



SVENSKA BOXNINGSFÖRBUNDET

UTVECKLINGSTRAPPA



-Boxning

Fördjupningsarbete
Elitränarutbildning
2011-2012
Katrín Enoksson

Innehållsförteckning

| | |
|---|---------|
| Fördelar med Utvecklingstrappa..... | sid. 3 |
| Ledarskapets psykologi..... | sid. 4 |
| Deliberate play och deliberate practice..... | sid. 4 |
| Utvecklingstrappa boxning..... | sid. 4 |
| Lek-/ rekryteringsstadiet, 6-10 år..... | sid. 5 |
| I stadiet läggs fokus på att | sid. 6 |
| Motorisk grundträning..... | sid. 6 |
| Teknikinläring..... | sid. 6 |
| Boxningsfärdigheter..... | sid. 6 |
| Aerob träning..... | sid. 6 |
| Snabbhet..... | sid. 7 |
| Styrka..... | sid. 7 |
| Diplomboxning 10-15 år..... | sid. 7 |
| I stadiet läggs fokus på att | sid. 8 |
| Stödapparat | sid. 8 |
| Motivation..... | sid. 8 |
| Motorik-/Teknikinläring..... | sid. 8 |
| Boxningsfärdigheter..... | sid. 9 |
| Aerob träning..... | sid. 9 |
| Styrka..... | sid. 9 |
| Snabbhet..... | sid. 9 |
| Spänst..... | sid. 10 |
| Rörlighet..... | sid. 10 |
| Förebyggande åtgärder mot överbelastning..... | sid. 10 |
| Ungdoms- och Juniorboxning 15-18 år..... | sid. 10 |
| I stadiet läggs fokus på att | sid. 11 |
| Stödapparat..... | sid. 11 |

| | |
|------------------------------------|---------|
| Boxningsfärdigheter..... | sid. 12 |
| Styrka..... | sid. 12 |
| Idrottspsykologiska aspekter..... | sid. 12 |
| Seniorboxning 18-34 år..... | sid. 13 |
| Motionsstadium..... | sid. 13 |
| Elitstadium..... | sid. 14 |
| I stadiet läggs fokus på att | sid. 14 |
| Stödapparat..... | sid. 14 |
| Boxningsfärdigheter..... | sid. 15 |
| Idrottspsykologiska aspekter..... | sid. 15 |
| Referenser..... | sid. 16 |

Fördelar med Utvecklingstrappa

Genom att ha kunskap om individens olika utvecklingsstadier skapar vi förutsättningar för att fokusera på rätt kapacitet vid bästa möjliga tidpunkt, då det finns ett ”öppet fönster för träningsbarhet”. Alla kapaciteter är alltid träningsbara, men bäst effekt erhålls vid rätt ålder när träningsbarheten är som gynnsammast. Övergången från barns varierade och lekbetonade träning till elitidrottarens kapacitetsspecifika högintensiva träningsmodell sker naturligtvis *gradvis* genom hela utvecklingstrappan utan några gigantiska hopp uppåt/framåt.

Goda idrottsliga prestationer är ett resultat av en följd faktorer såsom tillväxt och mognad, mängd utförd träning och hur boxarens anpassning till den grenspecifika träningen har varit. Den fysiska prestationen är beroende av individens koordination, styrka, snabbhet, rörlighet och uthållighet. Dessutom är det tekniska och taktiska kunnandet helt matchavgörande faktorer. Ytterligare aspekter som är av mycket stor vikt är boxarens sociala egenskaper, psyke, motivation samt hur kost och sömn sköts.

Av tradition är boxning en sport där de aktiva i många fall specialiserar sig sent och som är fullt möjlig att börja träna i 13-19 årsåldern. Självfallet är det inga vattentäta skott mellan de olika stadierna i utvecklingstrappan. Även vid en boxningsdebut i den senare tonårsåldern är det möjligt att nå en hög internationell nivå. I de fall individen har en bakgrund i andra sporter har de i många fall en god grund både motoriskt och koordinationsmässigt, så även gällande andra fysiska kapaciteter. Här behöver tränaren ha fingertoppskänsla och analysera vilka kapaciteter individen har från sin tidigare idrottsbakgrund. Därefter går det att prioritera vilka tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska egenskaper från respektive steg i utvecklingstrappan som bör prioriteras.

Ledarskapets psykologi

Tränaren är expert på korrekt beteende såväl boxningstekniskt som psykologiskt och socialt från knatteboxaren till den vuxne olympiern. Således är det viktigt att tränaren fokuserar på vad individen gör och poängterar boxarens beteende genom att ge konkret feedback gällande hans/hennes handlingar. För en ökad inläring är det oerhört viktigt att *lägga stort fokus på det som fungerar*. Se dessutom till att boxaren verkligen förstår instruktionen genom att använda många sinnen (ex. se, höra och göra). Preciser och prioritera de beteende som boxaren behöver genom att ställa frågor till idrottaren gällande vad hon/han behöver göra för att nå sina beteendemål. När det sker ökar sannolikheten för boxaren verkligen förstå vad tränaren vill förmedla, kom tillsammans överens om:

Nyckelbeteende: - Vilka beteende krävs för utveckling?

