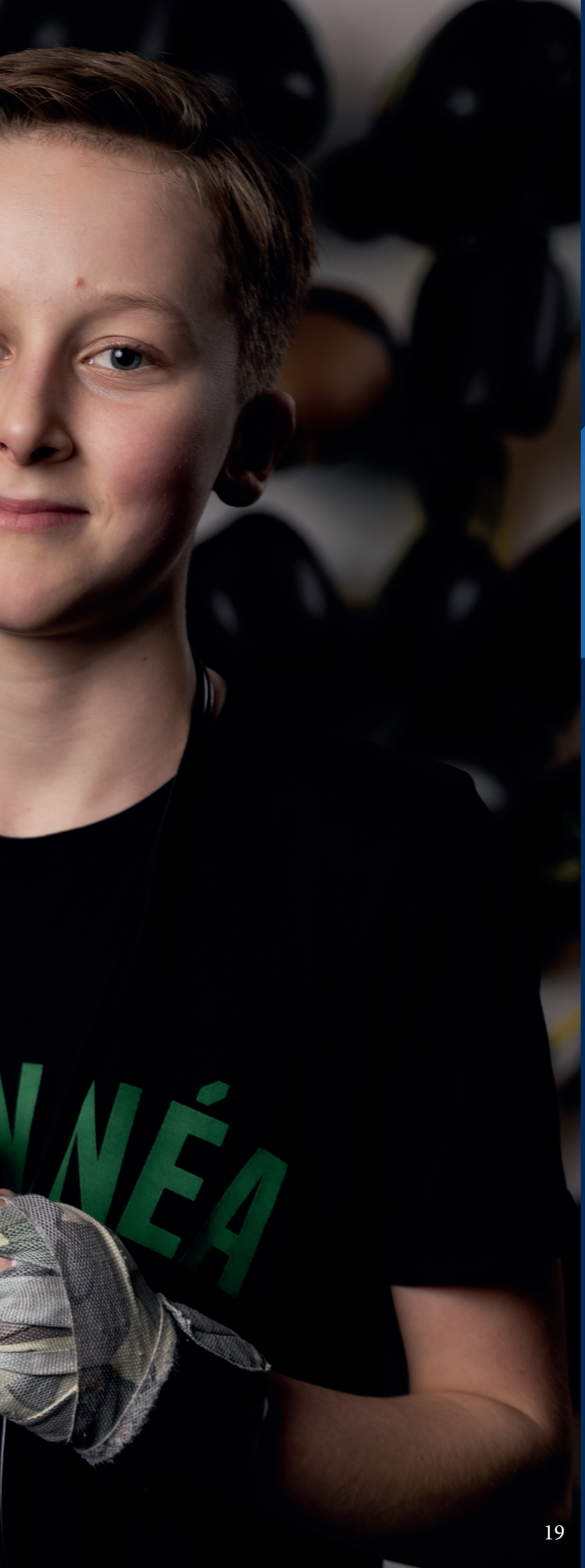
Jämställdhet och jämlikhet – Boxning för alla! – Vi ger alla samma möjlighet till utveckling oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsvariation, sexuell läggning, ålder eller klubbtillhörighet. Vi ska alltid uppmuntra allas olikheter. Vi ser och behandlar alla inom Svensk Boxning utifrån alla människors lika värde. En persons funktion inom Svensk Boxning ska inte identifieras av kön utan av vilken funktion personen har till exempel tränare, domare eller boxare.

Boxningen som idrott och dess föreningars miljö ska vara en trygg och stödjande idrottsmiljö, där alla får utvecklas och idrotta i enlighet med egen ambition, motivation och önskan. Strukturer och kulturer som har en negativ påverkan ska arbetas aktivt med och förändras så att ingen far illa av att delta inom idrotten. Delaktighet, trygghet, jämställdhet, ledarskap och värdegrund är därför centrala delar i hela idrotten. Vi arbetar med att identifiera normer som verkar hämmande för utvecklingen av idrotten och arbetar med ett utforskande, kritiskt förhållningssätt till förhärskande normer och utvecklar därmed förbund, förening och oss själva.

