



Danmarks Bokse-Union

ALDERSRELATERET TRÆNINGSS KONCEPT (ATK)



Udgiver:

Danmarks Bokse-Union

Adresse:

Danmarks Bokse-Union
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Rettigheder:

Danmarks Bokse-Union og Danmarks Idrætsforbund

Foto:

DaBU
Jeanne Kornum

Redaktion:

Hans Boesen
Benny Jørgensen
Gunnar Berg
Ane Kirstine Knudsen

Layout:

Formegon



Forord

Forfatterpræsentation

Læsevejledning

Kapitel 1

Introduktion til aldersrelateret TræningsKoncept (ATK)

1.1 Rammerne for ATK

Kapitel 2

Bokserens biologiske udvikling

2.1 Introduktion

2.2 Kronologisk - vs biologisk alder

2.3 Før puberteten

2.4 Puberteten

2.5 Efter puberteten

Kapitel 3

Træningsmiljøet - fra begynder til elite

3.1 Introduktion

3.2 Det gode klubmiljø

3.3 Det gode talentudviklingsmiljø

3.4 Træneren som kulturskaber og rollemodel

3.5 De gode forældre

Kapitel 4

Vejen fra talent til elite

4.1 Introduktion

4.2 Fokus på talentudvikling - ikke talentidentifikation

4.3 Rammer for talent og elite

6 Kapitel 5

Ernæring og vægtregulering

35

7

5.1 Introduktion

35

8

5.2 Kostens sammensætning – skab en balance mellem mad, væske og træning

35

8

5.3 Vægtpineri og konsekvenser ved at spise for lidt mad

37

Kapitel 6

Idrætsskader

41

13

13

6.1 Introduktion

41

6.2 Skadestyper

42

17

Kapitel 7

Træningsanbefalinger

(før, under og efter puberteten)

45

17

17

7.1 Før puberteten

47

18

7.2 Puberteten

51

19

7.3 Efter puberteten, motionist/breddeudøver & talent-/eliteudøver

53

23

Begrebsafklaring: Aerob, anaerob, styrke og mental træning

59

23

24

Forklaring af centrale begreber

60

24

25

Kilder

61

29

Kontaktoplysninger

62

31

31

31

32



Forord

Det er med stor fornøjelse, at Danmarks Bokse-Union (DaBU) i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund nu kan udgive boksnings Aldersrelaterede TræningsKoncept (ATK).

ATK er et værktøj til at sikre, at vi i boksportens får etableret vel-fungerende træning, der tager hensyn til boksernes udvikling før, under og efter puberteten på bredde og talent-/eliteniveau i alderen 8 år og derover.

ATK henvender sig bl.a. til trænere/hjælpetrænere på alle niveauer og bestyrelsesmedlemmer. Kort sagt henvender ATK'en sig til alle der på den ene eller anden måde har med vores bokser at gøre i hverdagen og til træning. ATK er en udførlig instruktion til dem, der har med ungdomsboksning og talentudvikling at gøre. En instruktion der nøje beskriver, hvordan bokserne udvikler sig fra de starter som helt unge, og frem til, at de som voksne får en karriere som landsholdsbokserne.

Målet med ATK fra DaBU's side er, at vi vil have en ansvarlig udvikling af alle vores bokser, ikke kun målrettet vores elite, men i høj grad også målrettet vores breddeudøvere og talenter. I DaBU lægger vi stor vægt på, at denne sportslige udvikling ikke på nogen måde må være på bekostning af boksernes øvrige udvikling; hverken fysisk, mentalt eller socialt. Det er DaBU's målsætning, at vi ved at implementere ATK i alle vores klubber, fremover vil udvikle "hele" idrætsudøvere, når træningen tilpasses boksernes alders og udviklingsstrin. Dette vil efter vores mening give både flere og mere motiverede bokser, og derved på sigt forhåbentlig bedre resultater.

I respekt for mange af vores bokseres store træningsindsats, vil vi ligeledes med implementeringen af ATK gerne sikre, at træningen bliver både relevant og effektiv for den enkelte, og ikke spilder boksernes tid med dårlig eller mangelfuld træning. Vi er sikre på, at ATK på denne måde vil være motiverende for den enkelte, og dermed udløse en større glæde ved at skulle træne eller deltage i konkurrence.

At selv den dygtigste træner/leder har brug for nogle redskaber, for at kunne udvikle samt uddanne deres unge bokser, er der ikke tvivl om. Det er derfor vores håb, at denne ATK vil blive brugt flittigt ude i klubberne ikke mindst af vores mange trænere, for på den måde at kunne afvikle nogle mere effektive/ansvarlige træningspas til gavn for alle vores bokser, uanset alder og niveau.

Til sidst vil jeg gerne takke DIF, ikke mindst Jesper Frigast, for et godt samarbejde og endvidere økonomisk støtte til udarbejdelsen af denne ATK, uden jer havde dette ikke været muligt. Ligeledes en stor tak til alle involverede i DaBU for det store arbejde I har udført, ikke mindst har Hans E. Boesen været spændt hårdt for.

God læselyst

Venlig hilsen

Benny Jørgensen, formand DaBU

Forfatterpræsentation

BENNY JØRGENSEN, FORMAND – DABU

Boksetræner for BK Kelly fra 1972 til 2007. Startede som træner for landsholdet i 1978 i en periode på 10 år. SABU Unionstræner fra 1978 i en periode på 8 år. Medlem af bestyrelse i BK Kelly ca. 20 år heraf formand fra 1996 til 2007. Mangeårigt medlem af DaBUs instruktionsudvalg og formand for SABUs instruktionsudvalg. Endvidere medlem af DaBUs udtagelseskomite. Fra 2007 formand for DaBU. Er uddannet værktøjmager og mangeårigt arbejdsleder.

GUNNAR BERG, SPORTSCHEF - DABU

AIBA 3 star coach. Har været DaBU-træner siden 2007, og klubtræner siden 1990. Tidligere ansat hos forsvaret, som teknisk chef i flere industrivirksomheder og som projektleder på idrætsdaghøjskole. Mange års ledelses- og undervisningserfaring. Har været aktiv bokser over en 10 års periode fra 1973 til 1982, hvor han boksede omkring 100 kampe.

HANS ERIK BOESEN, NÆSTFORMAND – DABU

Uddannet som maskinarbejder, og har arbejdet som arbejdsleder siden 1967. Aktiv bokser fra 1958 til 1963. Har været en del af DaBUs instruktionsudvalg fra 1993, og er det stadigvæk. Siden 1995 godkendt af DIF til at undervise på Niveau 1 og Niveau 2 kurser inden for boksning. Deltog på Idrættens Lederakademi 1997/98. Har været i JABUs forretningsudvalg 1996 til 2001, har været i DaBUs bestyrelse fra 2001 og er der stadig.

ANE KIRSTINE KNUDSEN, ATK-PROJEKTLEDER - DANMARKS IDRÆTSFORBUND

Cand. scient. i Idræt og Sundhed med speciale i talentudvikling og eliteidræt. Derudover uddannet idrætslærer fra Paul Petersens Idrætsinstitut. Flere års undervisnings- og trænererfaring med børn, unge og voksne på bredde- og talentniveau. Har tidligere arbejdet kommunalt med rekruttering og fastholdelse af børn og unge i lokale idrætsforeninger. Har en bred idrætsfaglig baggrund, hvor hun bl.a. opnåede et talentniveau som badmintonspiller.



Læsevejledning

Materialet kan læses på flere måder. Du kan enten vælge at læse hele materialet, eller du kan gå direkte til de kapitler eller afsnit, der interesserer dig mest. Vi anbefaler, at du læser hele materialet og derefter bruger det som opslagsværk.

En samlet oversigt over alle anbefalinger for de tre udviklingstrin (før, under og efter puberteten) er vist i tabel 1. Den viser også aspektet med boksning som motionist efter puberteten. Den finder du umiddelbart efter denne læsevejledning på s. 10.

KAPITEL 1 INTRODUKTION TIL ALDERSRELATERET TRÆNINGSKONCEPT (ATK)

Dette kapitel giver dig en kort introduktion til emnet Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK) og hvorfor det bør benyttes i boksning. Herunder indgår rammerne for ATK - netop at boksning er en sen-specialiseringsport, hvor man først topes i starten/midten af tyverne. Da Aldersrelateret TræningsKoncept også er en nødvendighed for talent- og elitearbejde vender vi også de bagvedliggende værdier og rammerne, der bør være i fokus.

KAPITEL 2 BOKSERNES BIOLOGISKE UDVIKLING

Kapitlet indeholder en beskrivelse af børns biologiske udvikling som er grundlæggende for ATK. Kapitlet er inddelt i tre perioder: Før, under og efter puberteten. Udviklingen omhandler forskellige fysiologiske og psykologiske elementer som beskrives for hvert udviklingstrin. Det drejer sig om fysisk, muskulær, aerob, anaerob, motorisk psykologisk og social udvikling.

KAPITEL 3 TRÆNINGSMILJØET - FRA BEGYNDER TIL ELITE

Kapitlet beskriver det gode klubmiljø, det gode talentudviklingsmiljø og bokserens nøglerelationer; herunder trænerrollen og undervisningsmetoder. Uanset om bokseren er bredde- eller talent-/eliteudøver, har træningsmiljø og nøglerelationer en stor og afgørende betydning for boksernes motivation og glæde ved sporten, og dermed også for deres fortsatte udvikling og generelle fastholdelse i boksning. Derfor beskriver kapitlet også anbefalinger og informationer, der er vigtige at have fokus på for træneren og i træningsmiljøet.

KAPITEL 4 VEJEN FRA TALENT TIL ELITE

Kapitlet bygger oven på kapitel 3 "Træningsmiljøet - fra begynder til elite", da de nævnte faktorer ligeledes er vigtige for bokserens vej fra talent til elite. I dette kapitel defineres og uddybes begreberne talent og talentudvikling, herunder også hvilke rammer, der skal ligge til grund for talentarbejdet.

KAPITEL 5 ERNÆRING OG VÆGTREGULERING

I dette kapitel gennemgås de vigtigste elementer i en fornuftig kost målrettet aktive børn og unge. Desuden gives nogle korte anbefalinger om kosttilskud og væskeindtag. Kapitlet omhandler også elementerne omkring vægtklasser i boksning, og hvilke opmærksomhedspunkter der er i den forbindelse.

KAPITEL 6 IDRÆTSSKADER

I dette kapitel gennemgår vi årsagen til skader, skadestyperne og hvad træneren bør gøre som det første, når skader opstår. Vi beskriver ligeledes kort, hvilke skader der oftest opstår i boksning.

KAPITEL 7 TRÆNINGSANBEFALINGER (FØR, UNDER OG EFTER PUBERTETEN)

Dette kapitel samler træningsanbefalingerne i boksning i forhold til både teknisk, taktisk, fysisk og mentaltræning samt træningsmiljøet (tabel 1). Kapitlet beskriver hvordan de fire forskellige træningstyper; teknisk, taktisk, fysisk og mentaltræning bør angribes på de tre udviklingsstrin – før, under og efter pubertet - for at sikre en optimal udvikling af bokseren. Det gælder både hvor meget de fire typer bør fylde i forhold til hinanden, og hvad der indenfor hvert område kan fokuseres på ift. udviklingstrinnene. Kapitlet afsluttes med en begrebsafklaring af aerob træning, anaerob træning, styrketræning og mentaltræning.

Alder (år)	8	9	10	11	12	13	14
Stadie	Før pubertet			Pubertet			
Boksning	Børn			U15 – Schoolboys			
Anbefalet primært fokus	Sjov			Udvikling, træning			
Anbefalet udviklingsmodel	FUN-damentals - Lære at træne			Lære at træne for at træne		Træne for at træne, træne mod konkurrence	
Anbefalet boks-specifikt fokuspunkt	Udvikling af grundlæggende kropslige færdigheder		Udvikling af grundlæggende boks-specifikke færdigheder	Taktisk, teknisk og fysisk fokus		Taktisk, fysisk og mentalt fokus	
Fysisk træning	Legeorienteret Grundlæggende leg			Lære fysisk træning (muskelstyrke, aerob/ anaerob træning og koordination)		Avanceret fysisk træning, koordination, styrke, hurtighed og udholdenhed	
Teknisk træning	Leg, sjov og alsidig bevægelseslæring		Grundlæggende tekniske basisfærdigheder	Bevægelsesteknik, bokseteknik		Avanceret teknisk træning, bokseteknik	
Kampe pr. år	0 kampe		Diplomkampe 2-5	Diplomkampe 2-5 Rigtige kampe 2-4		Rigtige kampe 2-max 10	
Taktisk træning	Legebaseret taktik		Introduktion til grundlæggende taktisk træning	Grundlæggende taktisk træning, individuelle taktiske færdigheder		Introduktion til avanceret taktisk træning	
Mental træning	Den sjove og motiverende træning – trivsel og glæde		Den sjove og motiverende træning – visualisering, udvikling og trivsel	Kvalitet i træningen - visualisering		Kvalitet i konkurrence – motivation, fokusering, spændingsregulering	
Trænerens rolle	Træneren er engageret og procesfokuseret			Træneren er involveret og udfordrende			
Træningsmiljø	Sjovt, legende og støttende			Stimulerende, udfordrende			
Formål/mål	Træneren sætter mål og synliggør formål			Udøveren involveres i processen		Udøveren involveres i processen	
Feedback	Positiv og konstruktiv			Positiv og konstruktiv, aftagende eller forsinket		Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)	
Instruktion	Primært non-verbalt			Primært non-verbalt		Overvejende non-verbalt	
Evaluering	Bokseren involveres i evalueringen (spørgende)			Bokseren lærer at evaluere (spørgende)		Bokseren evaluerer selv, træneren understøtter	

Tabel 1: Træningsanbefalinger før, under og efter puberteten for motionister, breddeudøvere og talent-/eliteudøvere i DaBU.

Alder (år)	15	16	17	18	19+	Fra 15+
Stadie	Efter puberteten					
Boksning	U17 – Junior, talent-/ elitebokser		U19 – Elite (senior), talent-/ elitebokser		Motionist og breddebokser	
Anbefalet primært fokus	Konkurrence, præstation og udvikling, vil vinde		Konkurrence, vil vinde		Udvikling, konkurrence, sundhed, træne	
Anbefalet udviklingsmodel	Træne for at konkurrere		Træne for at vinde		Træne for at udvikle sig, træne for at lære fra sig	
Anbefalet boksespecifikt fokuspunkt	Optimering af færdigheder, mentalt fokus		Optimering af alle færdigheder		Udvikling og optimering af færdigheder	
Fysisk træning	Individuel optimering – smidighed, styrke, hurtighed og udholdenhed		Individuel optimering og udvikling af fysiske færdigheder, og har brug for større grad af eksperthjælp.		Individuel fysisk træning (muskulstyrke, aerob/ anaerob træning og teknik)	
Teknisk træning	Perfektionering af teknik, individuel optimering		Optimering af teknik, eksperthjælp		Udvikling eller optimering af tekniske færdigheder samt træne færdigheder	
Kampe pr. år	Max 15 kampe eksklusiv repræsentative kampe		Max 20 kampe eksklusiv repræsentative kampe		Breddebokser 5 – 10 kampe. Motionist 0 kampe	
Taktisk træning	Avanceret taktisk træning, individuel optimering		Eksperthjælp		Udvikling eller optimering af taktiske færdigheder samt trænerfærdigheder	
Mental (psykisk) træning	Individuel optimering, life-skills		Konkurrenceforberedelse, eksperthjælp		Den sjove og motiverende træning – trivsel og glæde, og fokus på boksningsens værdier	
Trænerens rolle	Træneren stiller krav		Træneren sigter på at skabe resultater		Involverende, udfordrende og anerkendende	
Træningsmiljø	Udviklende		Udviklende og optimerende		Stimulerende og støttende.	
Formål/mål	Dialog mellem træneren og bokseren		Dialog mellem træneren og bokseren		Bokseren sætter egne mål	
Feedback	Positiv og konstruktiv spørgende (coaching)		Positiv og konstruktiv spørgende (coaching)		Positiv og konstruktiv spørgende (coaching)	
Instruktion	Non-verbal og verbal		Non-verbal og verbal		Non-verbal og verbal	
Evaluering	Bokseren evaluerer. Træneren faciliterer		Bokseren evaluerer. Træneren faciliterer		Bokseren evaluerer	



Kapitel 1

Introduktion til Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK)

Med dette materiale ønsker vi at give boksetrænere (ny som øvet) information og redskaber til udvikling af bokserne på både bredde- og talent-/eliteniveau i alderen 8 år og derover. Materialet tager udgangspunkt i aldersrelateret træning, der er idræt og bevægelse tilpasset boksernes alder og udviklingstrin.

Det aldersrelaterede træningskoncept (ATK) er et redskab til bl.a. trænere, til at implementere den nødvendige variation og progression i træningen under hensyntagen til boksernes kronologiske og biologiske udvikling og modning. Det aldersrelaterede træningskoncept er ikke "kun" et redskab til at udvikle bokserne, men ATK er i høj grad også et fastholdelses-, skadesforebyggelses- og træningsplanlægningsredskab.

Arbejdet med aldersrelateret træning har to primære mål. Det ene er at få flere børn og unge til at dyrke boksning med alle de glæder og oplevelser, der følger med. Det andet mål er at styrke kvaliteten i træningen og træningsmiljøet i klubberne, for derigennem bl.a. at bane vej for bedre talent- og eliteudvikling, hvilket i sidste ende forhåbentlig er medvirkende til at boksningen i fremtiden får endnu flere eliteudøvere.