Underskottsbeende: - Vilka beteende saknas och vill ni ha mer av?

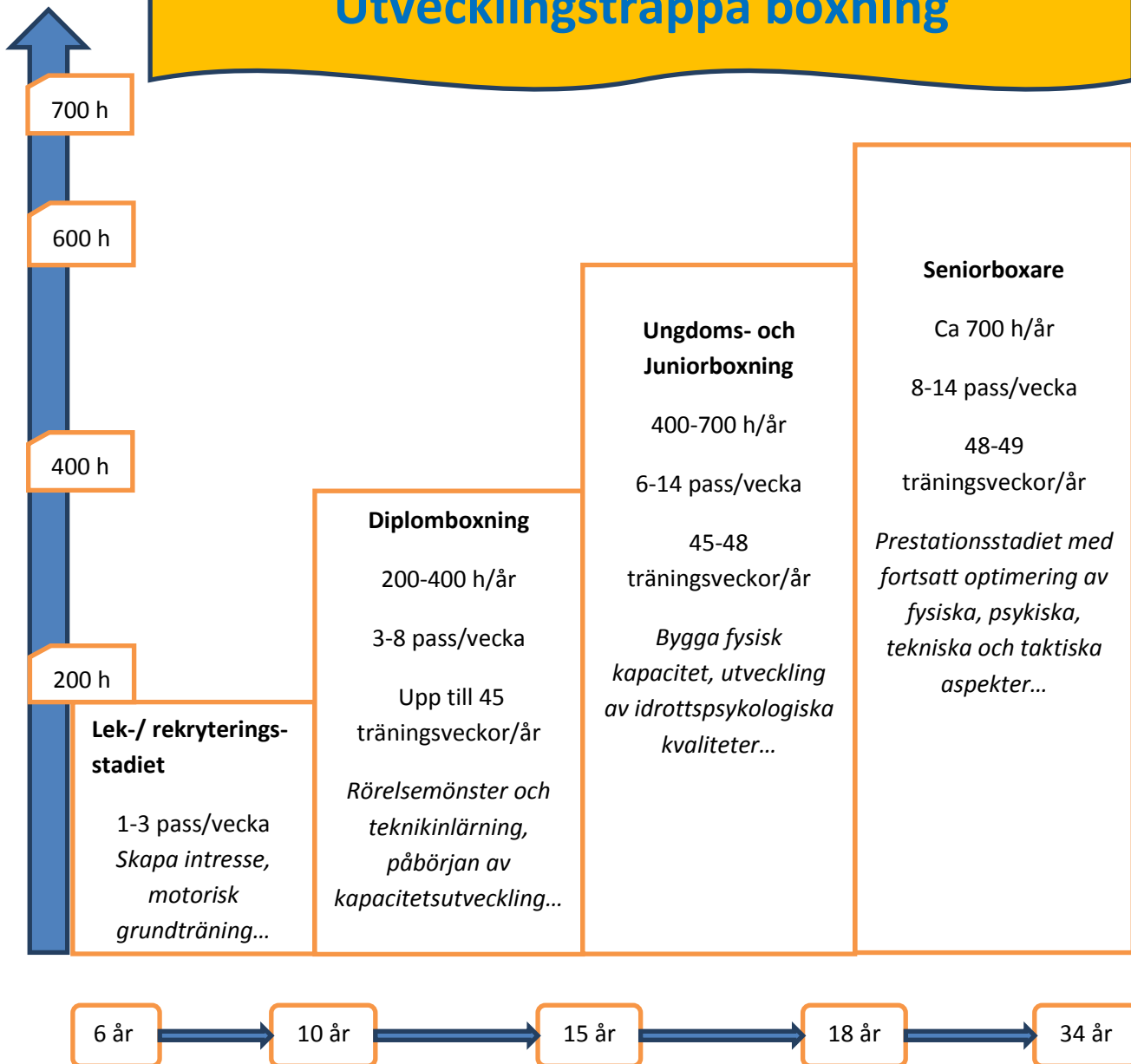
Överskottsbeende: - Vilka beteende finns men vill ni ha mindre av?