5. Önskat läge och utmaningar för boxningen

Nedan följer ett kort utdrag ur SBF:s strategi 2030 som behandlar områden som har med barn- och ungdomsidrott att göra. Strategin antogs 2022 och kommer att revideras 2026. Strategin tas upp i detta sammanhang för att lägga en bakgrund

adidas


NÉA

till det som SBF arbetar efter när det kommer till barn- och ungdom för att tydliggöra vart vi vill ta oss, vilka medel och insatser som krävs för att vi ska ta oss dit, varför vi vill dit och hur vi tar oss dit med utvärderingspunkter på vägen. Vill ni läsa hela strategi 2030 så finns den via följande länk - https://swebox.se/strategi/.

Önskat framtida läge:
I framtiden har vi utvecklat former och strukturer för lustfylld och utvecklande träning och tävling för att passa fler barn och ungdomar utifrån flexibla och individuella behov för att skapa förutsättningar att finnas kvar inom boxningen under en längre period.

Diplomboxningen som en inkörsport till boxning, både för barn och ungdomar men också ett sätt att behålla och förbereda för idrott hela livet.

Utmaning
• För barn och ungdom utveckla och etablera nya och flexibla former att utöva boxning.
• Skapa större förutsättningar för underlättande av övergångar mellan diplomboxning och ungdomsboxning samt juniorboxning.
• Utveckla former och strukturer för träning och tävling för att passa barn och ungdomar, pojkar som flickor.
• Starkare arbete med barnidrott, diplomboxning och med ett tydligt utvecklings- och trygghetsperspektiv etc. se till att fler fortsätter boxas efter diplomåldern. Bidra till att skapa trygga och säkra miljöer för träning och tävling, med ett tydligt utvecklingsperspektiv kopplat till prestation.
• Implementera bestämmelser och utbildning för barn och ungdom (diplomboxning) så att de gäller likställt i samtliga SDF. Ha en gemensam syn på utbildning och utveckling av diplomboxare för att underlätta framtida övergångar mellan kategorier och därigenom behålla och attrahera fler boxare i de yngre åldrarna. Stötta tränare och föreningar i arbetetmed sina diplomboxare och höja kunskapen om hur man kan arbeta mot diplomboxare.
• Implementera den Svenska modellen för boxningsträning och tävling.
• Barnkonventionen och dess implementering – modeller för delaktighet och påverkan i förening och förbund.

Önskat framtida läge:
Säkerställa att all utbildning relaterar till Svenska Boxningsförbundets strategi och mål samt svensk idrotts mål 2025. Detta genom att öka tillgänglig-heten till utbildning, stärka domare, boxare, ledare och tränares kompetens inom såväl boxnings-specifika områden som inom mer idrottsgenerella områden, exempelvis värdegrundsfrågor. Ledar-skap på alla nivåer bedrivs utefter idrottens och boxningens värdegrund och styrdokument. Detta skapar en trygg och säker idrottsmiljö som gynnar utveckling av individer och gör att fler tränar, tävlar och umgås inom boxningen. Verksamheten är attraktiv för många människor och boxningen som idrott ses som en positivt laddad, öppen och ansvarsfull idrott med ett bra utvecklingsarbete.

Utmaning
• Att samtliga domare, tränare och ledare har genomgått lämplig utbildning för den verksamhet som de verkar i/bedriver.
• Utveckla och erbjuda modeller kring utbildnings-moduler för att ta vara på individens tidigare kunskaper och skapa bättre förutsättningar till in-dividuellt anpassade kompletterande utbildningar.
• Utbilda i, och implementera boxningens utbildningar. Utöka utbudet av utbildning.

Barn- och ungdomsidrotten som en plattform för livslångt idrottande

En framtagen utvecklingsmodell bygger på olika stadier i människans utveckling och stödjer sig på teorier från den kanadensiska LTAD-modellen. LTAD står för Long-Term Athlete Development och är en modell som förespråkar både elitidrott och en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande (Canadian Sport Centres 2010). Anledningen till att SBF vill arbeta utifrån detta synsätt är att när det kommer till barn och ungdomars utveckling är spannet brett. Om vi inte skulle ta hänsyn till individens unika utveckling

och motivation finns risken att vi utestänger flertalet utövare. Genom att sätta individen i centrum vill vi bygga starkare individer, grupper och föreningar. Långsiktighet och fokus på individens utveckling i idrotten som helhet. Modellen främjar individers livslånga intresse för idrottsutövande. Barn och ungdomar som idrottar inom vår verksamhet kommer att känna sig trygga och bli uppmuntrade att fortsätta utvecklas inom idrottsrörelsen, hela livet om så önskas. Dessutom finns alla möjligheter för en väg mot maximal prestationsförmåga och elitsatsning om så önskas.