1.1. RAMMERNE FOR ATK

1.1.2. SEN SPECIALISERING

Sportsgrene kan klassificeres som enten tidlig eller sen specialiserings sport. Tidlig specialisering viser sig ved at udøverne før puberteten fokuserer på én sportsgren, træningen er meget mål-

rettet og selvorganiseret, og legende træning er nærmest ikke eksisterende. Forskningen viser, at tidlig specialisering og fokus på målrettet udvikling af specifikke færdigheder og konkurrence kan føre til tidlig udbændthed og/eller frafald på grund af for ensidig træning, og fordi bokserne bokser for mange kampe for tidligt. Ligeledes kan for tidlig specialisering, ensidig fokus på boksning og målrettet træning før puberteten medføre en øget risiko for skader, der kan være medvirkende til at bokserne mister deres motivation og glæde for boksningen. Derfor anbefaler DaBU sen specialisering og dermed, at specialiseringen ikke sker før tidligst i slutningen af puberteten. Endvidere anbefaler DaBU, at børn før puberteten om muligt afprøver flere sportsgrene samtidigt, at træningen involverer en større grad af selvorganiseret legende træning og samtidig en mindre grad af målrettet træning i denne periode. Materialet og nedenstående "Værdier for talentudvikling" tager ligeledes udgangspunkt i sen specialisering.

1.1.3. VÆRDIER FOR TALENTUDVIKLING

Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og specialforbundene har i 2014 udarbejdet et værdisæt for talentudvikling (figur 1, næste side). Vi ønsker at værdierne benyttes og implementeres i DaBU da værdisættet danner rammen for dansk talentudvikling og samtidig er en række anbefalinger til, hvordan talent- og eliteudøvere udvikles og fastholdes bedst muligt. Værdisættet benyttes, i ATK sammenhæng, ligeledes til at danne en ramme om arbejdet med breddeudøvere, da værdierne er nyttige pejlemærker til at udvikle og fastholde breddeudøvere, da værdierne er

anvisende for, hvordan udøvere, trænere, ledere og konsulenter i klubber, specialforbund, elitekommuner, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark arbejder med udøvernes udvikling i hverdagen. Værdierne skal derfor benyttes af trænere og andre nøglerelationer til at skabe de bedste betingelser for både bredde- og talent-/eliteudøvere.

For at værdisættet bliver omsat til praksis i DaBU er det afgørende, at udøverne og de personer, som er en del af de unge talenter udvikling, tager værdisættet til sig og benytter principperne og handlingsanvisningerne. Når værdier og handlinger smelter sammen, bliver der skabt gode rammer for en stærk og sammenhængende talentudvikling. Det giver ro og retning, tryghed og klarhed for alle, som arbejder med bredde- og talentudvikling i dansk idræt.

Følgende fem dele udgør talent-HUSET, og de er alle vigtige i arbejdet med at udvikle breddeudøvere til talenter, samt i arbejdet med at udvikle talenter til eliteatleter på højeste internationale seniorniveau.

Helhed – fokus på talenternes samlede miljø

Udvikling – fokus på færdigheder med det langsigtede mål for øje

Samarbejde – med talenterne i centrum og involvering af nøglepersoner

Engagement – træneren er afgørende for talenternes udvikling og fastholdelse

Trivsel – glæde til træning og evne til at håndtere modgang.

Hver værdi afføder en række "handlingsanvisninger", som beskriver den adfærd og de konkrete handlinger, der bør være de bærende i bredde- og talentudviklingsmiljøerne. Disse handlingsanvisninger er indeholdt i de forskellige afsnit af vores ATK-materiale. Læs mere om værdierne på www.dif.dk hvor redskaber til implementering af værdierne også kan findes. Det er som boksetræner vigtigt at være bevidst om, at materialet er skrevet med udgangspunkt i talentudvikling, hvorfor der kan forekomme ordvalg og/eller indhold, der mest henvender sig til arbejdet med talenter. Materialet bør dog ligeledes kunne bruges som inspiration i arbejdet med breddeboksere.



Figur 1: Talent-HUSET som beskriver de værdier der er vigtige i arbejdet med at udvikle boksere på bredde-, talent- og eliteniveau. Udviklet af Team Danmark, DIF og forbundene.





Kapitel 2

Boksernes biologiske udvikling

2.1. INTRODUKTION

Kapitlet beskriver først forskellen på kronologisk og biologisk alder. Derefter beskriver kapitlet boksernes biologiske udvikling inddelt i de tre udviklingstrin før, under og efter puberteten. Under hvert udviklingstrin beskrives udøvernes fysiske, muskulære, aerobe, anaerobe, motoriske, psykiske og sociale udvikling.

2.2. KRONOLOGISK VS BIOLOGISK ALDER

Når man beskriver børn og unges udvikling, skelner man ofte mellem to måder at fastslå alder: Kronologisk alder og biologisk alder. Den kronologiske alder svarer til boksernes alder i år (se boksen "Aldersinddeling af udviklingstrin kronologisk alder" herunder). I mange sportsgrene benytter man den kronologiske alder til fx at inddele hold. Biologisk alder er derimod et udtryk for, hvor langt i den fysiologiske udvikling et barn er. Her ses ofte stor variation i forhold til den kronologiske alder (billedet). Billedet er et eksempel med to fodboldpiger, som begge er 10 år gamle, men vidt forskellige steder i deres udvikling. Pigen til højre er allerede i puberteten.



På billedet ses to fodboldpiger, som begge er 10 år gamle. Pigen til højre er allerede i puberteten. Foto: DBU Aldersrelateret Træning.

ALDERSINDELING AF UDVIKLINGSTRIN (KRONOLOGISK ALDER).

Før puberteten: Her er alderen ca. 6-11 år for piger og 6-12 år for drenge.

Puberteten: Her er alderen ca. 11-14 år for piger og 12-16 år for drenge.

Efter puberteten: Her er alderen ca. 15-20+ år for piger/kvinder og 16-21+ år for drenge/mænd.

BOKSNING HAR FØLGENDE ALDERSOPDELING TIL KONKURRENCER, HVILKET OGSÅ BRUGES I KLUBBER.

Før puberteten: U15 Schoolboys (11-14 år)

Puberteten: U17 Junior (15-16 år)

Efter puberteten: U19 (17-18 år)

Efter puberteten: Elite (19-40 år)

INFO:

Det anbefales, at træneren benytter den enkelte udøvers modning, kronologiske og biologiske udvikling til at tilrettelægge træningen.

2.3. FØR PUBERTETEN

Her er alderen 6-11 år for piger, og 6-12 år for drenge.

2.3.1. FYSISK UDVIKLING

Fra 2-års alderen og frem til pubertetens begyndelse har de fleste børn en stabil højdetilvækst på omkring 5 cm om året, og der er ikke forskel på vækstmønsteret hos piger og drenge.

Der har tidligere været en stor debat om, hvorvidt hård træning påvirker børn og unges fysiske og fysiologiske udvikling ved at begrænse eller helt stoppe deres naturlige vækst. Fysisk træning i sig selv kan ikke begrænse eller hæmme udviklingen og væksten hos børn og unge. Men hård fysisk træning kombineret med for lavt energiindtag eller en spiseforstyrrelse kan medføre en øget forsinkelse i modningen.

2.3.2. MUSKULÆR UDVIKLING

Fra ca. 5-års alderen og frem til puberteten udvikles muskelstyrken og muskelmassen jævnt. I disse år er muskeltilvæksten identisk mellem de to køn, men drengene har konstant en lidt større muskelmasse (10-15 %) og styrke end pigerne.

2.3.3. AEROB UDVIKLING

I gennem barndommen frem til puberteten stiger den maksimale iltoptagelse jævnt for begge køn med ca. 200 ml ilt/min. årligt. Dog har drenge ved indtræden i puberteten en ca. 13 % større iltoptagelse end piger. Stigningen i iltoptagelsen frem til puberteten modsvarer tilvæksten i kropsmassen således, at konditallet frem til puberteten forbliver stabilt på ca. 55 ml/min./kg for aktive drenge og ca. 47 ml/min./kg for aktive piger. Frem til puberteten er det primært væksten i hjertets og muskelmassens størrelse, der er afgørende for stigningen i iltoptagelsen hos barnet.

2.3.4. ANAEROB UDVIKLING

Evnen til at danne energi anaerobt (uden ilt) er betydelig mindre hos børn end hos voksne. Hos børn ser man dog en jævn aldersrelateret stigning i den anaerobe effekt frem til pubertetsårene. Denne stigning skyldes overvejende den aldersrelaterede stigning i muskelmassen. Op gennem før-pubertetsperioden vil drenge, grundet deres større muskelmasse, have en større anaerob effekt end piger.

2.3.5. MOTORISK UDVIKLING

Motorisk udvikling dækker over de processer i kroppen, der er involveret i læringen af nye og forbedringen af allerede indlærte bevægelser. Som en naturlig del af den motoriske udvikling opnås en

bedre motorisk kontrol over såvel små, nøjagtige bevægelser (finmotoriske bevægelser) som store, grovere bevægelser (grovmotoriske bevægelser). Under kategorien grovmotoriske bevægelser hører fx gang, løb, hop, spring og kast. De finmotoriske bevægelser udføres typisk af mindre muskelgrupper, specielt bevægelser udført med hænderne. De grovmotoriske evner etableres inden for de allerførste leveår, mens den finmotoriske kapacitet udvikles løbende frem til ca. 12-års alderen. Det motoriske udviklingspotentialer topes ved 8-12 års alderen, og man kalder derfor tit dette for den motoriske guldalder.

2.3.6. PSYKOLOGISK OG SOCIAL UDVIKLING

Perioden før puberteten er præget af, at barnet udvikler sig meget og hele tiden opnår nye kompetencer i både hverdags- og idrætslivet. Barnet er stadig meget afhængigt af forældrene, men er begyndt at orientere sig mere mod aktiviteter og mennesker uden for hjemmet fx i skolen og blandt kammerater. Barnets udvikling er drevet af at "spejle" sig i og sammenligne sig med andre. Derigennem udvikles barnets selvbillede og selvværd. Denne udvikling af personligheden har stået på siden fødslen, og de grundlæggende karaktertræk er udviklet i 10-års alderen. Barnet får i slutningen af perioden før puberteten for alvor en egeninteresse i at deltage i idræt og udvikle kompetencer. Børnene skal lære at finde deres plads i en gruppe og modtage kollektive beskeder. Perioden er præget af stor psykologisk udvikling.

Det optager barnet at kunne forstå og forklare sammenhænge i verden omkring sig. Børn mellem 6 og 12 år har et stort potentiale for indlæring og kan udvikle mange færdigheder i perioden. Børnene er samtidig stadig meget afhængige af konkrete handlinger og erfaringer for at kunne gennemføre de logiske tanker, og dermed drage slutninger fra en situation til en anden.

2.4. PUBERTETEN

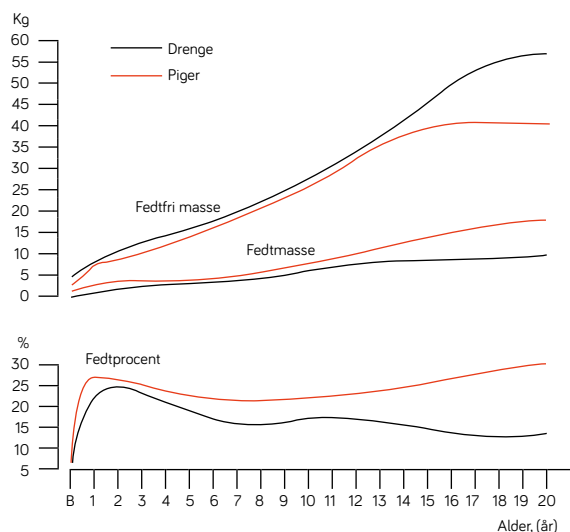
Her er alderen 11-14 år for piger, og 12-16 år for drenge.

2.4.1 FYSISK UDVIKLING

Det er svært nøjagtigt at fastlægge pubertetens indtræden, men de første tegn på puberteten markeres ved en markant øgning i højdetilvæksten kaldet vækstspurten. Vækstspurten indtræder noget tidligere for piger end for drenge, hvilket ofte kan medføre, at pigerne ved starten af puberteten højdemæssigt overhaler jævnaldrende drenge. Under vækstspurten ligger den årlige højdetilvækst på ca. 9 cm for piger og ca. 13 cm for drenge. Kort efter vækstspurtens top får de fleste piger deres første menstruation, hvilket ofte er i aldersperioden 11-16 år. Nedsat energiindtag og/eller overdreven fysisk aktivitet kan forsinke menstruationens indtræden.

Den øgede produktion af kønshormon ved pubertetens begyndelse vil også resultere i markante ændringer i kropskompositionen. Under puberteten udviser drenge en markant øgning i muskelmasse, mens pigernes muskeltilvækst flader ud. Omkring vækstspurten vil drenge udvise en markant vækst af hænder, fødder,

arme, ben, skulderbredde og brystkasse. For pigernes vedkommende er puberteten ledsaget af en markant lagring af fedtvæv i de østrogen-sensitive områder omkring hofterne, lårene og brysterne (Figur 2).



Figur 2: Forandringer i muskel- og fedtmasse i forhold til alder og køn.
Kilde: Team Danmark: "Aldersrelateret Træning – målrettet og forsvarlig træning af børn og unge"

2.4.2. MUSKULÆR UDVIKLING

Under puberteten øges udviklingen af både muskelmassen og -styrken drastisk hos drengene, hvor pigernes muskelmasse og -styrke tiltager betydeligt mindre. Pigerne oplever derimod, at mængden af fedtvæv bliver væsentlig større (Figur 2). Drengene vil i løbet af puberteten opleve en betydelig tilvækst i funktionel styrke, da hovedparten af deres øgede kropsvægt skyldes en tilvækst af fedtfri masse herunder muskler. Det betyder, at drengene i denne periode har lettere ved at lære teknikformer, hvor der er store krav til styrke.

2.4.3. AEROB UDVIKLING

I puberteten tiltager hjertets størrelse. Det vokser mere hos drenge end hos piger, hvilket skyldes, at testosteron har en væsentlig indflydelse på hjertets vækst. Derfor vil drenge ved begyndelsen af puberteten opleve en stigning i den maksimale iltoptagelse på ca. 450 ml./min. årligt. Piger oplever ikke denne øgede tilvækst, og ved slutningen af puberteten (ca. 16 års alderen) er drengenes maksimale iltoptagelse godt 40 % større end pigernes. Konditallet forbliver stabilt omkring de 55 ml/kg/min for drenge gennem hele barn- og ungdommen, mens den for aktive piger falder en smule gennem pubertetsårene og ender på ca. 40 ml/kg/min. ved pubertetens afslutning.

2.4.4. ANAEROB UDVIKLING

Stigningen af testosteron produktion ved pubertetens begyndelse vil for drengenes vedkommende resultere i muskeltilvækst, større evne til at omsætte sukker til mælkesyre samt en større evne til at tolerere store koncentrationer af træthedsstoffer i musklerne. Ved

pubertetens begyndelse optræder der, specielt hos drenge, en betydelig forbedring i både den anaerobe effekt og kapacitet, mens der for piger sker en stagnation af disse parametre.

2.4.5. MOTORISK UDVIKLING

De grovmotoriske evner etableres inden for de allerførste leveår, mens den finmotoriske kapacitet udvikles løbende frem til ca. 12-års alderen. Fra ca. 12-års alderen muliggør den unges motoriske udvikling, at det er klar til at tilegne sig de idrætsspecifikke motoriske færdigheder, som er tilknyttet boksning. Udøveren bør dog fortsat arbejde med at udvikle alsidige motoriske evner, da den unge stadig er meget modtagelig for denne form for træning.

2.4.6. PSYKOLOGISK OG SOCIAL UDVIKLING

I den pubertære periode er det i højsædet for den unge at skabe sig en identitet og finde ud af, hvem han eller hun "er". Det sker i forhold til de forskellige arenaer, som den unge er i kontakt med fx skole, klub, ungdomskulturer, idrættskulturer etc. Den unge søger at afgrænse sin egen identitet ved at afprøve forskellige roller i de forskellige arenaer fx ved at gå op i musik, idræt eller politik. Hvilket stemmer godt overens med udgangspunktet for sen specialisering, hvor det anbefales at børn og unge afprøver forskellige arenaer. I slutningen af den pubertære periode bør udøvere der ønsker og har evner til at satse på en elitesportskarriere i boksning dog vælge kun at fokusere på boksning.

Den unge tænker i bredere relationer og sammenhænge. Det betyder, at den unge er i stand til at lave tankeeksperimenter uafhængigt af omverdenen. Den unge forstår, at værdier og normer præger og styrer hverdagen, og at de ikke er statiske. Barndommens sort/hvide verden får gråtoner, og voksne, der tidligere var autoriteter, kommer i øjenhøjde og bliver udfordret. Det tager tid at give slip på barndommen, og mange unge er skrøbelige i denne periode. De har brug for handlefrihed og accept.

2.5. EFTER PUBERTETEN

Her er alderen 15-20+ år for piger, og 16-21+ år for drenge.

2.5.1. FYSISK UDVIKLING

Efter puberteten falder højdetilvæksten drastisk. Dette medfører, at piger typisk når deres endelige højde i 16-års alderen og drenge i 18-års alderen. Samlet set vil de fleste udøvere således kun opleve en begrænset højdetilvækst på dette udviklingsstrin.