Deliberate play och deliberate practice

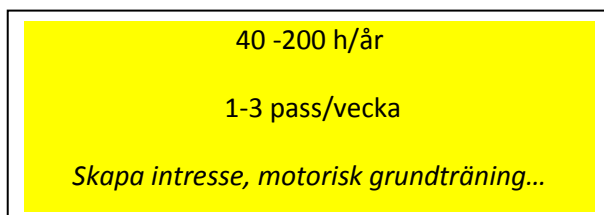
Forskningsresultat av Anders Ericsson indikerar att det krävs minst 10 års erfarenhet och 10.000 timmar av fokuserad träning (deliberate practice) för att nå expertnivå. Inom vår sport innebär det att boxaren är extraordinär i sin viktklass och vinner högklassiga internationella tävlingar vid upprepade tillfällen på seniornivå såsom OS, VM eller EM. Träningen behöver vara individspecifik och utgå ifrån var boxaren befinner sig utvecklingsmässigt och dessutom vara utmanande utan att för den delen ha för hög svårighetsgrad. Annan forskning pekar istället på vikten av deliberate play dvs fokuserad *lekfull* träning. Båda inriktningarna är således överens om att det krävs en mycket stor mängd träning, 10.000 timmar, som är utmanande och genomförs med högt fokus. Genom deliberate play skapas en mer kreativ idrottare som uppnår en hög träningsmängd utan att behöva ha lika många tränarledda pass per vecka i jämförelse med ett renodlat deliberate practice förhållningssätt. Det är mycket viktigt att korrekt teknik lärs in redan från start även vid deliberate play och således behöver tränare för samtliga åldersnivåer ha en god tränarutbildning i bagaget. Vid färre tränarledda pass per vecka blir utbildningsvariabeln ännu viktigare.

Forskningen har dessutom visat, att det är viktigare att boxaren har en hög träningsmängd, god fokus på träning och är självreflekterande än att de har en hög tävlingsfrekvens. Boxningsförbundets utvecklingstrappa skall ses som ett hjälpmedel för att erhålla en väl planlagd och målmedveten träning redan från första nybörjarträningen fram till OS-guldet!

Utvecklingstrappa boxning



Lek-/ rekryteringsstadiet, 6-10 år



Genom att ha ett träningsupplägg som är spännande, roligt, varierat och lekbetonat stimuleras barnets kreativitet och samarbetsförmåga. Detta skapar en grund för idrottsdeltagande långt upp i

åldrarna och utvecklar hela individen, vilket i sin tur ökar sannolikheten för att internationella fixstjärnor skapas.

Fokus i tränarrollen är här att alla ska kunna delta och ha roligt. De aktiva ska känna att det finns en progression där de ges möjlighet att lyckas och processen/ansträngningsgraden är i fokus och uppmuntras. För att hjälpa våra knatteboxare att ha en hög motivation och behålla denna genom hela karriären är det mycket viktigt att tränaren redan från start fokuserar på ansträngning och lärande.

Optimal idrottslig utveckling uppnås då träningen planeras utifrån varje talangs mognadsgrad och utvecklingsstadium- inte utifrån åldern.

I stadiet läggs fokus på att

- Utveckla koordinationen genom lekaktiviteter
- Påbörja den boxningstekniska inläringen i grovkoordinerad form
- Påbörja utvecklingen av fysiska kapaciteter med leken som verktyg

Motorisk grundträning

Barn bör ges möjlighet att utveckla sin koordinationsförmåga och därför är det viktigt att de genomför träning med allsidiga rörelseuppgifter. Om knatteboxaren börjar för tidigt med specialiserad träning finns risk för att ett felaktigt rörelsemönster lärs in, detta främjar inte prestationsutvecklingen ur ett långsiktigt perspektiv.

I detta stadie ska våra aktiva få en god grundmotorisk skolning såsom att åla, krypa, hänga, klättra, hoppa, gå, springa, simma, balansera, kasta, fånga, rotera med mera. De träningsmetoder vi använder oss av inom boxningen bör bygga vidare på den oorganiserade leken. Därför utgår övningsvalen just från leken. Då individen har en god motorisk grund skapas goda förutsättningar för korrekt teknikinläring i boxning.

Teknikinläring

För flickor inträffar den motoriska guldåldern mellan 8-11 år och för pojkar något senare, 9-12 år. Under denna period har individen lätt att bana in tekniskt avancerade rörelsemönster, därför är det extra viktigt att fokus läggs just på teknik såväl under lek-/rekryteringsstadiet som under diplomboxningstiden.

Boxningsfärdigheter

Fokus bör ligga på att få ihop koordinationen och rörelsen mellan armar och ben samt skapa en god balans där individen hela tiden är medveten om sin kroppsposition.

De aktiva introduceras i skillnaden mellan offensiv och defensiv boxning samt fotarbete. Grunden är att boxare ska erhålla en korrekt grundställning och börja lära sig raka slag samt försvar mot dessa. I de fall individen är koordinativt redo bör även krokar och upper-cut samt försvar mot dessa introduceras.

Aerob träning

Allmän uthållighetsträning kan introduceras, men det läggs ännu ingen större tonvikt på denna kapacitet.

Snabbhet

Den snabbaste förbättringen av reaktionstid och frekvenssnabbhet sker i åldern 8-11 år och utvecklas fram till 13-årsåldern. Här bör snabbhet, smidighet och kvickhet prioriteras och varaktigheten i arbetstidsintervallerna bör vara mycket kort, maximalt fem sekunder.

Styrka

För att individen ska kunna tillgodogöra sig teknikträningen krävs det att hon/han har tillräcklig muskelstyrka för att kunna utföra rörelsen på ett tekniskt korrekt sätt. Det kan vara adekvat att påbörja styrketräning och då främst uthållighetsstyrka redan i detta stadium, för att inte "missa" den motoriska guldåldern.