Utvecklingsmodellen i korthet

- Modellen baseras på barn och ungdomars mentala, fysiska, känslomässiga och kognitiva utveckling. Varje steg i utvecklingsmodellen utgör olika delar i en idrottares utveckling.
- Genom att integrera rörelseförståelse som plattform så bygger det rörelseförståelse för alla barn, från tidig barndom till sen ungdom, genom att skapa en gemensam inställning för att utveckla fysiska förmågor hela vägen från lek till elit, vidare till motion och ett aktivt liv länge.
- Den förespråkar en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande och ger såväl fysiskt som psykiskt välbefinnande och social gemenskap.
- Den skapar en säkrare och tryggare idrott, både i och utanför ringen.
- Modellen möjliggör för fler att idrotta och inkluderas utefter sina förutsättningar
- Ger möjlighet till en tävlingsstruktur som utvecklas i takt med utövaren samt borgar för en säkrare idrott.
- Genomsyrar hela idrottsrörelsen, såväl bland ledare, tränare, föräldrar, föreningar och utövare, som RF:s övergripande målsättning och strategi, övriga Specialidrottsförbund och distriktsförbund.
- Stödjer Svensk idrotts utgångspunkt ”Så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt”.

Mall finns för att ta fram handlingsplaner för att möta de olika utmaningarna, se bilaga 2.

BILAGA 1 – Handlingsplan vid incidenter

Handlingsplanen bör innefatta:

○ Skaffa en bild av läget – Vad har hänt? Vilka är inblandade?

○ Är det ett brott som begåtts? – Om ja, polisanmäl. OM ni är osäkra kontakta polisen för rådgivning. Är det ett lagbrott? Ett stadgebrott?

○ Identifiera vilket behov av stöd som finns – Vad behöver den som blivit utsatt för stöd? Vilket stöd behövs hos tränare? Styrelsen? Andra inblandade? Förövaren?

○ Identifiera vilka som behöver information – vilken information behöver de?

○ Följ den rutin som ni etablerat.

BILAGA 2 – Mall för handlings-plan för inkludering

Vad ska er plan heta? Välj med fördel ett unikt namn gärna med koppling till er idrott.

Inledning - varför? (syfte)

Vad i rapporten vill ni gå vidare med i ett första steg? Använd gärna kartläggningen somutgångspunkt. Beskriv hur det är relevant för er verksamhet, ert “varför”.

Definitioner:

Vilka ord och begrepp kräver en definition i detta arbete?

Målgrupp:

Vilka berörs av planen? Är det både anställda och ideella?

Fokusområden

Vilka områden inom verksamheten är särskilt viktiga att fokusera på just nu? Utgå gärna ifrån rekommendationerna i rapporten.

1. Fokusområde:
2. Fokusområde:
3. Fokusområde:

Mål och metod

Mål:
Mål bör vara specifika, mätbara, attraktiva, realistiska och tidsatta.

Åtgärd:
Åtgärd är en aktivitet som tar er närmre målet. Ett delmål.

Hur:
Vilka verktyg behöver ni?

Aktiviteter och planering

Här är det viktigt att välja EN ansvarig person, detta betyder inte att den personen ska göra det själv. Sätt realistiska datum.

Aktivitet	Ansvarig	Datum	Uppföljning

Idéer för framtiden?

Här lägger du sådant du inte vill tappa bort eller glömma men som du inte ska ta tag i just nu. Det kan vara rekommendationer ni valt att prioritera längre fram.

Den som har gjort något har alltid gjort mer än den som inte gjorde något!

Producerad av Svenska Boxningsförbundet, tel:08-699 60 00,
Skansbrogatan 7, 110 61, Stockholm.