2.5.2. MUSKULÆR UDVIKLING

Udskillelsen af testosteron hos drenge når sit maksimum i løbet af den tidlige efter-pubertetsperiode. Dette vil medføre, at drenge også i perioden efter puberteten oplever en videreudvikling af muskelmassen og muskelstyrken. Da højdevæksten stort set er overstået på dette tidspunkt, oplever drengene en yderligere øgning i den funktionelle styrke. For pigernes vedkommende sker der heller ikke i denne periode en yderligere naturlig tilvækst i muskelmassen. Ligesom pigerne i puberteten oplever, at deres fedtvæv øges.

2.5.3. AEROB UDVIKLING

Der er kun meget lidt videnskabeligt belæg for, hvordan konditionen og iltoptagelsen udvikler sig i årene umiddelbart efter puberteten. Det lader dog ikke til, at der efter pubertetsårene sker en yderligere naturlig hormonelt betinget stigning i iltoptagelsen. Det er til gengæld et faktum, at målrettet konditionstræning også efter puberteten kan forøge konditionen betydeligt hos begge køn.

2.5.4. ANAEROB UDVIKLING

Forskningen på området tyder på, at kroppens anaerobe systemer først for alvor kan stimuleres gennem træning efter, at de anaerobe systemer igennem puberteten er færdigudviklede. I løbet af den sene pubertet ser man også en stigning i antallet af eksplosive muskelfibre (type IIa og IIx), hvilket yderligere forbedrer den anaerobe effekt. Efter puberteten er den anaerobe energiproduktion fuld udviklet, og der bør derfor arbejdes med systematisk anaerob træning.

2.5.5. MOTORISK UDVIKLING

Det motoriske system er nu fuldt etableret, og den unge udøver bør have udviklet et omfattende repertoire af basale og finmotoriske færdigheder. I denne periode bør den motoriske træning derfor i høj grad centrere sig om den idrætsspecifikke del af boksningen. Med andre ord skifter det motoriske fokus fra det udviklende til det boksnespecifikke og præstationsoptimerende.

2.5.6. PSYKOLOGISK OG SOCIAL UDVIKLING

I perioden efter puberteten fortsætter den unge med at afsøge diverse arenaer for at skabe mening i sit identitetsprojekt. Identiteten udvikles og afpudses, og den unge har stort fokus på sociale relationer og samvær med andre mennesker. Det er i denne periode, at den unge ofte for alvor føler sig fri af familien og, at han eller hun står på egne ben. Den unge søger uafhængighed og handlefrihed for at frigøre og afprøve sig selv. Den unge er blevet i stand til at tænke mere abstrakt, er blevet mere selvstændig og målrettet. I slutningen af perioden begynder den unge at udvise voksenadfærd og ansvar.







Kapitel 3

Træningsmiljøet - fra begynder til elite

3.1. INTRODUKTION

Ikke alle bokser er talenter, og ikke alle talenter kommer til udfoldelse. Kun få af de mange børn, der finder vej ned til klubben, har de rette forudsætninger for at nå helt til tops. Hvis man som klub gerne vil have udøvere med på internationalt niveau, skal man sikre sig, at der er en tilpas stor masse at rekruttere talenter ud fra – altså en stor breddeafdeling. Nogle klubber har måske den opfattelse, at der er en modsætning mellem bredde og elite. Det er der ikke, tværtimod er de hinandens forudsætninger, hvilket værdisættet er et fint eksempel på. Også de bokser, der ikke har en elitekarriere for øje, er vigtige for træningsmiljøet, da de som rollemodeller skal være med til at skabe et godt træningsmiljø for dem selv og andre bokser nu og i fremtiden. Forskning viser, at de bokser, der umiddelbart fremstår bedst, før de fysiologisk er færdigudviklede, ikke nødvendigvis er dem der kommer længst og bliver de bedste bokser. Derfor kan det bedst betale sig at satse på alle og ikke sortere fra for tidligt.

Kapitlet beskriver det gode klubmiljø, det gode talentudviklingsmiljø og udøverens nøglerelationer; herunder trænerrollen og forælderrollen. Uanset om udøverne er bredde eller talent-/elite har træningsmiljø og nøglerelationer en stor og afgørende betydning for udøvernes motivation og glæde ved sporten, og dermed også for udøvernes fortsatte udvikling og generelle fastholdelse i sporten. Af samme årsag er det vigtigt, at både træningsmiljøet og nøglerelationerne formår at håndtere og udvikle udøverne på den rette måde. Til slut i kapitlet beskrives vejen fra talentfuld bokser til elitebokser. Afsnittet beskriver anbefalinger og informationer, der er vigtige for træneren og træningsmiljøet at inddrage i forbindelse med udvikling af talentet.

KLUB- OG TALENTUDVIKLINGSMILJØ

Et dynamisk system, der omfatter boksernes nære og fjernere omgivelser i og uden for sporten fx forældre, søskende, kæreste, venner, træner, klubledelse, skole, arbejde. (Kilde: Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt).

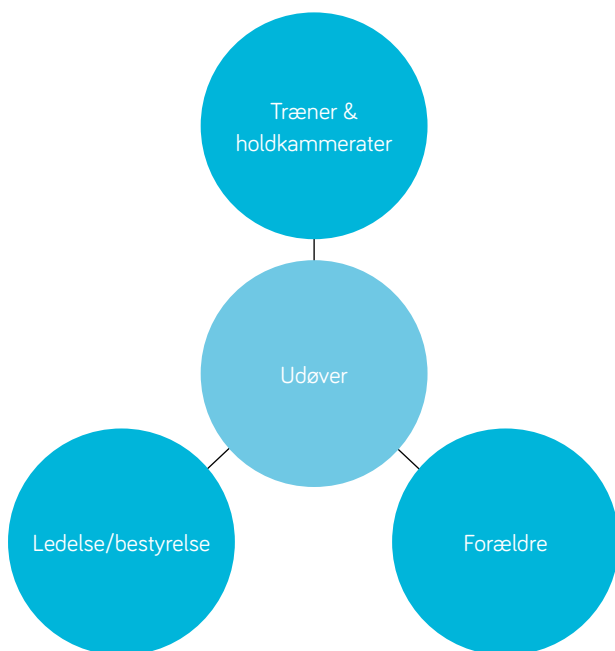
TALENT

Er kompetencer og færdigheder, der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale og mange års interaktioner i et miljø med målrettet træning og konkurrence. (Kilde: Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark. Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt).



3.2. DET GODE KLUBMILJØ

Klubbens ledelse, trænere, forældre og holdkammerater er oftest indbegrebet af udøvernes træningsmiljø (figur 3). Relationerne er sammen ansvarlige for at skabe et godt læringsmiljø, der bl.a. er kendetegnet ved glæde, tryghed, tilknytning, variation, god planlægning og organisering. For at skabe et godt træningsmiljø er det vigtigt, at alle relationer i miljøet arbejder for at skabe en fælles og god kultur og fælles værdier i foreningen, som både ledelsen, træneren og udøverne har ansvaret for at efterleve. Redskaber til at skabe og forbedre det gode klubmiljø kan findes i DIF's materialer "DIF idrætsmiljø for unge" og "Det gode træningsmiljø".



Figur 3: Udøvernes træningsmiljø og de (oftest) involverede relationer.

3.3. DET GODE TALENTUDVIKLINGSMILJØ

Ph.d. og sportspsykolog i Team Danmark Kristoffer Henriksen har undersøgt og beskrevet tre succesfulde talentudviklingsmiljøer. De undersøgte talentudviklingsmiljøer har en lang tradition for at udvikle deres unge talentfulde udøvere til senioreliteudøvere på højt internationalt niveau.

Følgende ti fællestræk fra de tre talentudviklingsmiljøer er, ifølge Henriksen, vigtige at inddrage for at skabe et succesfuldt miljø for talenter.

- 1. Skab dialog og sammenhæng i miljøet:** Sørg for, at der er en frugtbar dialog mellem boksernes forskellige miljøer fx klub, skole og forældre.
- 2. Hjælp omgivelserne til at forstå de krav, bokserne møder:** Inviter fx skolelærere, forældre eller venner med til en konkurrence eller arrangér en træning, hvor de kan få lov at prøve sporten.

3. Tilrettelæg en stor del af træningen i grupper: Sørg for, at nogle af ugens træningspas og/eller dele af træningen foregår i fællesskab med andre bokser, fordi det motiverer bokserne. Det betyder ikke, at der ikke skal være plads til individuelt tilpasset træning.

4. Integrér bedre bokserne i træningen - rollemodeller: Lad ofte fx "de bedste"/elitebokser og "de dårligere"/talenter træne sammen eller i nærheden af hinanden. Lad "de bedste" bokser stå for træning i ny og næ, lad dem konstruktivt kommentere "de dårligere" bokseres teknik, eller lad dem demonstrere tekniske færdigheder og øvelser. Det er ekstremt inspirerende for talenterne og samtidig udviklende for elitebokserne.

5. Lad bokserne skabe en bred idrætslig basis: Lad dem deltage i andre sportsgrene og integrér elementer fra andre sportsgrene i træningen. Lav et samarbejde med klubber i andre sportsgrene, hvor I inviterer hinanden til træning. Hav tillid til, at bokserne vælger den sport, der er rigtig for dem.

6. Skab rum til det frie initiativ: Sørg for, at bokserne har mulighed for ekstra træning og leg, hvis de har energi og lyst til dette. Fx ved, at der er låst op til faciliteterne, at der er udstyr til rådighed, og at den grundlæggende sikkerhed er i orden.

7. Hold fokus på langsigtet udvikling: Send et stærkt signal om, at god talentudvikling handler om at skabe dygtige elitebokser. Evaluér på de unge bokseres læring og udvikling, også når de vinder en ungdomskonkurrence. Arbejd med procesmål, både i det daglige og under konkurrencer.

8. Definér, hvilken kultur der skal herske i miljøet: Alle miljøets aktører, trænere, frivillige ledere og bestyrelse skal kende kulturen og leve op til værdierne. Lad aldrig den enkelte træner definere de værdier, der skal kendetegne hans træning. Det er et klubanliggende og et miljøanliggende. Bokserne skal opleve, at klubbens kultur er sammenhængende, at der er sammenhæng mellem det, man siger, og det, man gør. Og de skal opleve, at kulturen er stabil, også når de rykker op eller får en ny træner.



9. Gå til opgaven med åbent sind og del viden: Skab rum og stimuler trænerne og bokserne til at dele viden fx ved at organisere dem i små træner teams. Nedbryd de små lommer, som træneren kan gå og gemme sig i. Stimuler bokserne til at dele viden. Skab gerne et åbent samarbejde med andre klubber, hvor trænerne og bokserne kan inspirere hinanden. Acceptér, at læring og udvikling kræver, at man tør udstille sine svagheder.

10. Kig ud over sportslige færdigheder: Forhold jer til, hvilke menneskelige færdigheder og egenskaber I ønsker, at bokserne udvikler fx selvstændighed, ansvarlighed, evne til at bidrage til gruppen. Diskutér, hvad I ønsker, at bokserne skal lære i jeres miljø, og dernæst hvad det betyder for den måde, hvorpå I agerer i det daglige.

3.4. TRÆNEREN SOM KULTURSKABER OG ROLLEMODEL



Boksetræneren har ofte stor indflydelse på boksernes adfærd, opførsel og udvikling, idet bokserne er tilbøjelige til at adoptere boksetrænerens værdier. Netop derfor er det vigtigt, at boksetræneren er klar over, hvilke værdier boksetræneren signalerer, og hvilke værdier boksetræneren og foreningen ønsker, at bokserne skal lære. Boksetræneren er både ansvarlig for selv at efterleve værdierne, og samtidig er boksetræneren også medansvarlig (sammen med bokserne) for at lære bokserne om sunde værdier. Fx god sportsånd, fair play, ansvar, selvstændighed, ærlighed og integritet. Boksetræneren bliver på samme tid også skaber af en bestemt kultur i træningsmiljøet. Boksetræneren har ansvar for processen inden for træningens rammer. Men boksetræneren har også ansvaret for rammerne som udgøres af kulturen, dens rutiner, vaner, organisering, roller og værdier. Bokseren skal udvikle kompetencer gennem processerne, men også gennem kulturen. Det er derfor vigtigt, at træneren tager rollen som kulturskaber seriøst.

3.4.1. BOKSETRÆNERENS EGENSKABER OG FÆRDIGHEDER

Boksernes, forældrenes og klubbens krav til boksetræneren er ofte store og ikke altid mulige at leve op til for boksetræneren. Dette afsnit beskriver en række af de egenskaber og færdigheder, som det kan forventes, at boksetræneren besidder.

Redskab: Forslag til hvordan boksetræneren kan introducere og lære bokserne en række sunde værdier (med udgangspunkt i klubbens fælles værdisæt og kultur):

1. Introducér og definér værdierne sammen.
2. Nedskriv evt. et referat af samtalerne i et fælles dokument, som gemmes af både bokserne, forældre, klubledere og trænerne.
3. Synliggør værdierne, ved fx at hænge værdierne synligt op i klubben.
4. Fremhæv rollemodeller i klubben, der efterlever de gode værdier.
5. Fremhæv og beløn positiv adfærd i og uden for træningslokalet.
6. Fremhæv og italesæt negativ adfærd i og uden for træningslokalet.
7. Hold fast i værdierne.
8. Diskutér værdierne løbende
9. Involvér bokserne i gruppediskussioner, der kan stimulere til selvrefleksion og fælles beslutninger.
10. Udfordr bokserne til sammen at beslutte, hvad der er positiv og negativ adfærd både på og uden for banen.
11. Giv eksempler på, hvordan værdierne kan overføres til livet uden for træningslokalet.





Boksetrænerens menneskelige egenskaber har naturligvis stor betydning for boksernes generelle trivsel og for træningen. En sympatisk og bredtfavnende træner er blandt andet:

- Engageret
- Empatisk
- Troværdig
- Inspirerende og motiverende
- Interessert i andre
- Forstående og hjælpsom
- Tålmodig
- Forandringsvillig
- Kreativ
- Har situationsfornemmelse
- Erkender fejltagelser
- Selverkendende
- Husker at bokseren, udover boksemiljøet, ligeledes er en del af andre miljøer (fx skole, arbejde, privat)

Det er afgørende, at boksetræneren besidder pædagogiske evner og samtidig har modet og lysten til at videreudvikle disse gennem uddannelse og erfaring.

Uddannelse og viden

Boksetræneren skal naturligvis besidde de nødvendige idrætsfaglige kompetencer til at kunne stå for træningen. Er dette ikke tilfældet, må træneren være indstillet på at videreudanne sig og søge hjælp hos andre boksetrænere. Videreudviklingen af boksetrænerens kompetencer sker jævnlige og stopper ideelt set aldrig. Boksetræneren kan også søge ny viden inden for trænergerningen i litteratur, i dialog med andre boksetrænere samt på nettet. DaBU afholder kurser hvert år, Niveau 1 og Niveau 2, samt kurser for nye og rutinerede trænere. Disse kan ses på www.dabu.dk.

Kommunikative evner

Boksetræneren skal kunne kommunikere i øjenhøjde med alle interessenter, herunder bokserne, forældre, bestyrelse, trænerkolleger, medlemmer etc.

Adfærd og kropssprog

Boksetræneren er et forbillede for klubbens udøvere, samt for klubbens øvrige trænere og medlemmer. Boksetræneren er samtidig ambassadør for klubben, for øvrige trænere samt for boksning generelt. Derfor er det vigtigt, at boksetræneren er opmærksom på sin adfærd, sit kropssprog og påklædning både før, under og efter træning, men også når træneren selv træner eller er i kamp.

Færdighedsmæssige evner i boksning

En boksetræner behøver ikke nødvendigvis at have været tidligere elitebokser selv, men som minimum må det forventes, at træneren:

- Kender til boksningens skrevne og uskrevne regler fx. historien bag boksning
- Har god forståelse for taktikken
- Kender til kampens mentale udfordringer
- Har et præcist billede af, hvordan hensigtsmæssig teknik ser ud
- Kan demonstrere teknik acceptabelt og hensigtsmæssigt
- Kan instruere hensigtsmæssigt og præcist

3.4.2. UNDERVISNINGSMETODER



En boksetræners undervisningsmetoder kan helt overordnet inddeles i følgende:

Instruktion

Instruktion er mange trænere foretrukne måde at undervise på. Træneren viser, hvordan tingene skal gøres og forklarer det sideløbende; bokseren lytter og observerer, men bliver ikke bedt om selv at involvere sig og fx komme med ideer og forslag. Instruktion er kort sagt at overføre viden og færdigheder. Børn og begyndere er afhængige af at få instruktion for overhovedet at komme i gang med sporten. Børn før puberteten er endnu ikke modne nok til at reflektere over træningens indhold, og det er i sig selv et argument for at lade træningen af de yngste bokserne foregå via instruktion. Jo yngre bokserne, jo vigtigere er det at vise tingene grundigt og flere gange. Forklaringer skal til gengæld være så korte og præcise som muligt. Gruppevis instruktion af de yngste er en særlig udfordring og skal være ekstra kort, fordi børnene koncentrerer sig lige så meget om hinanden som om trænerens anvisninger.

Mesterlære

Mesterlære bygger, ligesom instruktion, på at vise og forklare udøveren, hvordan tingene skal gøres. Forskellen er, at træning via mesterlære i nogen grad involverer udøverens dømmekraft. Boksetræneren siger fx "for mig fungerer det godt på denne måde", eller "jeg har gode erfaringer med at gøre det sådan her". På den måde anvender boksetræneren sine personlige kompetencer og erfaringer og giver samtidig plads til, at bokseren kan afprøve sin egen metode.