Diplomboxning 10-15 år

| |
|--|
| 200-400 h/år |
| 3-8 pass/vecka |
| Upp till 45 träningsveckor/år |
| <i>Rörelsemönster och teknikinlärning, påbörjan av kapacitetsutveckling...</i> |

God fysisk prestationsförmåga i åldrarna före puberteten beror mestadels på tidig mognad, efter puberteten beror det huvudsakligen på träning och genetik. Forskningen har ännu inte kunnat visa på något samband mellan tidig fysisk mognad och senare fysisk kapacitet, således är det mycket låg sannolikhet att vi gör en fullständigt korrekt prognos gällande talanger före eller under puberteten.

I denna ålder är det absolut viktigaste att boxaren befinner sig i en stödjande och stimulerande miljö som betonar lärandeprocessen, både i tränings- och hemmiljö. Tränaren ser hela tiden till att poängtera kampen/inställningen före resultat och hjälp boxaren att finna sin inre motivation att träna hårt. Boxare får hjälp med att: vilja anta tuffa utmaningar där hon/han vill lära nytt, arbetar hårt och accepterar sina brister för att därigenom kunna korrigera dem. I föreningarna är den självklara strävan att få så många tävlingsboxare som möjligt att hålla på så länge som möjligt.

Tjejers pubertetsdebut inträffar i snitt två år tidigare än killarnas. Genomsnittsåldern är tolv år för flickor och fjorton år för pojkar. Det är en stor individuell spridning inom respektive kön vilket leder till att barn/ungdomar som är mellan 10-16 år kan skilja mellan 4-5 år i biologisk ålder, fast de är födda samma år.

Tränaren ska se till att ge positiv feedback, men det ska också ges utrymme till konstruktiv kritik. Från 10-årsåldern blir utvärdering ett naturligt inslag vid varje träningspass där boxarna självklart är involverade och delaktiga. Feedbacken bör således gå i båda riktningarna, när idrottaren ger tränaren feedback är det ett tecken på en vilja att både utvecklas och förändras. Se därför till att skapa en kultur där feedbacken är:

- Beskrivande och inte värderande
- Specifik och konkret, inga generaliseringar
- Fokus på händelser och handlingar
- Tidsmässigt nära situationen
- Feedbacken rör något som mottagaren kan påverka och förändra

I stadiet läggs fokus på att

- Vidarutveckla teknikinläringen genom såväl hel- som delmetod
- Fortsätta att utveckla motorik och koordination genom lekaktiviteter
- Fortsatt utveckling av fysiska kapaciteter genom lekaktiviteter

Stödapparat

| | |
|---------------------------------|---|
| Boende: | Hos föräldrar/vårdnadshavare eller annan boendeform |
| Studier/Arbete: | Grundskola |
| Ekonomisk support: | Föräldrar, annan boendeform/sociala myndigheter och klubb |
| Träningsmiljö och läger: | Diplomboxningsgruppen i klubben, de mest talangfulla kan från cirka 13 årsåldern börja träna med klubbens matchboxare. 1-2 läger per år som klubb/distrikt är arrangör för. |
| Medicinsk stödapparat: | Husläkare och skolhälsovård |

Motivation

Det finns några huvudmotiv till att barn och ungdomar väljer att idrotta, vilket oftast är ett eller flera av följande:

| | |
|----------------------------|--|
| "Rolighetsfaktorn": | Glädje och en känsla av mening med boxningen. |
| "Kompetens": | Känsla av kompetens/kunnande –det här är jag duktig på! |
| "Samhörighet": | Individen känner tillhörighet i gruppen och är en del i den sociala gemenskapen. |
| "Tävlingsmomentet": | Att vinna, klara av specifika färdigheter och få känna framgång. |
| "Hälsospekten": | Att få bättre fysik där man känner sig frisk och i form. |
| "Social status": | Att få uppmärksamhet och belöningar där individen strävar efter en hög position i den sociala hierarkin. |

Det mest centrala och grundläggande motivet är just glädjen, det ska vara roligt att träna och tävla i boxning. Den viktigaste tränaruppgiften är att skapa ett motiverande sammanhang för boxaren där hon/han i samspel med övriga i gruppen har möjlighet att känna glädje, kompetens och samhörighet.

Motorik-/Teknikinläring

Det är en fördel om teknikinläringen påbörjas redan i 10-12 årsåldern. Genom att barnet får en bra basträning med mycket koordinationsträning skapas förutsättningar för god boxningsteknik. Under denna period är det viktigt att boxaren lär sig att läsa av motståndaren och agera på ett adekvat sätt i förhållande till hen.

Efter 12-13 årsåldern stagnerar den motoriska inlärningsförmågan och det är inte längre lika lätt för barnet/ungdomen att lära in nya rörelsemönster. Boxaren har således något sämre möjligheter att nå sin fulla potential om de grundläggande färdigheterna inte är utvecklade innan pubertetsstarten.