Mesterlære i sport handler kort sagt om at lære ved at iagttage erfarne boksere eller trænere og derfra udvikle færdigheder. Mesterlære forudsætter, at den unge bokser i nogen grad kan reflektere over træningen, derfor virker metoden ikke optimalt i perioden før puberteten. Men fra puberteten, hvor de unge udvikler deres identitet og selvstændighed, er mesterlære en velegnet træningsmetode.

Coaching

Coaching er en metode, hvor bokseren selv er drivkraften bag udvikling af egne færdigheder. Hvis en bokser har et problem, så er det bokseren selv, der skal finde løsningen - frem for at afvente trænerens instruktion. Det betyder også, at boksetræneren skal træde et skridt tilbage og modstå fristelsen til at servere en løsning. Boksetrænerens hjælp kan bestå i at stille nogle spørgsmål, som bokseren svarer på og derigennem når frem til en brugbar løsning. Coaching er med andre ord hjælp til selvhjælp. Boksetrænerens opgave er at understøtte den proces, hvori bokseren lærer at bygge oven på sine egne færdigheder og erfaringer - og derigennem blive endnu dygtigere.

Coaching er en træningsform, der egner sig særlig godt til boksnings, fordi det er en idrætsgren, hvor selvtræning spiller en stor rolle. Coaching er baseret på, at bokseren formår at reflektere over sin træning og hele tiden vurdere, hvorvidt løsningerne er vellykkede eller ej. Det evner mindre børn ikke, men selv om coaching ikke kan være den bærende træningsform før puberteten, kan du som boksetræner godt introducere begrebet i afmålte doser. Især for de mest målrettede boksere, fordi det på et tidligt stadie kan være med til at stimulere deres kreativitet. For boksere, der befinder sig i den sene pubertet og i perioden efter pubertet, er coaching den oplagte træningsform.

Overlap

I praksis vil de tre metoder overlappende hinanden i løbet af en træningsaften og i løbet af en sæson, afhængigt af hvilket hold og niveau der trænes. Når du som boksetræner kender definitionerne af instruktion, mesterlære og coaching, vil du også vide, hvad der virker i den givne situation og være i stand til at veksle mellem de tre metoder efter behov.

Boksespecifik undervisning

I boksnings træner piger og drenge samt motionister, bredde-, talent- og eliteudøvere ofte i samme lokale. Det kan derfor ofte være

en stor udfordring for træneren at sammensætte en undervisning, hvor alle målgrupperne lærer og udvikler sig. I DaBU er vores anbefalinger at kombinere instruktion, mesterlære og coaching på samme træningsaften. Vi har herunder beskrevet et eksempel, du, som træner, kan bruge som inspiration:

Formål: Øve teknik fx "Grundstilling og balance"

1. Intro til øvelse (instruktion og mesterlære): Træneren benytter en dygtig elev til at vise grundstillingen, og beskriver ligeledes samtidigt.
2. Indøvelse under instruktion (instruktion og mesterlære). Træneren viser og fortæller, mens bokserne laver øvelsen.
3. Øvelse med makker, hvor boksetræneren viser retning (instruktion)
4. Øvelse med makker frit (instruktion, mesterlære og coaching). Makker udfører grundstillingens bevægelse og makkeren kopierer bevægelsen. Træneren kigger og coacher undervejs, ved at få bokserne til at reflektere via spørgsmål.



3.4.3. KONFLIKTHÅNDTERING

Såfremt der opstår en situation, hvor én eller flere personer skaber problemer for træningen, er boksetræneren nødt til straks at tage hånd om dette. Dette gøres eksempelvis ved at indgå i en åben og løsningsorienteret dialog med de implicerede personer, enten i et åbent eller lukket forum. Trænerens opgave er her at forsøge at skabe en acceptabel løsning for alle parter, uden at nogen bliver hængt ud eller ydmyget, og hvorfra alle kan komme videre på en god måde. I nogle tilfælde er dette trænerens fornemste samt sværeste opgave.


3.4.4. UNDERVISNINGSPRINCIPPER

Boksere er forskellige og agerer forskelligt i læringsprocessen. Forskning viser, at udøvere lærer bedst via forskellige sanser. Ifølge forskerne Dunn, Dunn & Perrin, foretrækker mennesket en eller to af nedenstående sanser til at modtage information. De fire sanser er del af forskernes læringsmodel, som hører under fysiologiske elementer. Dunn, Dunn og Perrin beskriver i modellen også andre stimuli som fx miljømæssige elementer, emotionelle elementer, sociale elementer og psykologiske elementer. Elementer som vi ikke vil komme yderligere ind på i dette materiale.

Det er boksetrænerens ansvar at lære, hvordan hver enkelt bokser lærer bedst ift. de fire sanser - og derudfra tilpasse sin undervisning i forhold til bokserne.

De visuelle 

Lærer bedst ved at se billeder eller se og læse tekst. Visuelle bokser vil gerne have færdighederne demonstreret i undervisningen, på video eller se dem blive udført af andre udøvere. De vil også gerne tage noter eller se færdighederne i en bog.

De auditive 

Lærer bedst ved at lytte. Auditive bokser kan lide at høre gode, forståelige forklaringer. Skrevne informationer har mindre betydning, men det er en god hjælp, hvis informationerne læses højt.

De taktile 

Lærer bedst, når de kan røre ved tingene. De vil gerne have instruktioner udleveret på skrift, så de kan bladere i dem og tage dem med. Det er vigtigt for dem at bruge fingrene, derfor vil de gerne tage notater.

De kinæstetiske 

Lærer bedst, når de er fysisk aktive og kan bruge hele kroppen. Kinæstetiske udøvere vil gerne mærke og afprøve tingene, og de vil gerne deltage i praktiske øvelser. Kinæstetikere er aktive og kan have svært ved at sidde stille for længe af gangen.

EKSEMPEL:

En boksetræner har erfaret, at flere bokser på holdet lærer via forskellige sanser. I planlægningen af træningen sørger boksetræneren for, at det er muligt at lære via de relevante sanser. Fx ved både kropsligt at vise øvelsen for bokserne, fortælle om øvelsen, samt ved at vise et videoklip/foto af øvelsen med en tekst til.

3.4.5. ORGANISERING AF TRÆNINGEN

Hver idrætsgren har sin egen kultur og tradition for, hvordan træningen organiseres i forhold til køn, kronologisk alder og niveau. Der er ofte også sammenhæng mellem discipliner og træningshold. Generelt er det i boksning praktisk at samle flere unge

omkring træning i forhold til lokaletider, trænerressourcer etc. Samtidig skaber træningen rammer for at etablere et gensidigt forpligtende og socialt fællesskab mellem bokserne. Træningen er en social arena, hvor man kan prøve sig selv af, udvikle sociale kompetencer og egen identitet. Der er dog brug for at se på den måde, man organiserer de enkelte træningspas på i forhold til, hvad træningen tilbyder den enkelte:

- Korrekt træningsmængde i forhold til individuel fysisk og sportslig udvikling
- Inspiration og sparring med andre udøvere
- Fleksibilitet i forhold til øvrig livsførelse

3.4.6. FLEKSIBLE ALDERSGRUPPER OG FÆRDIGHEDSNIVEAU

For at tilbyde en alsidig og samtidig udfordrende udvikling af den enkelte bokser er det nødvendigt at se på den biologiske alder sammenholdt med færdighedsniveau. Kun ved at inddrage disse parametre i træningsplanlægningen kan man sikre både en social og sportslig positiv udvikling. Derfor er det en god idé at etablere træningshold, hvor udøverne ikke har samme biologiske alder og/eller færdighedsniveau. Fx kan en 13-årig og en 16-årig have den samme biologiske alder og færdighedsalder og derfor have glæde af samme træningshold, hvilket ofte forekommer i boksning.

3.4.7. SAMARBEJDE MED FORÆLDRENE – RÅD TIL BOKSETRÆNEREN



Det er vigtigt for boksernes udvikling og fastholdelse i sporten, at forældre og trænere formår at samarbejde. Følgende er anbefalinger til boksetræneren for at sikre et godt samarbejde med forældre. Er du forældre-træner, er det vigtigt, at du påtager dig rollen som træner og ikke forælder:

Afklar forældrenes rolle og ansvarsområder

- Hold et møde med forældrene forud for sæsonen
- Afstem dine forventninger til forældrene, samt forældrenes forventninger til dig som træner
- Afklar forældrenes rolle- og opgavefordeling. Lad forældrene foreslå, hvilken rolle og/eller hvilke opgaver de ønsker at varetage

Prøv at forstå forældrene

- Vær empatisk og prøv at se det fra forældrenes perspektiv
- Hav forståelse for, at alle kan lave fejl
- Lad ikke enkelte negative episoder tegne det generelle forældresamarbejde

Etablér en tovejskommunikation

- Vær ærlig og åben
- Vær opmærksom og lyt
- Tag kontakt til forældrene. Vent ikke på, at forældrene skal tage kontakt til dig

Informér og lær forældrene om:

- Hvordan forældrene er "gode forældre" for deres børn i en klubsammenhæng
- Hvordan forældrene lærer at fokusere på langsigtet udvikling frem for resultater
- Hvordan forældrene udviser god sportsånd
- Hvordan forældrene håndterer op- og nedture i udøverens udvikling
- Hvordan forældrene følelsesmæssigt håndterer kamp
- Sportens skrevne og uskrevne regler

3.5. DE GODE FORÆLDRE

Forældre er i høj grad rollemodeller. Børn gør ikke altid, som forældrene siger - men ofte det som forældrene gør. Derfor er det vigtigt, at forældrene er bevidste om, hvordan de agerer i forskellige situationer. Nedenfor er en række generelle anbefalinger til forældre:

3.5.1. ANBEFALINGER TIL FORÆLDRE

1. Det er vigtigt for barnet, at forældre støtter og opmuntrer barnets valg af sportsinteresse - med ord og handling.
2. Støt barnet samt klubbens trænere og ledere omkring børnene. Eventuelle problemer løses i bedst gennem samtaler med trænere og ledere uden, at barnet er til stede.
3. Forældres ambitioner bør balancere med barnets ønsker.
4. Bidrag til at det skal være sjovt at gå til boksning.
5. Vær rollemodel for jeres barn. Attituder, holdninger og følelser er vigtige. Vær med til, at jeres barn lærer fair play og tolerance, vigtigheden af venskab og en idrætsmæssig god adfærd. Lær fx jeres barn at sige "tak for kampen" eller lign. uanset, om barnet har vundet eller tabt.
6. Vis, at I holder af jeres barn uanset, om barnet vinder eller taber.
7. Hav fokus på barnets udvikling frem for resultatet af kampen. Vis fx interesse for dit barns generelle udvikling og ikke kun præstationerne.
8. Stil ikke krav til resultatet og fokusér aldrig kun på præstationen, men vær positiv og lyt også til barnets overvejelser og tanker om sporten, kammeraterne og lederne.
9. Vær med til, at ledere og forældre omkring børnene er enige om normer og regler, som er vigtige for børnenes udvikling som udøvere og mennesker.

10. Hjælp og støt dommerne i deres svære og vigtige rolle. Se dommeren som en vejleder og kritisér ikke dommerens afgørelser.
11. Tænk på, at barnet dyrker sporten for at opleve:
 - Sammenhold, fællesskab og venskaber
 - Udvikling af egne evner
 - Spænding
 - Konkurrence, fremgang og status
 - Fysisk aktivitet
 - At kunne bruge sin energi
12. Sørg for, at dit barn spiser rigtigt og hviler sig tilstrækkeligt.
13. Lad om muligt dit barn deltage i flere sportsgrene. Det er først tidligst i puberteten, at udøveren skal begynde at overveje evt. at satse på én sportsgren.
14. Pres ikke dit barn til at specialisere sig før puberteten. Resultatet er ofte manglende motivation og glæde ved sporten, eller evt. at dit barn stopper med sporten.
15. Vær opmærksom på, at dit barn kan stå over for en stor udfordring i overgangen til seniortræning, samt i overgangen fra talent til elite. Bak op om dit barn, og tag evt. en snak med træneren for at hjælpe dit barn igennem overgangen.



Kapitel 4

Vejen fra talent til elite

4.1. INTRODUKTION

Udviklingen og vejen fra at være en talentfuld ungdomsbokser i den lokale klub til at blive en verdensklassebokser er lang og hård. Der er kun plads til få bokserere i toppen, og de sidste skridt derop klarer udøveren kun gennem maksimal indsats og dedikation. For at kunne håndtere de mange udfordringer på vejen fra talentfuld udøver til eliteudøver er det vigtigt, at bokserne har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance. Med udgangspunkt i denne viden, samt værdier for talentudvikling, beskriver kapitlet de overordnede anbefalinger og informationer, der er vigtige for træneren og træningsmiljøet at inddrage i forbindelse med udvikling af talentet.

4.2. FOKUS PÅ TALENTUDVIKLING - IKKE TALENTIDENTIFIKATION

En af de sværeste og måske mest myteprægede trænerdiscipliner er netop identifikation af talenter inden for idrætten. Der findes mange teorier om, hvad der er den vigtigste faktor for udpegning og udvikling af et boksetalent. Teorierne drejer sig primært om begreberne arv og miljø og disses indflydelse på udviklingen af talenterne. Det kan være svært at konkludere, hvad der er vigtigst for identifikationen af et talent, og hvad der påvirker deres udvikling.

Hvad vi dog helt sikkert ved, er, at en dygtig idrætsudøver besidder kompetencer inden for mange forskellige områder, og er ofte nået frem til sit høje niveau ad mange forskellige veje. Dette bør afspejle den måde, vi ser på vores unge udøvere og deres muligheder for at udvikle deres evner inden for boksning.

Den traditionelle talentidentifikation benytter ranglister, udtagelsesstævner og lignende, altså det umiddelbare præstationsniveau

som den primære udvælgelsesfaktor. Disse metoder tager ikke højde for det faktum, at individer udvikles fysisk og mentalt i forskellige tempi. Store undersøgelser inden for fodbold har vist, at der på de forskellige udvalgte årgangshold var en stærk overrepræsentation af spillere født i første halvår af året. Dette var et udtryk for, at udvælgelsen af de talenter, man ville satse på, i høj grad skete på baggrund af den fysiske udvikling på det tidspunkt, hvor spillerne skulle udtages. Men den fysiske udvikling ændrer sig markant op gennem ungdomsårgangene og er fuldstændig uden betydning, når udøverne først er blevet voksne. Dette tydeliggør, at den fysiske udvikling ikke må være den væsentligste faktor for talentidentifikation i ungdomsårene.

Et boksetalent er sammensat af mange faktorer, som hver især har indflydelse på, hvor store muligheder den enkelte har for at udvikle sig. Faktorerne er antropometriske/fysiske, motoriske/kordinatoriske, fysiologiske, sociologiske, psykologiske og kulturelle/miljømæssige (figur 4).



Figur 4. De forskellige faktorer der udgør et boksetalent.

Områderne overlapper i flere tilfælde hinanden og har indbyrdes indfyldelse. Desuden udvikles de forskellige evner og muligheder i forskellige tempi hos den enkelte bokser. Derfor oplever man ofte i boksning, at talenter først bliver tydelige i en sen alder - måske endda helt op til 20-års alderen.

Boksesporten er træningstung og karakteriseret ved sen specialisering, og der skal mere til end fysiologiske forudsætninger for at blive et en god bokser. Der skal også være et psykisk talent, der gør, at udøveren er determineret, motiveret, disciplineret og vedholdende. Det sidste er måske det vigtigste. Der er eksempler på, at fysisk og teknisk talentfulde udøvere i boksning ikke er kommet helt til tops, bl.a. fordi de ikke har fået udviklet de rette psykiske forudsætninger. Der er også eksempler på boksere, der uden de helt oplagte fysiologiske forudsætninger er kommet langt med hård, kontinuerlig og målrettet træning gennem mange år.

Denne viden taler for, at vi i vores træning af børn og unge skal gøre vores bedste for at tilbyde udviklingsmuligheder for så mange som muligt. Og vi skal lade døren stå åben for dem, der af forskellige årsager først udfolder deres talentpotentiale i en sen alder. Fx ved, at det også er attraktivt at være ung i klubben i de tidlige ungdomsår uden at være på talent-/eliteholdet.

OVERVEJ FØLGENDE SPØRGSMÅL:

Hvilke talentfaktorer, synes du har størst betydning i boksning? Bør fokus evt. lægges andre steder?

Hvordan foregår talentudvælgelsen i boksning? Har du forslag til forbedringer af jeres udvælgelsesprocedurer?

TALENT

Er kompetencer og færdigheder, der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale og mange års interaktioner i et miljø med målrettet træning og konkurrence (Kilde: Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark. Værdisæt for talentudvikling)

TALENTUDVIKLING:

Er sportsgrenens og talentudviklingsmiljøets systematiske arbejde for at udvikle talenternes personlige, sociale og sportslige færdigheder til det niveau, der kræves på højeste internationale seniorniveau (Kilde: Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark. Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt).

TALENTIDENTIFIKATION:

Er at identificere talenter inden for sportsgrenen, der har potentiale til at blive atlet på højeste internationale seniorniveau på baggrund af en vurdering af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer (Kilde: Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark. Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt).

4.3. RAMMER FOR TALENT OG ELITE



Det er vigtigt, at træningsmiljøet, herunder især boksetrænerne, værner om de talenter, der er i boksning, så der ikke mistes nogen talenter i utide. Derudover er det vigtigt at træningsmiljøet formår at motivere og engagere udøverne på både kort og lang sigt - og formår at skabe og udvikle nogle rammer, der giver udøverne mulighed for at stræbe lige så højt som vilje og talent tillader.

Forudsætningerne er blandt andet at:

1. *Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK) implementeres og benyttes:*

ATK udlægger de overordnede linjer for, hvordan klubber, trænere, forældre og udøvere ved fælles indsats kan tilrettelægge træning og karriereforløb således, at talentfulde boksere både er motiverede, har det sjovt med deres boksning og samtidig formår at udvikle deres potentiale til det maksimale.

2. *De bedste talent- og eliteudøvere bliver tilknyttet et talentcenter/kraftcenter og/eller i en klub med mulighed for at oparbejde et fælles og godt talentudviklingsmiljø*

Miljøets kombination af gode faciliteter, erfarne, uddannede trænere og dedikerede udøvere sikrer en træningskultur på et

højt udviklingsniveau. Det er samtidigt et mål, at talent-/elite-udøverne bevarer deres tilknytning til deres hjemklubber og fra tid til anden deltager i træningen af børn og unge.

3. *Træningen for talent- og eliteudøvere baseres på "Det gode talentudviklingsmiljø"(s. 24).*

Det vil sige med åbne træningsmiljøer, hvor videndeling, sparring og samarbejde mellem bokserne er et grundvilkår. Udøverne kan ved fælles hjælp løfte hinanden op på et højere niveau end de kan opnå på samme tid gennem ren individuel træning.

4. *Bokserne træner sammen på tværs af niveau – og gerne på tværs af klubber*

Alle udøvere træner sammen med nogle på eget niveau, nogle på et lavere niveau og nogle på et højere niveau. Også trænerne arbejder med videndeling og erfaringsudveksling på tværs af klubber og discipliner og vertikalt via landshold, kraftcentre, talentcentre, klubber etc. Træningen skaber dermed en større dynamik, kvalitet og videndeling, der forbedrer og udvikler både udøvere og trænere.





EXIT

Baba Grill
estergade
86 13 81 68

4

adidas

Kapitel 5

Ernæring og vægtregulering

5.1. INTRODUKTION

Dette kapitel gennemgår de vigtigste elementer i sund kost og ernæring målrettet aktive udøvere. Det er vigtigt, at bokserne lærer, at balance mellem mad, væske og træning er vigtig for, at kroppen fungerer optimalt og kan præstere optimalt. Kapitlet beskriver ligeledes emnet vægtregulering, da det er en naturlig del af boksningen. Desværre er følgerne af den store fokus på vægt til tider vægtpineri og spiseforstyrrelse. Elementer som kapitlet også beskriver.

Boksetrænere har en vigtig funktion i forhold til at sikre den unge bokser et tilstrækkeligt vidensniveau om ernæring. Implicit heri ligger en opgave om at formidle et positivt budskab om kostvaner og sundhed. I den forbindelse skal boksetræneren dog være opmærksom på, at de unge igennem deres pubertetsudvikling gennemgår en følsom udvikling med stor fokus på deres kropsbillede. Børne- og ungdomstrænere skal derfor, så vidt muligt, undgå at fokusere på den unges vægt, men i stedet formidle et positivt budskab om sund kost.

5.2. KOSTENS SAMMENSÆTNING – SKAB EN BALANCE MELLEML MAD, VÆSKE OG TRÆNING

5.2.1. ENERGIGIVENDE NÆRINGSSTOFFER – KULHYDRATER, PROTEINER OG FEDT

Under træning arbejder bokserens muskler, og muskelarbejde kræver energi. Denne energi får bokseren gennem kosten. Kulhydrater, proteiner og fedt er alle energigivende næringsstoffer, som blandt andet har til formål at levere energi til musklernes arbejde under aktivitet, til restitution og at levere energi til hjernen. Det er afgørende for energiomsætningen i musklerne, at bokseren har den rette balance mellem energiindtag og energiforbrug. Hvis

kroppen får mindre energi ind, end den skal bruge, falder præstationsevnen i den daglige træning, og musklernes evne til at restituere bliver forringet. Et energiunderskud medfører på sigt, at bokseren vil tabe sig i vægt. Hvis kroppen får for lidt energi, i forhold til det bokseren bruger, risikerer bokseren at miste muskelvæv, ligesom bokseren udsætter sig selv for en større risiko for skader og sygdom. Piger kan ligeledes risikere at få menstruationsforstyrrelser, og dermed kan bokseren med tiden miste knoglemasse. Er energiindtaget større end energiforbruget, tager bokseren derimod på i vægt.

INFO:

En balanceret kost indeholder tilstrækkelig energi, har en fornuftig sammensætning af næringsstoffer (fedt, kulhydrater og protein) og indeholder de fornødne vitaminer og mineraler.

Energien i kosten måles i kiloJoule (kJ) eller kilocalorier (kcal) (1 kcal = 4,2 kJ). Energiforbruget afhænger af træningsmængde, træningsintensitet, alder, kropsvægt og kropssammensætning. Genetiske og hormonelle faktorer kan også påvirke energistofskiftet. Udregning af energibehov kan fx foretages på Team Danmarks hjemmeside. www.teamdanmark.dk/Ekspert/Sportsernaering/Kend_dit_energiforbrug.aspx.

Kulhydrater - energi til hårdt arbejdende muskler

Kulhydrater er hjernens og musklernes vigtigste energikilde. Det er afgørende for bokserens koncentrationsevne og træningskapacitet, at bokseren har tilstrækkeligt med kulhydrat i kroppen.

Kulhydrat findes i relativ høj koncentration i madvarerne pasta, ris, kartofler, brød, havregryn og frugt. Det anbefales at indtage disse kulhydrater, gerne den grove udgave. Sukker er også kulhydrat, men et stort forbrug af sukker, slik, sodavand og saftvand er dog ikke hensigtsmæssigt. De indeholder ikke andre næringsstoffer som fx vitaminer og mineraler, og de kaldes derfor for "tomme kalorier".

Kulhydrater lagres som glykogen i musklerne og leveren. Intensiteten af træningen er afhængig af, hvor meget glykogen der er til rådighed i musklernes og leverens depoter. Når bokseren tømmer glykogenlagrene, slår kroppen automatisk over til i højere grad at forbrænde fedt. Da fedt ikke er så effektiv en energikilde som kulhydrat, tvinges udøveren til at sænke tempoet for at udvinde den samme mængde energi. Derfor bør udøveren inden træning sikre sig, at glykogendepoterne er fyldte, ellers kan de ikke yde deres maksimale. Se Tabel 2 for behov ift. træningsintensitet.

Det anbefales, at ca. 60 % af det samlede daglige energiindtag kommer fra kulhydrater. Endvidere anbefales det, at det daglige indtag af sukker ikke overstiger 10 %, eftersom et højere indtag vil påvirke optagelsen af livsnødvendige næringsstoffer fra øvrige fødevarer.



ANBEFALET DAGLIGT KULHYDRATINDTAG	
Træning med moderat til høj intensitet i mindre end 1-1 ½ time pr. dag eller træning med lav intensitet i længere tid	5-7 g pr. kg kropsvægt. (Vejr udøveren f.eks. 75 kg, skal udøveren indtage 375-525 g kulhydrat pr. dag)
Træning med moderat til høj intensitet i mere end 1-2 time pr. dag eller træning med lav intensitet i længere tid	7-10 g pr. kg kropsvægt
Ekstreme træningsperioder med moderat til høj intensitet (6-8 timer pr. dag)	10-12 g pr. kg kropsvægt

Tabel 2. Oversigt over daglig anbefalet kulhydratindtag i forhold til træningsintensitet.

Protein - kroppens vigtigste byggesten

Proteiner fungerer som kroppens byggesten og anvendes fx til reparation af celler, herunder de muskelceller, der efter hård træning skal genopbygges. Proteiner findes bl.a. i kød, fisk, nødder, mælk, bønner og æg.

Det anbefales, at ca. 10-20 % af det daglige energiindtag kommer fra protein. Gerne fordelt ud på dagens måltider, så kroppen får en jævn tilførsel af nye byggesten (aminozyrer) gennem hele døgnet. Det er også vigtigt, at bokseren indtager lidt protein umiddelbart efter et træningspas. Derudover er der meget, der tyder på at behovet for protein er størst i den første periode efter, bokseren fx er skiftet til et nyt og hårdere træningsprogram. Så snart kroppen har vænnet sig til det nye stressniveau, bliver behovet for protein reduceret igen. Kroppen bliver bedre til at udnytte det tilstedeværende protein. Tabel 3 giver et overblik over dette.

Anbefalet dagligt proteinindtag i g pr. kg kropsvægt	Dreng/ Mænd	Piger/ Kvinder
Normalbefolkning	0,8	0,7
Moderat træningsbelastning (4-5 gange/uge > 45 min. pr. gang, høj intensitet)	1,0	0,9
Udholdenhedstræning med høj intensitet (daglig eller flere gange daglig)	1,2-1,6	1,0-1,4
Udholdenhedstræning med ekstrem træningsbelastning (> 6 timer)	2,0	1,7
Styrketræning (indledende muskelopbygningsfase)	1,5-1,7	1,3-1,4
Styrketræning (vedligeholdelse)	1,0-1,2	0,9-1,0
Aktive teenagere i vækst	1,2-2,0	1,0-1,7

Tabel 3. Oversigt over anbefalet daglig proteinindtag for drenge/mænd og piger/kvinder i sammenhæng med forskellige former for fysisk træning.

Fedt - mest af det umættede

Fedt har mange vigtige funktioner i kroppen. Fedt indgår bl.a. i hormonproduktion, opbygning af cellernes membraner og er en forudsætning for, at kroppen kan optage de fedtopløselige vitaminer i kosten. Derudover er fedt det mest energitætte næringsstof og indeholder mere end dobbelt så meget energi pr. gram som proteiner og kulhydrater. Derfor er det vigtigt at indtage fedt, også selv om nogle udøvere muligvis kunne tænke sig at gå ned i vægt.

Det er vigtigt, at bokseren spiser en tilpas mængde fedt; hverken for meget eller for lidt. Fedt bør udgøre 20-30 % af energien i kosten, og det er vigtigt at vælge de sunde fedttyper; umættet fedt som fx fede fisk og vegetabiliske fødevarer (olier, nødder, avocado). Derimod skal indtaget af det mættede fedt (fede mejeriprodukter, kød med høj fedtprocent, smør, kager) begrænses.

5.2.2. IKKE-ENERGIGIVENDE NÆRINGSSTOFFER - VITAMINER OG MINERALER

Selv om vitaminer og mineraler ikke giver energi, er de vigtige for, at kroppen fungerer. Vitaminer og mineraler er uundværlige for mange af kroppens processer. Behovet for vitaminer og mineraler bliver som udgangspunkt dækket, hvis udøveren spiser en varieret og næringsrig kost. Kalk, jern, D-vitamin og B-vitaminer er særligt vigtige.

Kalk: En vigtig byggesten for knoglerne og findes fx i mælkeprodukter, ost, grønne grøntsager, nødder, mandler, tørrede bønner, sesamfrø, sardiner og fuldkornsprodukter.

Jern: Indgår i de røde blodlegemer, der transporterer ilt rundt i kroppen. Mangler du jern, falder din præstationsevne. Findes fx i kød, indmad, kornprodukter, grønne grøntsager og tørret frugt.

D-vitamin: Er vigtig for kunne optage og omsætte kalk, så knoglerne styrkes. Findes fx i solens stråler og fede fisk.

B-vitaminer: Er vigtige, når kroppen skal omsætte kulhydrater og proteiner. Findes fx i brød, ris, pasta, grøntsager og kød.

5.2.3. VÆSKE - FÅ STYR PÅ DIN VÆSKEBALANCE

Kroppen indeholder op mod 60 % vand. Vandet indgår i kroppens forskellige væv og bruges i kroppens transportsystemer fx blod samt lymfe- og cellevæske. Det er derfor vigtigt at opretholde væskebalancen ved at drikke væske i løbet af dagen. Kroppen mister konstant væske i løbet af dagen og især under træning. For at præstere optimalt, skal du være i væskebalance inden træningen. For at dække kroppens basale behov for væske, skal der drikkes min. 1½ liter pr. dag plus ca. 1 liter pr. times træning. Jo varmere det er, og jo hårdere træningen er, desto mere væske taber man, og desto mere skal kroppen have ind igen. En huskeregel er, at der altid skal drikkes så meget, at urinen har en lys og klar farve. Udregning af bokseres væskebehov kan fx foretages på Team Danmarks hjemmeside:

www.teamdanmark.dk/Ekspert/Sportsernaering/Vaeskestatus.aspx

5.2.4. GENERELLE ANBEFALINGER: FØR, UNDER OG EFTER TRÆNING

Før træning:

Sørg for at tanke op med væske, kulhydrat og protein.

Spis et hovedmåltid 3-4 timer før træning. Drik ½ liter væske og spis et fedtfattigt mellemmåltid med kulhydrat og protein 1-2 timer før træning.

Under træning:

Sørg for at få væske, kulhydrat og salt nok. Drik lige så meget, som du sveder. Afhængig af hvor hård træningen er, skal der drikkes ca. 1 liter i timen. Hvis bokseren træner hårdt i mere end 1 time, er det en god idé også at få kulhydrater og salt undervejs fx i form af en sportsdrik.

Efter træning:

Her har de fleste udøvere brug for at få både kulhydrat, protein og væske, så kroppen kan komme i gang med at fylde glykogen- og væskedepoterne op, samt reparere, genopbygge og danne ny muskelvæv. Derudover er det godt at få et hovedmåltid 1-2 timer efter endt træning.

5.3. VÆGTPINERI OG KONSEKVENSER VED AT SPISE FOR LIDT MAD

Under konkurrence opdeles udøverne i vægtklasser, og dermed bestemmer kropsvægten, hvilke modstandere bokserne skal kæmpe imod. Af samme årsag er der i boksning ofte et stort fokus på vægt - især op til konkurrence. Boksernes relative egenskaber er i denne forbindelse vigtigst, da eksempelvis relativ styrke fortæller noget om det forhold, der er mellem boksernes absolutte styrke og deres kropsvægt. Øger bokserne deres absolutte styrke uden at øge deres kropsvægt, så øger de deres relative styrke. Det samme gør sig gældende, hvis bokserne taber sig uden at miste styrke. Derfor kan den enkelte bokser finde det fristende at vælge en så lav vægtklasse som muligt for at få størst udbytte af sin fysiske kapacitet og egenskaber. Bokserne ser sig derfor nødsaget til at tabe sig hurtigt forud for konkurrencer for at "gå i vægt". Dette medfører ofte, at bokserne sulter sig selv for at komme ned i en lettere vægtklasse. Dermed forøger bokserne chancen for at vinde kampe, da de kommer til at kæmpe mod nogen, der reelt er mindre end dem selv.

Det åbenlyse ved dette problem, ud over at bokserne sulter sig, er, at modstanderen kan benytte samme "taktik" og dermed også sulte sig. På den måde fremavles en kultur, hvor bokserne bliver tvunget til at tabe sig og gå ned i vægt, hvis de vil kæmpe med deres gængse modstandere, i stedet for at kæmpe i deres "rigtige" vægtklasse, hvor de så til gengæld konkurrerer mod modstandere, der er større end dem selv. Vægtpineri fører desværre ofte også til spiseforstyrrelse, hvorfor det især i boksning er vigtigt at være opmærksom på symptomer og reagere herpå.



5.3.1. RÅD TIL TRÆNEREN (OG ANDRE NØGLEPERSONER)



Som træner er du en ressourceperson, som bokserne støtter sig til, og du har dermed indflydelse på boksernes viden, holdninger og adfærd. Dine holdninger til mad, vægt, kropssammensætning og udseende og de signaler, du sender, har derfor afgørende betydning for, hvor stort fokus bokserne retter mod disse faktorer. Det er derfor dit ansvar som boksetræner at sørge for, at bokserne kun "går i vægt" under kontrollerede forhold vejledt af fagpersonale som fx diætister. Det er ligeledes dit ansvar som boksetræner at være opmærksom og reagere på tendenser til vægtpineri og uhenigtsmæssige spisevaner, der kan føre til fx spiseforstyrrelse i boksning. Jo tidligere problemet opdages, desto lettere er det at gribe ind og vende boksernes negative adfærd.