Boxningsfärdigheter

Fortsatt fokus på offensivt arbete, defensivt arbete och fotarbete. De raka slagen fortsätter att utvecklas och uppercut och krokar introduceras alternativt utvecklas ytterligare beroende på individens färdighetsnivå. Användningen av slagserier/kombinationer ökar i omfattning och då främst gällande raka slag. Individerna fortsätter att utveckla försvar såsom gardering/parering och att plocka raka slag. Givetvis tränas även försvar mot uppercut och krokar. Det sker en fortsatt utveckling av kroppspositionering, dessutom bör samtliga moment tränas både stillastående och i rörelse.

Aerob träning

Före puberteten sker endast en marginell förbättring, upp till 10 procent, vid uthållighetsträning. Hjärtats storleksökning sker snabbt mellan 12-16 års ålder och det är då ett ypperligt läge att bedriva uthållighetsträning. Framförallt 6-12 månader efter slutspurten av längdtillväxten får idrottaren ut en mycket god effekt av den aeroba träningen och kan då alltmer övergå från grundläggande distanssträning med moderat intensitet till mer högintensiv intervallträning.

Boxare behöver ha en god aerob kapacitet för att kunna genomföra hög mängd träning, samt för att kunna hålla en hög intensitet igenom en hel match. Den goda aeroba kapaciteten behövs dessutom för att påskynda återhämtningen efter både match och träning.

Styrka

Muskelmassan har en identisk ökning hos flickor och pojkar fram till puberteten, dock har pojkar som grupp någon procentuell andel mer muskelmassa än flickor prepubertalt. Vid puberteten planar tjejernas muskeltillväxt ut och istället ökar den procentuella fettinnehållningen. Pojkarnas fettfria massa (muskler och skelett) ökar rejält.

För att det ska ske någon nämnvärd hypertrofi (muskeltillväxt) krävs det att individen har puberterat eftersom hormonnivåerna är avgörande. Självfallet leder även styrketräning före puberteten till styrkeutveckling men är då främst ett resultat av neuromuskulär anpassning. Skillnaden gällande den relativa styrkan (styrkan i förhållande till individens vikt) blir inte så stor mellan individer före respektive efter puberteten. De individer som passerat puberteten erhåller en betydligt högre absolut styrkeökning än de som ännu inte nått puberteten.

Användning av medicinbollar och den egna kroppsvikten ur en styrketräningsaspekt är här en självklarhet. Kampekar, cirkelträning hinder- och styrkebanor samt MAQ-träning är också självklara inslag. Vid början av styrketräning med fria vikter är det viktigt att individen har ett korrekt rörelsemönster för att minimera skaderisken. Då boxaren har banat in korrekt lyftteknik rekommenderas 2-3 styrkepass per vecka á 20-30 min med 6-15 reps och 1-3 set per övning.

Snabbhet

Den snabbaste utvecklingen av maxfrekvens och hastighet i enskilda rörelser sker för flickor mellan 10-11 år och pojkar mellan 12-14 år. Denna kapacitet ökar fram till 15-årsåldern och det är således ett gyllene tillfälle att börja träna den anaeroba kapaciteten på ett systematiskt sätt.

Varaktigheten kan nu ökas till 10-15 sekunders arbete vid träning av reaktions-, accelerations- och maxsnabbhet. Snabbhet bör tränas regelbundet, med maximal intensitet och det är bra om det ligger direkt efter uppvärmningen, innan nervsystemet har börjat mattas av.

Spänst

Om spänsträning påbörjas först i 15-17 årsålder finns det ökad risk för överbelastningsskador. Genom att träningen påbörjas redan i 10-14 årsåldern och det då läggs en solid grund med varierad spänsträning minskas skaderisken betydligt. Spänsträning påverkar snabbheten positivt och ger goda förutsättningar för styrketräning med fria vikter, viket blir aktuell att påbörja i den kommande ungdomsboxningsfasen. Progressionen bör främst ske genom ökning av varaktighet, följt av intensitetshöjning och sedermera ökad svårighetsgrad i övningsval.

Rörlighet

När boxaren når den snabba tillväxtperioden i puberteten blir rörligheten relativt sett mindre, detta kan öka risken för skador. För att ha kvar den naturliga rörlighet individen hade som barn är det nu läge att introducera rörlighetsträning för att behålla flexibiliteten och minimera skaderisken. Behovet av rörlighetsträning är högst individuellt eftersom det motsatta, överrörlighet/instabilitet i ytterläge, ökar risken för skador, till exempel luxation (urledvridning) i axelled.

Förebyggande åtgärder mot överbelastning

Boxaren genomför en allsidig träning som inkluderar god grundkondition och balansträning. Träningen är anpassad till den individuella utvecklingen gällande tillväxtspurt och mognad. Intensiteten i träningsbelastningen ökas successivt och det finns en stegvis progression i teknikinläringen. Vila och återhämtning är en naturlig del i träningsupplägget. Matchning av boxaren sker givetvis i förhållande till tillväxt, färdighetsnivå och psykisk mognad.