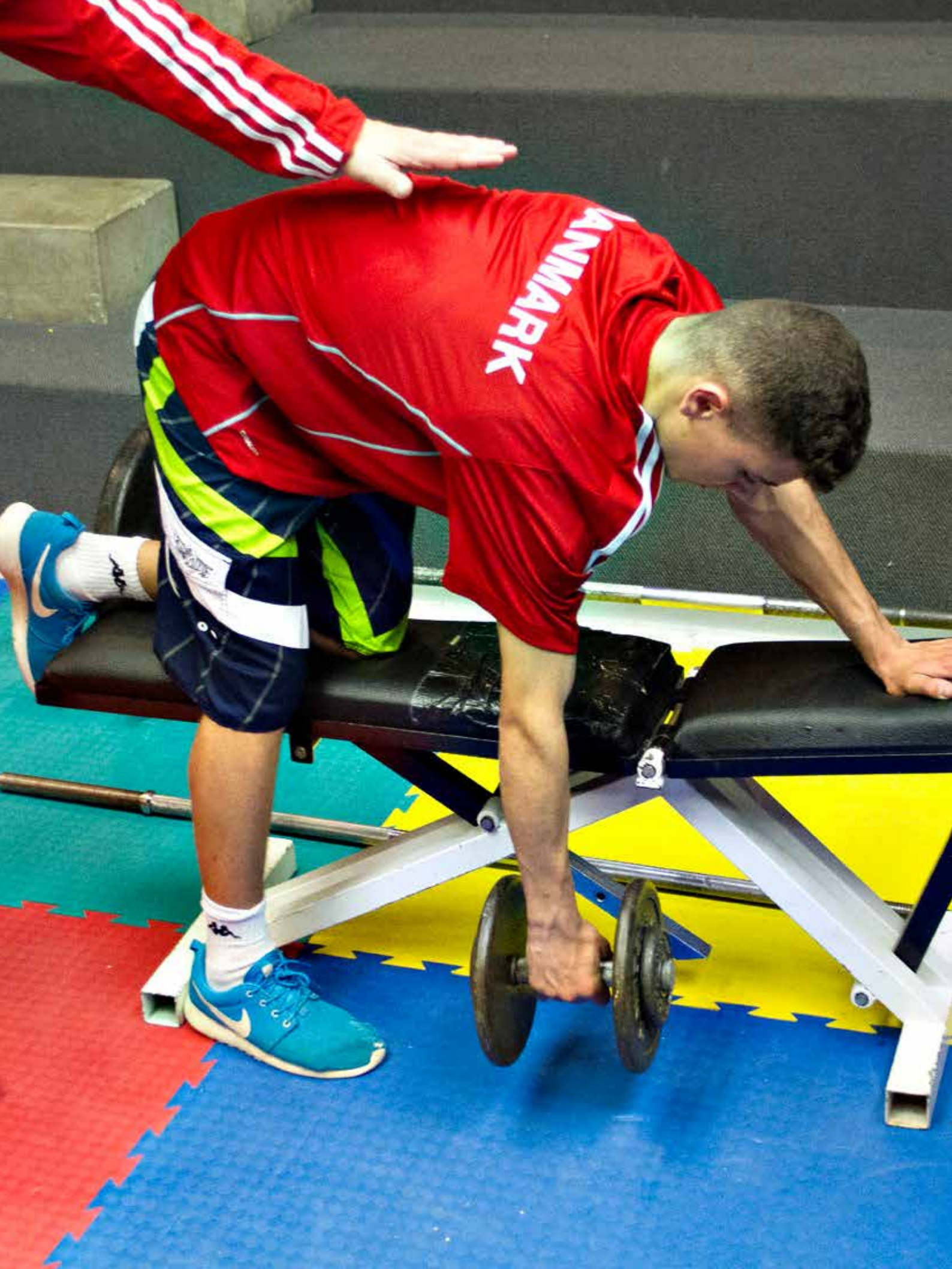
Det første signal, du bør være opmærksom på som boksetræner er, hvis en bokser pludselig ændrer spisevaner. Derudover er det vigtigt at være opmærksom på signaler som træthed og svimmelhed, samt forringet koncentrationsevne, muskelstyrke, hurtighed og udholdenhed. Ved mistanke er det vigtigt, at boksetræneren (og andre nøglepersoner) griber hurtigt ind og sikrer, at bokseren får hjælp til at komme på rette spor.

HVAD KAN DU GØRE, HVIS EN BOKSER SPISER FOR LIDT?

Det følgende er et forslag til, hvad du som boksetræner (eller nøgleperson) kan gøre, hvis du har mistanke om, at en udøver spiser for lidt:

- Tal med udøveren om, hvordan hun eller han har det.
- Fortæl, at du er bekymret.
- Lyt og spørg efterhånden mere konkret ind.
- Vær ikke bange for at tage fat og tale med udøveren om dette.
- Overvejer du at fortælle andre om problemstillingen, skal du først fortælle udøveren, hvem du ønsker at inddrage. Ellers kan udøveren nemt opfatte det som tillidsbrud, og det kan derefter blive svært at genoprette tillidsforholdet mellem jer.
- Er der tale om en ung udøver, bør du kontakte forældrene og fremlægge din opfattelse af problemet, gerne sammen med udøveren. Hvis udøveren er voksen, bør du kraftigt opfordre ham eller hende til at gå til egen læge. Tal eventuelt med ægtefællen eller kæresten sammen med udøveren.
- Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal håndtere uhenigtsmæssige spisevaner f.eks. spiseforstyrrelser – så vent ikke med at kontakte DaBU eller en faglig ekspert, så du kan få råd og vejledning. Vi kan også hjælpe dig med yderligere information, som bl.a. findes i pjecen "Spiseforstyrrelser blandt sportsudøvere - forebyggelse og behandling", udgivet af Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark.





Kapitel 6

Idrætsskader



Bokseren på billedet udfører øvelsen forkert, hvilket kan forårsage en skade.



Bokseren på billedet udfører øvelsen korrekt.

6.1. INTRODUKTION

Følgende kapitel beskriver, hvordan boksetrænere, boksere eller andre tilstedeværende skal behandle skader. Derudover nævner kapitlet kort, hvordan boksetrænerne hjælper en skadet bokser tilbage til sporten igen.

Sport og skader følges ofte ad. En skade tvinger ofte bokseren til at holde pause fra boksningen i kortere eller længere perioder. For at komme sikkert og hurtigt tilbage til boksningen er det vigtigt, at behandling af skaden foregår korrekt. Boksetræneren spiller en vigtig rolle i forhold til skadesforebyggelse, da de er styrende og rådgivende med hensyn til træningen, teknikken samt valg af udstyr.

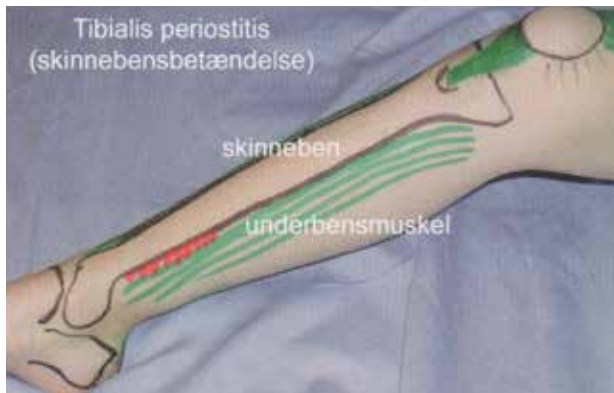
Skadesforebyggelse er ikke beskrevet i kapitlet. Opfordringen til træneren er dog, at de i samarbejde med bokseren finder frem til

måder, hvormed de kan reducere de identificerede risikofaktorer. Hvis du savner mere information om skader, end der findes i dette kapitel, har DIF udgivet flere foldere bl.a. "Idrætsskader, Hvad gør man - kend din rolle" som findes på www.dif.dk.



Overordnet set kan idrætsskader opdeles i enten overbelastningsskader eller akutte skader.

6.2.1. OVERBELASTNINGSSKADE



Skinnebentsbetændelse er den oftest forekommende overbelastningsskade i boksning.

Opstår som følge af forkert træning over længere tid. Dvs. at vævet bliver påvirket af ensidige og gentagne bevægelser. Årsagen kan fx være overtræning, misforhold mellem træningsbelastning og idrætsudøverens træningstilstand, forkerte eller forkert udførte øvelser. Overbelastningsskader er kendetegnet ved bl.a. ømhed, smerte, hævelse, irritation, nedsat præstationsevne og uoplagthed. Et tegn på overbelastningsskader er, når bokseren oplever ømhed i starten af et træningspas – ømheden forsvinder under opvarmningen, men kommer snigende, når træningen er overstået. Det er ikke ualmindeligt, at bokseren om morgenen vil opleve en øget ømhed og en fornemmelse af stivhed i det skadede område. Ømheden forsvinder typisk, hvis bokseren holder nogle dages pause, men viser sig øjeblikkeligt, når bokseren igen forsøger at være aktiv. Den oftest forekommende overbelastningsskade i boksning er skinnebentsbetændelse. Skaden forekommer ved forkert fodtøj, ved manglende opvarmning og ved overdrevent overbelastning af benet fx ved sjipling. I boksning er skinnebentsbetændelse den oftest forekommende overbelastningsskade.

Skaden er opstået - hvad gør jeg (overbelastningsskade)?

Det er vigtigt, at både bokseren og boksetræneren reagerer hurtigt på skaden. Hvis skaden får mulighed for at udvikle sig ved at bokseren trods smerten og træner, så risikerer bokseren, at skaden udvikler sig til en permanent betændelsestilstand i senen. Boksetræneren skal tale med bokseren, så I sammen kan justere træningen. Bokseren skal undgå at provokere smerten og undgå bevægelser og belastninger, der giver problemer.

Tilbage til sporten efter en skade - hvad gør træneren?

I en skadesperiode er det ikke kun det skadede væv, der mister sin styrke, det er derfor vigtigt, at bokseren holder resten af kroppen i gang. Find ud af hvilke aktiviteter bokseren kan lave uden at provokere det skadede område og læg i samarbejde med læge/fysioterapeut en plan for genoptræning. Vær som boksetræner

opmærksom på, om skaden er et produkt af vægtpineri – enten i form af mindre styrketræning eller udmattelse af kroppen pga. for lidt næring.

6.2.2. AKUT SKADE



Den oftest forekommende akutskade i boksning er en brækket tommelfinger.

Opstår pludseligt under træning eller konkurrence. Ved en akut skade belastes vævet med en enkelt kraftig belastning. Skaden opstår typisk i forbindelse med en kraftig eller eksplosiv bevægelse med maksimal kraftudfoldelse og hurtig retningsskift. Når den akutte skade opstår, gør smerterne det umuligt at fortsætte.

Skaderne kan eksempelvis være fibersprængninger, forstuede led, flækkede øjenbryn, forstrakte håndled, knoglebrud opstået ved eksempelvis uheldig landing, slag eller på grund af manglende eller for lidt opvarmning.

Ved akutte skader bliver ledbånd, sener, muskler eller knogler påvirket ud over deres normale evne til at strække og give efter. Blodkar, sener, ledbånd eller muskelfibre brister. Blodet siver ud i området, og den ekstra væske trykker på nerverne. Den uheldige bokser vil derfor opleve, at det gør meget ondt. Den oftest forekommende akutskade i boksning er en brækket tommelfinger. Skaden forekommer oftest ved urene slag og ved forkert lagt håndbind.



Skaden er opstået - hvad gør jeg (akutskade)?

Når uheldet er ude, er det vigtigt at vide, hvad man skal gøre:

1. **Spørg**, hvor det gør ondt!
2. **Se** på skaden – og vurder før du, om nødvendigt, berører skaden
3. **Iværksæt** behandling!

Behandling:

For at standse og minimere blødningen skal du iværksætte PRICE-princippet så hurtigt som mulig. Hvis behandlingsprincipperne benyttes på den rigtige måde, forkortes skadesperioden betragteligt:

P – Protection (beskyttelse)

R – Rest (hvile)

I – Ice (kølede is)

C – Compression (trykforbinding)

E – Elevation (det skadede område skal hæves over hjertehøjde)

SÅDAN GØR DU..

Læg først et lag stramt elastikbind omkring skadestedet. Derefter skal du vikle elastikbindet om isposen og skaden. Det er vigtigt, at du lægger elastikbindet på nedefra og op – derved undgår du, at den øgede væske hober sig op nedenfor skadestedet. Hvis du eksempelvis har vredet om i anklen, skal du starte ved tæerne og slutte over anklen. Elastikbindet skal lægges stramt og fast. Det er dog vigtigt, at der fortsat er blodcirkulation ud til tæerne.

HUSK:

Et tyndt lag elastikbind eller et fugtigt klæde mellem bokserens hud og den kølede is. Herved undgår du forfrysninger.

Isposen skal være i berøring med det skadede område i 20-30 min. Gentag nedkølingen hver anden time. Det tager ca. 10 min. inden kulden trækker ned i vævet og får blodkarrene til at trække sig sammen.

Som hovedregel skal elastikbind benyttes indtil hævelsen er væk. Derudover skal bokseren sørge for, at det skadede område placeres højt, for eksempel på en stol eller et bord. Bokseren bør i det hele taget i de første dage efter skaden, holde sig i ro og sørge for, at den første heling får de bedste betingelser.

6.2.3. TILBAGE TIL SPORTEM EFTER EN SKADE - HVAD GØR TRÆNEREN?

Udøveren skal, afhængig af skadens omfang, i samarbejde med boksetræneren og/eller læge/fysioterapeut planlægge et genoptræningsprogram. Både for den skadede og ikke-skadede del af kroppen. Vær som boksetræner opmærksom på om disse skader er et produkt af vægtpineri – enten i form af mindre styrketræning eller udmattelse af kroppen pga. for lidt næring. Se mere herom i Kapitel 5 "Ernæring og vægtregulering" på s. 37.



Kapitel 7

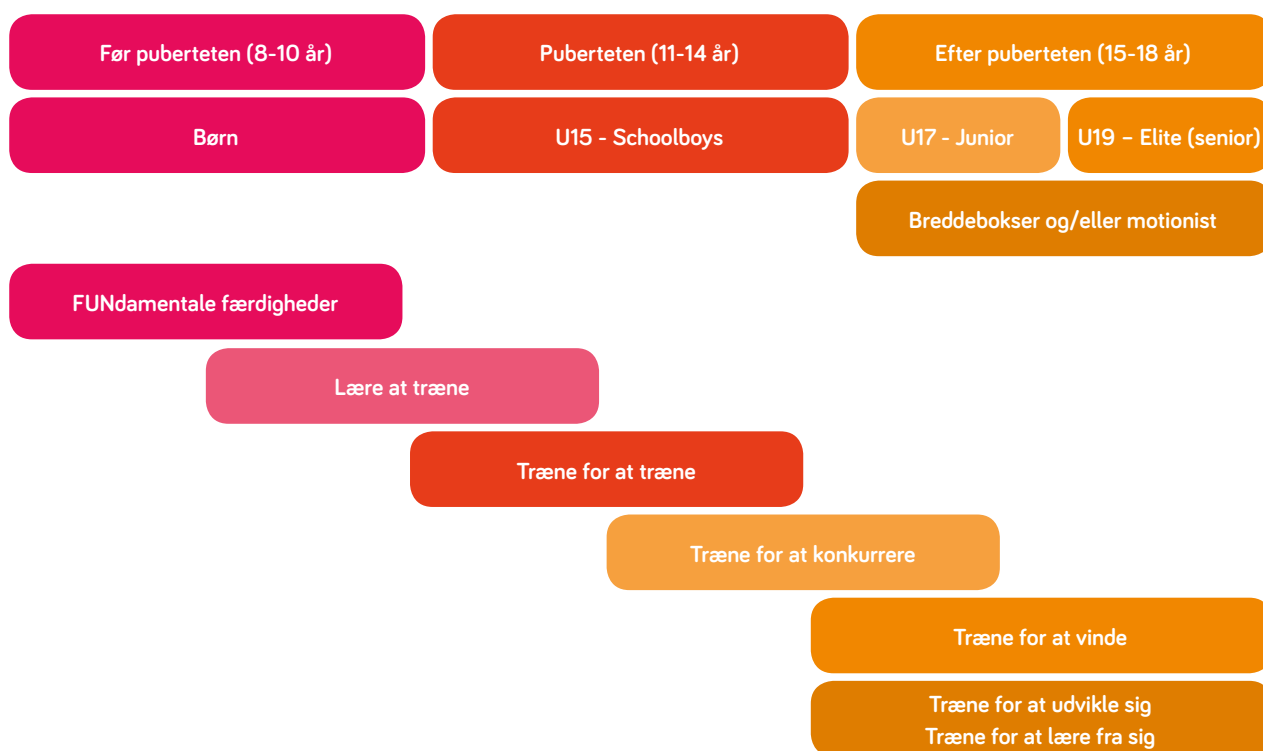
Træningsanbefalinger (før, under og efter puberteten)

Kapitlet beskriver træningsanbefalinger til udøvere før, under og efter puberteten og tager sit udgangspunkt i boksere, der er 8 år og derover (figur 5). Perioden før puberteten er inddelt i de to udviklingstrin "FUN-damentals" og "Lære at træne" (Tabel 4). Træningsanbefalingerne i puberteten er beskrevet i udviklingstrinnet "Træne for at træne" (Tabel 5). Efter puberteten anbefales talentfulde boksere at påbegynde specialiseringen, hvorfor perioderne "Træne for at konkurrere" (Tabel 6) og "Træne for at vinde" (Tabel

7) er yderligere inddelt i et motionist/breddeniveau- og et talent-/eliteniveau. Udviklingstrinene beskriver ligeledes både generelle og boksenspecifikke træningsanbefalinger, herunder teknisk, taktisk, fysisk og mentaltræning. For at bokseren kan udvikle sig optimalt, skal der trænes i alle områderne. Men de fire områder skal ikke trænes med lige stor vægt i de forskellige udviklingsperioder, se Figur 6 for oversigt over vægtningen af de forskellige træningsformer.