Ungdoms- och Juniorboxning 15-18 år

| |
|--|
| 400-700 h/år |
| 6-14 pass/vecka |
| 45-48 träningsveckor/år |
| <i>Bygga fysisk kapacitet, utveckling av idrottspsykologiska kvaliteter...</i> |

I denna ålder sker en kritisk karriärövergång där boxaren går från diplomboxning till matchboxning samt från grundskola till gymnasium. Båda dessa övergångar ställer högre krav som individen måste hantera. Det finns risk för avhopp i de fall atleten inte känner att idrotten är en tillräckligt positiv tidsinvestering. Om boxaren tillsammans med tränaren kan hjälpas åt att hantera övergången ökar sannolikheten att hon/han stannar kvar inom sporten.

Träningen har nu både långsiktiga och kortsiktiga mål, det finns även mål för hela träningspasset såväl som olika delmoment i passen. Träningsvolymen och intensiteten är högre och träningen periodiseras i förhållande till säsongspanering och formtopping. För att ge atleterna möjlighet till

en god återhämtning är dubbelperiodisering med två tävlingssäsonger per år att föredra inom boxning.

Boxaren tar nu ett ökat personligt ansvar för sin träning. För att hon/han ska ges möjlighet att få ett successivt ökat ansvar för egen träning är det viktigt att tränaren förklarar såväl innehåll som mål med träningen. Idrottaren för träningsdagbok och analyserar den tillsammans med sin/sina tränare. Träningsdagboken är ett mycket bra redskap för analys av genomförd träning och kan dessutom vara en hjälp att förebygga överbelastningsskador.

Tränaren ser till att de aktiva alltmer övertar ansvaret genom att ställa mer frågor än att komma med påståenden. Den aktive är självklart i fokus och tränaren känner ett stort ansvar för boxaren och gör allt i sin makt för att finnas där och hjälpa honom/henne. Tränaren ser till att bygga relation där det finns ögonkontakt och lär känna sin boxare på ett mer personligt plan. Atleten bör också ges möjlighet att lära känna sin tränare.

Det är oerhört viktigt att våra unga idrottstalanger trivs då just trivseln har en stor inverkan på den idrottliga prestationsförmågan. Tränaren ska intressera sig både för boxarens *själv tillit* och *själv värde*, dvs. vad utövaren *kan* och vem utövaren *är*. Känslan av trivsel leder till att självuppfattningen och själv tilliten utvecklas och kan användas även i andra sammanhang av livet utanför idrotten.

Det är mycket viktigt att tränare inte fokuserar på kortsiktiga, resultatmässiga framgångar. Det är en mycket lång process att utveckla talanger.

I stadiet läggs fokus på att

- Specialisering mot en idrott, se till att det är utmanande och varierande träning
- Vidarutveckla teknikinläringen genom hel- och delmetod
- Utveckling av fysiska kapaciteter genom systematisk träning
- Underhållsträning av motoriska och koordinativa egenskaper

Stödapparat

| | |
|--|---|
| Boende: | Hos föräldrar/vårdnadshavare, annan boendeform alternativt NIU-gymnasium |
| Studier/Arbete: | Grundskola och Gymnasium på hemort alternativt NIU-gymnasium i Stockholm, Göteborg eller Malmö |
| Ekonomisk support: | Föräldrar, annan boendeform/sociala myndigheter, klubb och förbund |
| Träningsmiljö och läger: | Matchboxningsgruppen i klubben, elitgrupp förbundsmässigt samt förbundets teamsatsning mot kommande OS för ett fåtal exceptionella talanger. Två till åtta nationella elitgruppsläger per år som förbundet är arrangör för. |
| Medicinsk stödapparat: | Husläkare, skolhälsovård samt förbundsläkare och förbundets fysioterapeut. |
| Träningsdagbok/utvecklingsplan: | Samtliga boxare som ingår i någon Elitgrupp för träningsdagbok som mejlas till kategoriansvarig |

förbundstränare. De som ingår i teamsatsning upprättar en långsiktig utvecklingsplan tillsammans med klubbtränare och förbundstränare mot kommande OS.

Idrottspsykologisk rådgivning:

Vid träningsläger för elitgrupperna genomförs föreläsningar för landslaget av idrottspsykologiska rådgivare som är godkända och ingår i RF:s nätverk av mentala rådgivare. Vid behov etableras kontakt med idrottspsykologisk rådgivare på boendeorten för att arbeta på individuell basis med boxaren.

Kapacitetsmål SOK:s Fysprofil:

En gång per år (sommarläger i juli) genomför elitgrupperna SOK:s Fysprofil på Bosön. Då forskningen visar att utvecklingen av olika fysiska kapaciteter är väldigt ojämn i denna ålder, beroende av när puberteten inträffar, är riktvärden främst framtagna för seniorboxare.

Boxningsfärdigheter

Individens styrkor och svagheter skall nu vara identifierade. De svagaste punkterna bör förbättras så de inte förblir en akilleshäla. De starkaste sidorna bör få mycket träningstid då det är genom dessa som boxaren vinner sina matcher och således gör honom/henne unik.