UDVIKLINGSTRAPPE



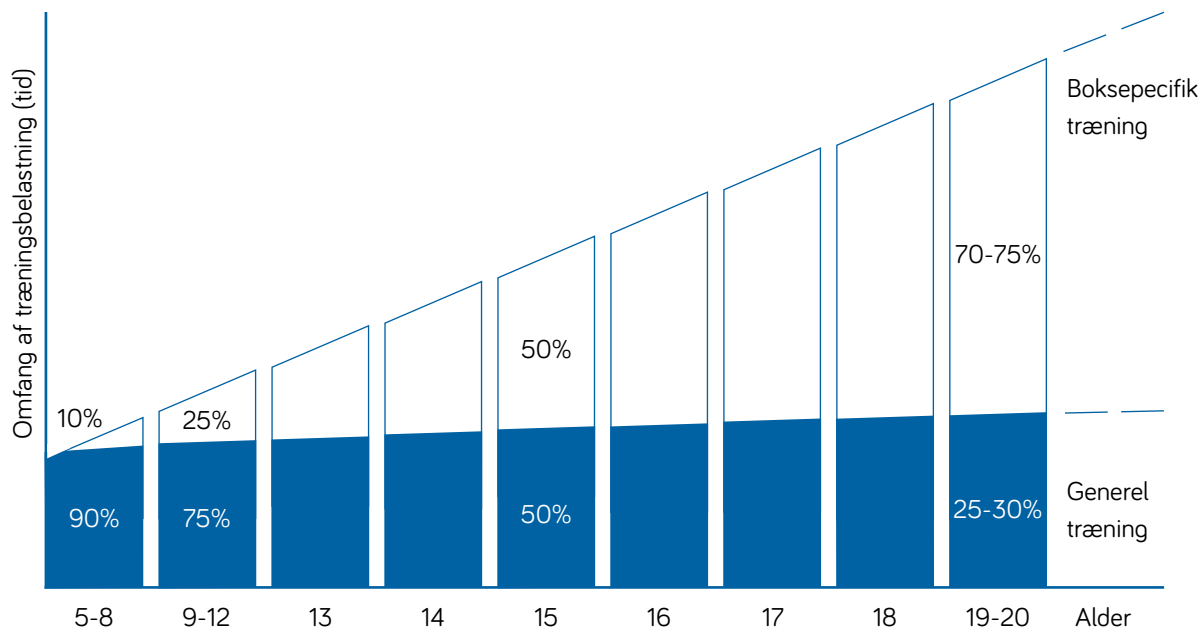
Figur 5: Danmarks Bokse Unions aldersrelaterede udviklingstrappe. Modellen er udarbejdet med udgangspunkt i Team Danmarks aldersrelaterede udviklingsmodel.

Det er vigtigt at huske, at anbefalingerne er gennemsnitlige og vejledende. Det er derfor op til den enkelte træner at vurdere den enkelte udøver og tilrettelægge træningen derefter. Læs mere om hvordan boksetræneren skal foretage denne vurdering i kapitel 2 "Boksernes biologiske udvikling".

Det er essentielt, at boksetræneren i videst muligt omfang tilrettelægger træningen og træningsmiljøet med udgangspunkt i bokserens udviklingsperiode og ved at inddrage træningsanbefa-

lingerne for at sikre den bedst mulige udvikling af bokseren. Det drejer sig ligeledes om at opbygge træningen trinvis. Går man for hurtigt frem, eller springer man trin over og vigtige elementer i træningsindholdet, kan resultatet blive en reduceret motorisk læringsevne og dermed problemer med at få det fulde udbytte af senere træning. Ét stadie i udviklingen af grundlæggende egenskaber skal være tilbagelagt, før det er hensigtsmæssigt at starte på det næste.





- FASE I**
- Udvikling af koordination
 - Bevægelsesmønstre og grovteknik
 - Basal teknik i specialidræt
 - Lege- og grundtræning
 - Alsidig træning (NB! Stort bevægelsesrepertoire)
 - Afvekslende og interessevækkende træning
 - Indlæring af gode idrætslige vaner

- FASE II**
- Opbyggende og forebyggende træning
 - Mangesidig træning
 - Delvis specialiseret – men ikke forceret træning
 - Gradvis tilvænning til planmæssig træning

- FASE III**
- Måltrettet opbyggende træning
 - Fornuftig kamp/konkurrenceplanlægning

Figur 6: Overordnede retningslinjer for fordelingen af træningsformer på de forskellige udviklingsstrin. Kilde: Aldersrelateret træning - for børn og unge. Danmarks Idrætsforbund.

ANBEFALINGER IFT. UDØVERNES MODNING

Det anbefales, at boksetræneren benytter den enkelte bokseers modning, kronologiske og biologiske udvikling til at tilrettelægge træningen.

Anbefalinger er gennemsnitlige. Derfor er det op til den enkelte træner at vurdere den enkelte udøver og tilrettelægge træningen derefter.

Før puberteten: Her er alderen ca. 8-11 år for piger og 8-12 år for drenge.

Puberteten: Her er alderen ca. 11-15 år for piger og 12-16 år for drenge.

Efter puberteten: Her er alderen ca. 15-20+ år for piger/kvinder og 16-21+ år for drenge/mænd.

7.1. FØR PUBERTETEN

Udviklingsperioden er inddelt i udviklingsstrinene "FUN-damentals" (piger og drenge 8-9 år) og "Lære at træne" (piger og drenge 9-10 år). Hvert udviklingsstrin beskriver ligeledes de generelle samt de boksespecifikke træningsanbefalinger. Bemærk at modningen for den enkelte pige eller dreng falder på forskellige tidspunkter, og at den fysiske del af træningen skal følge modningen og ikke alderen (tabel 3).

7.1.1. FUN-DAMENTALS (PIGER OG DRENGE 8-9 ÅR)

Afsnittet beskriver først de generelle dernæst de boksespecifikke træningsanbefalinger (tabel 3).

Generelle træningsanbefalinger, 8-9 år.

Oftest begynder børn først at gå til boksning, når de er ca. 8 år gamle. Udviklingsstrinnet "FUN-damentals" lægger stor vægt på at



børn i denne periode, fra fødsel til ca. 9 år, lærer de grundlæggende motoriske færdigheder så som, løb, hop, spring ect. I boksning bør følgende træningsanbefalinger derfor følges indtil bokseren er ca. 9 år.

Teknisk træning

I denne periode skal barnet udvikle grundlæggende kropslige færdigheder, der er fundamentet for yderligere udvikling. Navnet FUN-damentals udtrykker både, at træningen skal være sjov, og at det primære er at udvikle de helt grundlæggende kropslige færdigheder, dvs. de grundlæggende motoriske og tekniske færdigheder fx gang, løb, hop, spring, balancere, rulle, kaste, gribe, hænge etc. Det anbefales at 75 % af træningstiden på dette udviklingstrin afsættes til træning af grundlæggende kropslige færdigheder, som naturligtvis er koblet til boksning som fx., koordination mellem arme og ben, røre ved hinanden, undgå at blive rørt. Resten af træningstiden bør bruges på de grundlæggende idrætsspecifikke færdigheder som fx grundstilling, stå rigtigt på benene, holde armene i de rigtige stillinger og kunne bevæge sig samt simple stød (skygge boksning)

Taktisk træning

I denne periode bør strategisk og taktisk træning ikke benyttes i træningen, idet børnene endnu ikke kan tænke abstrakt.

Fysisk træning

Aerob og anaerob træning:

Det anbefales ikke at have for stor fokus på hverken aerob eller anaerob træning (s. 59), da træningen har begrænset effekt og ofte virker demotiverende for børn. Hvis anaerob træning skal implementeres i træningen, bør træningen foregå gennem lege med høj intensitet fx ved at lave en forhindringsbane.

Styrketræning:

Systematisk styrketræning og styrketræning med vægte anbefales ikke i denne udviklingsperiode. (s. 59). Styrketræning kan dog passende være en del af opvarmningen, hvor bokserne arbejder med egen kropsvægt og koordination/teknik på samme tid.

Mentaltræning

Målet med den mentale træning på dette udviklingstrin bør være læring, udvikling og trivsel frem for præstationsoptimering. Mere specifikt kan boksetræneren i denne periode arbejde med mentale færdigheder så som koncentration, målsætninger, afspænding og visualisering. Visualisering er et tidskrævende men godt redskab til mentaltræning på dette udviklingstrin, da børn har lettere ved at arbejde med billeder end med tanker. Eksempelvis kan mentaltræning via visualisering foregå i forbindelse med instruktion i færdigheder, fx kan man som træner sige "I skal prøve at løbe hurtigt som en leopard eller hoppe som en hare". Det kan være en måde at gøre mentaltræningen spændende og brugbar uden at være tidskrævende. Generelt bør den mentale træning være praksisorienteret, hvor øvelserne er simple og korte. Personlighed og identitet begynder at fylde mere for udøverne i denne periode,

hvorfor det ligeledes er vigtigt som træner at have fokus på at oparbejde et godt selvværd, en indre drivkraft og en lyst til at tage ansvar for egen udvikling hos udøverne. Systematisk mentaltræning bør vente, da børnene endnu har svært ved at tænke abstrakt.

Træningsmiljø

Træningsmiljøet skal være sjovt og udfordrende, og det er derfor vigtigt, at færdighederne leges ind hos børn via øvelser og små spil. "Sjov" træning er for nogle at være sammen med kammerater, for nogle er det at konkurrere, og for nogle er det at lære nye færdigheder. Det bør tilstræbes, at barnet eller den unge bokser træner i flere forskellige idrætsgrene, samt at fokus er på processen og ikke på resultaterne. Konkurrence og resultater kan fint indgå i træningen, men det må bare ikke fylde for meget. Denne periode er ofte barnets første idrætslige opdragelse, og i den forbindelse er det væsentligt, at barnet får tillagt sig nogle gode idrætslige vaner som fx fairplay og en god omgangsform med respekt for holdkammerater, træner og evt. konkurrenter. Boksetræneren skal i denne periode helst være venlig, glad, opmærksom og procesorienteret.

Boksespecifikke træningsanbefalinger, 8-9 år.

Overordnede mål:

- Træningen skal være sjov
- Legeorienteret træning
- Udvikling af børnenes grundlæggende/motoriske færdigheder fx hop, rulle, løbe, balance
- Fastholde børnenes interesse for sporten

Vejledende principper:

- Langsigtet udvikling
- Træningen må ikke være for hård
- Alsidig træning
- Børnene må ikke kæmpe kampe
- Trivsel og glæde betyder meget
- Træningsmiljø skal være støttende og med fokus på leg.
- Træningstiden bør ikke ligge for sent
- 8-9 årige børn skal ikke træne specifik fysisk træning. Derimod kan de forbedre deres fysik og motorik gennem forskellige lege.

Træningsprogram – elementer og rammer:

- Max. 2 timers træning pr. uge (fx 1 time 2 gange om ugen)
- For at fastholde børnenes interesse for boksning er det vigtigt at lære børnene boksning gennem leg.

Eksempler:

- Høvdungebold, alle mod alle (bevægelse, motorik, sjov)
- Fægtekamp med skumrør, to (stød/parader, balance, motorik, kampsituation og er sjovt)
- Drible med tennisbold i gulv – brug begge hænder. Alene og to & bevægelse, koordination, koncentration, motorik, balance, grundstilling)
- Kaste og gribe medicinbold, max 0,5-1 kg (bevægelse, koordination, koncentration, motorik, balance, grundstilling).

7.1.2. LÆRE AT TRÆNE (PIGER OG DRENGE 9 - 10 ÅR)

Afsnittet beskriver først de generelle, dernæst de boksespecifikke træningsanbefalinger (tabel 3).

GENERELLE TRÆNINGSANBEFALINGER, 9-10 ÅR

Teknisk træning

I denne periode skal træningen i endnu højere grad have fokus på at udvikle de grundlæggende kropslige færdigheder. Det er dog vigtigt, at træningen kobles til boksning. Perioden kaldes den motoriske guldalder, idet børnenes motoriske udviklingspotentiale topper ved 8-12-års alderen. Derfor bør og kan børnene allerbedst lære de grundlæggende kropslige færdigheder i denne periode. Hvis ikke de basale motoriske færdigheder kommer på plads i denne periode, er muligheden for, at barnet når sit fulde potentiale, forpasset. Børnene bør træne intensivt med at mestre de basale koordinative færdigheder som fx løb, hop, spring, balance, rulle, kaste, hænge, støtte, klatre og krybe. Fokus i træningen bør være udvikling af et alsidigt bevægelsesrepertoire, det vil sige mange former for balance, sjove løbformer samt forskellige spring- og kasteformer. Ved 10-års alderen skal børnene arbejde med mere avancerede motoriske færdigheder som eksplosiv træning og hurtighed. Ligesom børnene senest i denne periode bør arbejde med timing af bevægelser og smidighed. Det anbefales, at 60 % af træningstiden på dette udviklingstrin afsættes til træning af grundlæggende kropslige færdigheder med fokus på at lære et alsidigt bevægelsesrepertoire. Resten af træningstiden bør bruges på de grundlæggende idrætslige færdigheder.

Taktisk træning

Efter 10-års alderen begynder bokserne også at kunne tænke abstrakt. Derfor kan børnene på dette tidspunkt så småt begynde at få strategisk og taktisk træning. Det vil give bedre resultater, men det er vigtigt her at fastholde, at det fundamentale i denne periode er, at bokseren lærer sin krop at kende via træning af de grundlæggende færdigheder og begyndende fysisk og mentaltræning.

Fysisk træning

Aerob træning:

I denne periode anbefales det ikke at have for stor fokus på aerob træning, da træningen har begrænset effekt. Som træner er det derfor vigtigt at stille spørgsmål ved, om der skal bruges meget tid på denne form for træning.

Anaerob træning:

Anaerob træning kan fint trænes i denne periode, dog er effekten kortvarig (s. 59). Denne træning bør dog ikke prioriteres som et særskilt element på dette udviklingstrin.

Styrketræning:

Børn kan forbedre deres præstationer i styrkeøvelser (s. 59). Det sker dog ikke gennem udvikling af større muskler, men derimod gennem forbedringer i teknik med lav og moderat intensitet (fx egen krop som belastning og egnet udstyr som medicinbold,

sandsæk o.l.). Reel vægttræning (med håndvægte, vægtstænger og maskiner) vil kræve uforholdsmæssigt meget tid, som følge af sikkerhedsproblematikken i forbindelse med det at løfte vægte, og er ikke nødvendigt for at stimulere til øget styrke. Fokus i styrketræning bør være koordinativt/teknisk orienteret, for at bokseren senere kan begynde den almene styrketræning.

Mentaltræning

Mentaltræning bør, ligesom i det førnævnte udviklingstrin FUN-damentals, her være med fokus på læring, udvikling og trivsel frem for præstationsoptimering (s. 59). Præstationsoptimering kan dog så småt på dette udviklingstrin begynde at være en større del af boksernes træning. Visualisering er også på dette udviklingstrin en god metode til at lære børnene mentaltræning, dog kan boksetræneren så småt begynde at snakke med bokserne om deres tanker. Det kan fx være, hvilke tanker bokseren oplever ved en vunden eller tabt kamp. Spørgsmålene skal gerne kunne svares kort med et ja/nej/og/eller i en kort sætning "Var det en god følelse at vinde kampen?" Hvis ja, hvorfor? "Personlighed og identitet begynder at fylde meget for bokserne i denne periode, hvorfor det især er vigtigt som boksetræner at have fokus på at oparbejde et godt selvværd, en indre drivkraft og en lyst til at tage ansvar for egen udvikling hos bokserne. Derudover bør boksetræneren arbejde med bokserne for at fastholde deres kærlighed til sporten, samt hjælpe dem med at balancere deres identitet, så børnene føler sig som både et menneske og en bokser. Systematisk mentaltræning bør dog stadig vente, da børnene endnu har svært ved at tænke abstrakt i denne periode.

Træningsmiljø

Træningsmiljøet skal på dette udviklingstrin ligeledes være sjovt og udfordrende, hvorfor det er vigtigt, at færdighederne leges ind hos børn via øvelser. Det er vigtigt at huske på, at "sjov" træning for nogle er at være sammen med kammerater, for nogle er det at konkurrere, og for nogle er det at lære nye færdigheder. Det bør tilstræbes, at barnet også i denne periode træner i flere forskellige idrætsgrene, samt at fokus er på processen og ikke for meget på resultaterne. Konkurrence og resultater kan dog fint indgå i træningen og kan så småt begynde at fylde mere i træningen. Da træningsmængde og -tid ofte øges en smule i denne periode, er det vigtigt, at træneren husker, at restitution er vigtigt for børns udvikling og fastholdelse i sporten. I udviklingsperioden bør boksetræneren stadig sikre sig, at bokserne lærer fairplay og respekt for andre i og uden for sporten. Efterhånden bliver det også muligt som boksetræner at inddrage bokserne i træningen ved fx at give dem mulighed for, at de kan vælge opvarmningslege eller være med til at vælge øvelser i træningen. Boksetræneren skal i denne periode gerne være venlig, glad, opmærksom og procesorienteret. Dog skal boksetræneren ligeledes formå at kunne sætte sig i respekt, da børn i denne periode ofte vil "afprøve" boksetræneren.

Boksespecifikke træningsanbefalinger, 9 - 10 år.