Givetvis sker det här en optimering och utveckling av såväl raka slag som uppercut och krokare. Slagserierna blir alltmer komplexa där samtliga slag används och träffbilden varieras mellan både huvud och kropp. Försvar såsom gardering, parering, blockering och undanglidning utvecklas ytterligare. En ökad träningstid läggs på att boxaren hela tiden ska befinna sig på en medvetet vald distans (lång distans, halvdistan, närkamp) som passar bäst i den pågående situationen.

Boxaren ska utveckla ett ökat taktiskt medvetande där hen blir allt bättre på att läsa motståndarens agerande och själv göra passande motdrag under pågående rond. Atleten ska snabbt kunna ställa om från attack till försvar samt från försvar till attack. Hon/han äger också förmågan att positionera sig i ringen för att styra och skära av när så är passande.

Styrka

Boxaren skall vid det här laget ha lärt sig en god lyftteknik. De individer som har bra skivstångsteknik kan nu börja styrketräna med hög yttre belastning. För att få en god neuromuskulär träning rekommenderas komplexa basövningar med skivstång såsom frivändning, knäböj, marklyft, överstöt, ryck, bänkpress med mera. Nu påbörjas arbetet med att systematiskt träna och utveckla maxstyrka, explosiv styrka och snabbstyrka.

Idrottspsykologiska aspekter

Individen påbörjar arbetet med att finna strategier för att kunna reglera sin anspänningsnivå både före och under tävling/matchsituation. Boxaren kan balansera sin tävlingsattityd på ett föredömligt sätt med ett sportmannaskap och fair play-tänkande.

Seniorboxning 18-34 år

| |
|---|
| Ca 700 h/år |
| 8-14 pass/vecka |
| 48-49 träningsveckor/år |
| <i>Prestationsstadiet med fortsatt optimering av fysiska, psykiska, tekniska och taktiska aspekter...</i> |

Även i detta trappsteg har vi en tuff karriärövergång från juniorålder till senior och från gymnasium till högskola eller arbete. Det är viktigt att vi tränare poängterar vikten av en god utbildning för att öka individens valmöjligheter. Genom att inta ett helhetligt synsätt till idrottarens livssituation kan tränaren jobba förebyggande och vara behjälpliga vid eventuella kriser. Givetvis ska coachen ta hjälp utifrån då det behövs expertkunskap.

| | |
|-------------------------------|---|
| Preventivt: | Karriärplanering |
| | Hjälp med livspusslet |
| 'Livskunskapsträning': | Identitetsutveckling |
| | Anpassning till samhället |
| Vid kris: | Kunna hantera kriser i utbildning eller arbetsliv |
| | Ta hjälp av Läkare och/eller Psykologer |

Boxaren har nu nått en fysisk mognad och all träning av fysik, teknik, taktik och psyke syftar till att nå en optimal nivå boxningsspecifikt. För att idrottaren ska fortsätta att utvecklas på alla områden krävs en varierad träning.

Tränaren är en mycket central figur för idrottaren som människa och ser till att skapa en miljö som sätter boxningstalangen hela kompetensutveckling i centrum. Denna miljö bekräftar, ser och hör boxaren med hjälp av *dialog, medinflytande* och *ett stort individuellt medansvar*. Genom att boxarna sinsemellan ger varandra feedback gällande träningsmoment, sparring och matcher får de en större känsla för detaljer i boxning och börjar reflektera över sina egna tekniska och taktiska val.

Motionsstadium

De aktiva som inte väljer att satsa mot nationell och internationell toppnivå fortsätter förhoppningsvis att träna och tävla i boxning. Dessa individers fokus ligger på hälsa, välbefinnande och social gemenskap. I denna kategori, precis som i nästkommande, har vi många framtida ledare, tränare och domare som kan vara aktiva inom boxningssporten, förhoppningsvis i ett livslångt perspektiv.

Elitstadium

De individer som har den nödvändiga talangen och träningsbakgrunden kan börja tävla på internationell toppnivå. En nyckelfaktor för att verkligen bli framgångsrik internationellt är om individen är villig att göra de uppoffringar som krävs såväl ekonomiskt som karriärsmässigt för att kunna vinna medaljer på EM, VM och OS-nivå.

I stadiet läggs fokus på att

- Kunna anpassa sin teknik och taktik efter motståndarens agerande
- Utveckling av fysiska kapaciteter genom mycket specifik och intensiv träning
- idrottspsykologiskt gäller det att flytta fokus från att komma dit till att stanna på absolut yttersta toppnivån

Stödapparat

| | |
|--|---|
| Boende: | Hos föräldrar/vårdnadshavare, annan boendeform alternativt eget boende |
| Studier/Arbete: | Gymnasium och eftergymnasiala studier alternativt deltidsarbete |
| Ekonomisk support: | Personlig sponsor, SOK, förbund och klubb |
| Träningsmiljö och läger: | Ser till att ingå i en stark träningsgrupp på klubbbasis. Förbundets elitgrupp och teamsatsning mot kommande OS. Fyra till tio nationella och internationella landslagsläger per år som förbundet arrangerar. |
| Medicinsk stödapparat: | SOK:s snabba ingångar inom vården samt förbundsläkare och förbundets fysioterapeut. |
| Träningsdagbok/utvecklingsplan: | Träningsdagbok och utvecklingsplan (SOK:s eller SBF:s) är väl integrerade arbetsverktyg. Samtliga landslagsboxare har en personlig och periodiserad säsongspanering som klubbtränare, boxare, förbundstränare och SOK tillsammans använder sig av för att få ett bra träningsupplägg med atleten i centrum. |
| Idrottspsykologisk rådgivning: | Vid träningsläger genomförs föreläsningar för landslaget av idrottspsykologiska rådgivare som är godkända och ingår i RF:s nätverk av mentala rådgivare. Vid behov etableras kontakt med idrottspsykologisk rådgivare på boendeorten för att arbeta på individuell basis med boxaren. |
| Kapacitetsmål SOK:s Fysprofil: | Testerna för SOK:s Fysprofil genomförs två gånger per år. Riktvärden i aerob kapacitet är för herrseniorerna är ett testvärde mellan 61-64 ml/kg/min och för damseniorerna 55-58 ml/kg/min. Boxarens delkapaciteter gällande styrka, power, aerob och anaerob förmåga testas. Ett Fysindex räknas fram (från minimala 1,0 till maximalt 10,0) dels ett totalvärde men även ett värde inom |

respektive kapacitet tas fram. Om boxaren har ett testvärde mellan 10,0-7,0 bör fokus vara på att underhålla denna redan höga kapacitet. Vid värden mellan 6,9-4,0 finns det god förbättringspotential som kan bli resultatavgörande i jämna matcher. Om värdena ligger mellan 3,9-1,0 bör en stor del av träningstiden läggas på att förbättra denna/dessa kapaciteter. Först när boxaren erhållit tillräcklig god fysik bör hen tävla mot internationellt motstånd av absolut världsklass.

Boxningfärdigheter

Självfallet fortsätter optimeringen av boxningsteknik och olika fysiska kvaliteter. Det som framförallt tillkommer är att de boxare som är aktuella internationellt bör utveckla sitt taktiska sinne för att på ett optimalt sätt kunna anpassa sin boxning till det rådande internationella poängsystemet. Det är också viktigt att utveckla boxarens tävlingsstrategier för specifika motståndare/boxningsstilar.

Idrottspsykologiska aspekter

Idrottaren bör i detta stadie ha en hög autonomi och självständighet. Givetvis har atleten en mycket hög träningsvilja, där drivkraften främst är den inre motivationen. Individerna är förberedd på det oväntade och kan anpassa sig till de situationer som uppkommer. Boxaren har satt tydliga process- och prestationsmål som dessutom är utvärderingsbara.

Referenser

- Balyi, I et. al. (2010) *Boxing Canada Long-term Athlete Development*.
http://www.boxing.ca/documents/I-boxing-2010_final4-eng%web.pdf
- Carlsson, C (2012), *Unga idrottares kroppar –rätt träning vid rätt ålder*. Svensk idrott nr.1 2012 s.36-37.
- Carlsson, C (2010), *Vägen till stjärnorna*. Idrott & Kunskap nr.4 2010 s.14-22.
- Claesson, A (2012) *Ledarskap och kommunikation*. Nätverksträff för kvinnor i landslagsledning
- Eklom, Ö et. al. (2007) *Idrottsledare för barn och ungdom*. SISU Idrottsböcker
- Ericsson, A (2012) *The development of sport excellence and deliberate practice among the athletes*. Konferensen "Vinnare i långa loppet" på Bosön
- Expertgrupp från Team Danmark (2005) *Talangutveckling, motiverande och målinriktad träning för barn och ungdom*. SISU Idrottsböcker
- Fahlström, PG (2011) *Den eviga frågan om talang*. Svensk idrottsforskning nr.3 2011 s.21-24
- Fallby, J (2006) *Spelarutveckling, ett helhetsperspektiv* Svenska Fotbollsförbundet AB
- Forsberg, A et. al. (1990) *Barn ungdom och idrott*. Idrottens Forskningsråd Sveriges Riksidrottsförbundet
- Hageskog, C-A & Rosendal Hansen, A (2011) *Utmaningar ger utveckling*. Svensk idrottsforskning nr.3 2011 s.25-28
- Schempp, P (2012) *Coaching and sports instruction –The development of sport expertise relating to coaching and coaches*. Konferensen "Vinnare i långa loppet" på Bosön
- Stambulova, N (2012) *Why a Dual career? Dual Career development research and European guidelines*. Konferensen "Vinnare i långa loppet" på Bosön
- Tønnessen, E (2012) *Spesialisert eller allsidig barne- og ungdomstrening?*
<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/utholdenhet/fagartikler/media3532.media>