OVERORDNEDE MÅL:

- Træningen skal være sjov
- Legeorienteret træning, men kan på nuværende tidspunkt i større grad inddrage boksespecifikke elementer.
- Udvikling af børnenes grundlæggende/motoriske færdigheder fx hop, rulle, løbe, balance.
- Fastholde børnenes interesse for sporten

Vejledende principper:

- Langsigtet udvikling
- Træningen må ikke være for hård
- Alsidig træning
- Børnene må ikke kæmpe kampe
- Trivsel og glæde betyder meget
- Træningsmiljø skal være støttende og med fokus på leg.
- Træningstiden bør ikke ligge for sent
- 9-10 årige børn skal ikke træne specifik fysisk træning. Derimod kan de forbedre deres fysik og motorik gennem forskellige lege.
- Bokseren får første gang mulighed for at bruge boksehandsker

Træningsprogram – elementer og rammer:

- Max. 2 timers træning pr. uge (fx 1 time 2 gange om ugen)
- For at fastholde børnenes interesse for boksning er det vigtigt at lære børnene boksning gennem leg samt begyndende boksespecifik træning.
Eksempler:
 - Sandsækarbejde med boksehandsker- dog med opsyn for at undgå skader (kraft, teknik)
 - Fægtekamp med skumrør, to (stød/parader, balance, motorik, kampsituation)
 - Kaste og gribe medicinbold, max 0,5-1 kg (bevægelse, koordination, koncentration, motorik, balance, grundstilling)
 - Grundstilling med boksebevægelse, alene og to (indlæring af grundtrin/boksebevægelse, koordination, balance, motorik)

Tablet 3: Træningsanbefalinger før puberteten, 8 – 10 år.

Tabellen viser mere detaljeret hvad der er vigtigt at have fokus på i træningen af børn og unge før puberteten.

FUNDAMENTALS OG LÆRE AT TRÆNE, FØR PUBERTETEN			
Alder (år)	8	9	10
Stadie	Før puberteten		
Boksning	Børn		
Anbefalet primært fokus	Sjov		
Anbefalet udviklingsmodel	FUN-damentals - Lære at træne		
Anbefalet boksespecifikt fokuspunkt	Udvikling af grundlæggende kropslige færdigheder	Udvikling af grundlæggende boksespecifikke færdigheder	
Fysisk træning	Legeorienteret Grundlæggende leg		
Teknisk træning	Leg, sjov og alsidig bevægelseslæring	Grundlæggende tekniske basisfærdigheder	
Kampe pr. år	0 kampe	Diplomkampe 2-5	
Taktisk træning	Legbaseret taktik	Introduktion til grundlæggende taktisk træning	
Mental (psykisk) træning	Den sjove og motiverende træning – trivsel og glæde	Den sjove og motiverende træning – visualisering, udvikling og trivsel	
Trænerens rolle	Træneren er engageret og procesfokuseret		
Træningsmiljø	Sjovt, legende og støttende		
Formål/mål	Træneren sætter mål og synliggør formål		
Feedback	Positiv og konstruktiv		
Instruktion	Primært non-verbalt		
Evaluering	Bokseren involveres i evalueringen (spørgende)		

7.2. PUBERTETEN



Udviklingsperioden er inddelt i udviklingstrinnet "Træne for at træne" (11-14 år). Udviklingstrinnet beskriver ligeledes de generelle samt de bokserspecifikke træningsanbefalinger. Bemærk at modningen for den enkelte pige eller dreng falder på forskellige tidspunkter, og at den fysiske del af træningen skal følge modningen og ikke alderen (tabel 4).

7.2.1. TRÆNE FOR AT TRÆNE (PIGER OG DRENGE 11-14 ÅR)

Afsnittet beskriver først de generelle, dernæst de bokserspecifikke træningsanbefalinger (tabel 4).

Generelle træningsanbefalinger, 11-14 år

Teknisk træning

Fra ca. 12-års alderen muliggør boksernes motoriske udvikling, at det er klar til at tilegne sig specifik tekniktræning. Bokserne bør dog fortsat arbejde med at udvikle alsidige motoriske evner, da de stadig er meget modtagelige for denne form for træning.

Taktisk træning

Tidligt i denne periode vil en del bokserne stadig have svært ved at tænke abstrakt, men ellers kan træneren nu begynde at lægge taktik ind i træningen og vænne bokserne til at forstå den indre dynamik i idrætsgrenen. Det taktiske bør stadig ikke fylde for meget i træningen, da det fortsat er vigtigere at udvikle boksernes fysiske og tekniske kompetencer. Taktisk træning kan dog fx lægges ind som en dimension af den del af træningen, hvor sigtet er udvikling af teknik og styrke. Senere i denne periode kan og bør den taktiske træning opprioriteres og den fysiske træning kan med fordel kombineres med den taktiske træning.

Fysisk træning



Aerob træning

Udover den naturlige aldersrelaterede stigning kan iltoptagelsen i perioden under og efter puberteten øges gennem målrettet træning hos begge køn (s. 59). Den enkelte bokseres potentiale for at udvikle iltoptagelse, udholdenhed og styrke er bestemt genetisk, men for at bokseren evt. når sit fulde potentiale senere i sin sportskarriere, er flere års struktureret og intensiv træning nødvendig. I forbindelse med træningen af iltoptagelse synes pubertetsårene at være særligt gunstige.

Anaerob træning

Både piger og drenge kan videreudvikle deres anaerobe effekt og kapacitet gennem målrettet styrke- og anaerob træning (s. 59).

Styrketræning

Styrketræning har i denne periode god effekt for drengenes vedkommende, specielt i den sene del af vækstspurten, hvor også muskelmassetilvæksten har toppet (s. 59). Selvom pigerne oplever at styrketilvæksten ikke ændres, er det ligeledes vigtigt at påbegynde styrketræning i perioden. I denne periode kan den strukturerede styrketræning derfor startes, det er imidlertid vigtigt at tage højde for de ændrede kroppsproportioner hos begge køn. Styrketræningen bør sigte på fortsat udvikling af teknisk dygtighed, men også langsomt at gøre bokseren klar til senere at kunne tåle store mængder af træning. Træningens mål er todelt, dels ønskes en fysisk præstationsmæssig fremgang, dels styrketræning, der sigter mod at være skadesforebyggende og som forberedelse til senere træningsbelastninger.

I begyndelsen kan der fortsat bruges egenvægt, medicinbolde og lignende rekvisitter. Det er også muligt at lave makkerøvelser, men i den senere del af perioden skal styrketræning med vægte introduceres. Når styrketræning introduceres bør følgende overordnede retningslinjer følges:

- Styrketræning bør højst fylde 20-50 % i forhold til andre træningsaktiviteter.
- Gå langsomt frem og start med små vægte og mange repetitioner (12-15) og få sæt (2-3). Dette giver mulighed for passende justeringer og at arbejde med stilen, altså måden man løfter på.
- Brug ikke maksimal belastning, men arbejd hen imod færre repetitioner (6-8) og moderat antal sæt (3-4).
- Progression opnås ved, at man gradvist øger antallet af sæt, øvelser og træningsgange.
- Skift mellem træningsdage og hviledage.

Mentaltræning

Mentaltræning er et vigtigt element i træningen af sportsudøvere, herunder også børn og unge. Ved mentaltræning forstås en systematisk forberedelse til træning og konkurrence, hvor man bevidst søger at påvirke sin præstation ved hjælp af forskellige værktøjer, blandt andet sansebilleder, tanker og indre dialog. Mentaltræning kan i høj grad opøve evnen til at få det bedste ud af enhver situation, samt medvirke til at styrke og bevare livsglæden. Derfor vil der være en tæt sammenhæng mellem evnen til at mestre livet som bokser og livet i almindelighed. Alene af den grund er det en god ide at investere tid i mentaltræning.

I denne udviklingsperiode kan bokserne arbejde videre med mentaltræningen ved at arbejde med fairplay, anerkendelse i idrætten, visualisering, sætte målsætninger, etablere et positivt selvbillede, koncentration, afspænding og evaluering. Det underlæggende mål for øvelserne er, også under puberteten, udvikling frem for konkurrence, ligesom det er en god ide at arbejde med billeder før tanker.

Boksespecifikke træningsanbefalinger, 11-14 år.

Overordnede mål:

- Træningen skal være sjov, men målrettet
- Boksespecifikke elementer fylder størstedelen af træningen, da de 10-12 årige (motoriske guldalder) på daværende tidspunkt bedst kan og bør lære elementer her
- Specifik fysisk, teknisk og taktisk, mentaltræning
- Fastholde de unges interesse for sporten, ved bl.a. alsidig træning

Vejledende principper:

- Langsigtet udvikling
- Alsidig træning
- De unge må nu kæmpe diplom- og rigtige kampe
- Trivsel og glæde betyder meget
- Træningsmiljø skal være stimulerende og udfordrende
- 11-14 årige kan med fordel træne specifik fysisk træning
- I slutningen af perioden (13-14 årige) kan med fordel påbegyndes en mere specifik mental og taktisk træning

Træningsprogram – elementer og rammer:

- Max. 6 timers træning pr. uge (fx 2 timer, 3 gange om ugen).
Eksempler:
- Oplæring af diverse boksestød fx "lige stød", alene og to & to (stød/parader, balance, motorik, kampsituation)
- Oplæring i stød kontra parader, trænerstyret, to - 13-14 årige (taktik, teknik)
- Fægtekamp med skumrør, to (stød/parader, balance, motorik, kampsituation)
- Kaste og gribe medicinbold, 1-2 kg (bevægelse, koordination, koncentration, motorik, balance, grundstilling)
- Grundstilling med boksebevægelse, alene og to (indlæring af grundtrin/boksebevægelse, koordination, balance, motorik)
- Sandsækarbejde alene (kraft, teknik)



Tabel 4: Træningsanbefalinger i puberteten

Tabellen viser mere detaljeret, hvad der er vigtigt at have fokus på i træningen af unge i puberteten.

LÆRE AT TRÆNE, PUBERTETEN.				
Alder (år)	11	12	13	14
Stadie	Pubertet			
Boksning	U15 - Schoolboys			
Anbefalet primært fokus	Udvikling, træning			
Anbefalet udviklingsmodel	Lære at træne for at træne		Træne for at træne, træne mod konkurrence	
Anbefalet boksespecifikt fokuspunkt	Taktisk, teknisk og fysisk fokus		Taktisk, fysisk og mentalt fokus	
Fysisk træning	Lære fysisk træning (muskelstyrke, aerob/anaerob træning og korordination)		Avanceret fysisk træning-koordination, styrke, hurtighed og udholdenhed	
Teknisk træning	Bevægelsesteknik, bokseteknik		Avanceret bokseteknisk træning, bokseteknik	
Kampe pr. år	Diplomkampe 2-5. Rigtige kampe 2-4.		Rigtige kampe 2-max 10	
Taktisk træning	Grundlæggende taktisk træning, individuelle taktiske færdigheder		Introduktion til avanceret taktisk træning	
Mental træning	Kvalitet i træningen - visualisering		Kvalitet i konkurrence - motivation, fokusering, spændingsregulering	
Trænerens rolle	Træneren er involveret og udfordrende			
Træningsmiljø	Stimulerende, udfordrende			
Formål/mål	Bokseren involveres i processen		Bokseren involveres i processen	
Feedback	Positiv og konstruktiv, aftagende eller forsinket		Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)	
Instruktion	Primært non-verbalt		Overvejende non-verbal	
Evaluering	Bokseren lærer at evaluere (spørgende)		Bokseren evaluerer selv, træneren understøtter	

7.3. EFTER PUBERTETEN, MOTIONIST/ BREDDEUDØVER OG TALENT-/ELITEUDØVER

Udviklingsperioden er inddelt i udviklingstrinnene "Træne for at konkurrere" (15-16 år) og "Træne for at vinde" (17-19+ år). Hvert udviklingstrin er yderligere inddelt i en motionist/breddeudøverdel samt en talent-/elitedel, da talentfulde bokserere i denne periode skal vælge, om han/hun ønsker en karriere inden for eliteboksning. For de bokserere, der ønsker boksetræning som motionist eller som breddeudøver, er der herunder ligeledes træningsanbefalinger (tabel 5 og 6). Bemærk at modningen for den enkelte pige eller dreng falder på forskellige tidspunkter, og at den fysiske del af træningen skal følge modningen og ikke alderen.

Det er vigtigt at observere, at de tekniske, fysiske, mentale og kognitive (erkendelsesmæssige) aspekter IKKE er forskellige fra én retning i forhold til den anden. Forskelligheden ligger alene i træningsvolumen!

Bokserere der vælger bredde/motionsboksning, vil typisk træne op til 2 gange om ugen, hvorimod bokserere, der vælger eliteboksning typisk træner op til 6 gange om ugen - deltager i eliteprojekter (i de byer hvor det findes for bokserere) med formiddagstræning, når de går i 8. 9. og 10. klasse. På dette træningsstadium, kan bokserernes udviklingstempo inden for fysiologi, socialt, følelsesmæssigt og kognitivt svinge meget. Derfor skal der være stor opmærksomhed

på individuelle forskelle og al træning skal designes specifikt og med individuelle behov i fokus. På dette stadie, måske mere end på noget andet stadie, bør der fokuseres på individuelle forhold specielt med hensyn til vækst og udvikling.

7.3.1. TRÆNE FOR AT KONKURRERE (PIGER OG DRENGE 15-16 ÅR)

Afsnittet er inddelt i en motionist/breddeudøverdel samt en talent-/elitedel. Talent-/elitedelen er yderligere inddelt i en generel samt en boksespecifik træningsanbefalingsdel (tabel 5).

Motionist/breddebokser



Ønsker bokseren at forblive motionist/breddebokser, bør han/hun fortsætte sin udvikling af taktik, den aerobe og anaerobe træning, muskelstyrke og de boksespecifikke færdigheder. Styrketræning kan med fordel foregå med vægte. Varieret og motiverende træning bør bibeholdes med henblik på den skadesforebyggende funktion og fastholdelse af bokseren i sporten. Overgangen til reel seniortræning bør gradvist ske, hvilket kan være en stor udfordring for mange. Bokseren skal lære at tage mere ansvar i og uden for sporten. I denne periode bør bokseren arbejde med mentaltræning som en integreret del af træningen. Bokseren skal udvikles hen imod at kunne anvende de relevante mentale teknikker i en given situation. Fx kan bokseren i denne periode arbejde med kortsigtede og langsigtede mål, der både er proces-, præstations- og resultatorienterede. Derudover bør mentaltræning i form af stresshåndtering, visualisering og præstationsoptimering indgå som en vigtig del af træningen.

Talent-/elitebokser

Generelle træningsanbefalinger

Har en bokser talent og potentiale til at blive elitebokser, og ønsker bokseren selv at specialisere sig yderligere i boksning, bør bokseren få et individuelt tilpasset træningsprogram.

Bokseren skal bygge videre på sin fysik, teknik, taktik og psyke således, at han/hun kan forberede sig på at konkurrere på højt niveau. Styrketræning bør nu, især for talent- og elitebokser, foregå med vægte i relation til såvel præstationsoptimering som skadesforebyggelse. Ved siden af den generelle udvikling som bokser bliver evnen/færdigheden til at håndtere kravene i konkurrence vigtige. Derudover skal bokseren i langt højere grad nu



lære at foretage vurderinger på egen hånd ved fx at inddrages i træningsplanlægningen. Inddragelse af bokseren i træningsplanlægningen er vigtig, da bokseren trods alt kender sin krop bedst og kan mærke, hvordan træningen føles. Specielt den fysiske træning bør planlægges i samråd med bokseren og i forhold til de testresultater bokseren har.

I denne periode rettes træningen mod konkurrence og bliver betydelig mere specifik end tidligere. Periodiseringen af træningen bliver desuden meget vigtig i og med, at niveauet i konkurrencerne stiger, og det bliver vigtigere at toppe på de rigtige tidspunkter. I perioder uden for konkurrence trænes generelt med stor træningsmængde og relativ lav intensitet, mens træningen op imod konkurrence bliver mere intens med nedsat mængde, indtil der før konkurrencer nedtrappes. Varieret træning bør bibeholdes med henblik på den skadesforebyggende funktion og fastholdelse af bokseren i sporten.

Overgangen til både reel seniortræning og yderligere specialisering i sportsgrenen kan være en stor udfordring for mange bokserere. For at kunne håndtere de mange udfordringer på vejen fra talentfuld bokser til evt. elitebokser er det vigtigt, at bokserne har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance. Derudover er der større chance for, at talentet klarer overgangen med succes, hvis bokseren er forberedt på de skift, udfordringer og besværligheder de vil møde i deres karriere som eliteatleter.

Det er essentielt at træneren, og andre nøglepersoner i og uden for sporten, formår og kan hjælpe og motivere bokseren med dette. Bokseren skal arbejde videre med mentaltræning ved fx at sætte kortsigtede og langsigtede mål, der både er proces-, præstations- og resultatorienterede. Derudover bør mentaltræning i form af stresshåndtering, visualisering, præstationsoptimering indgå som en vigtig del af træningen. Det er i denne periode særdeles vigtigt at inddrage, samarbejde og kommunikere jævnlige med bokserens miljø uden for sporten (forældre, skole, arbejde, kæreste etc.)

Boksespecifikke træningsanbefalinger, 15-16 år.

Overordnede mål:

- Træningen skal være individuel og målrettet
- Fokus på konkurrence, præstation og udvikling
- Fokus på at vinde
- Optimering og perfektionering af færdigheder

Vejledende principper:

- Langsigtet udvikling
- Alsidig træning
- De 15-16 årige må max kæmpe 15 kampe eks. repræsentative kampe
- Påbegynde deltagelse ved internationale stævner
- Trivsel, glæde og udfordrede træning betyder meget
- Træningsmiljø skal være stimulerende og udfordrende
- Fokus på at se udøverne som "hele mennesker" dvs. inddrage og snakke med bokserne om deres skole, familie, arbejde m.v.
- De unge skal og bør træne specifik fysisk, teknisk, taktisk og mental træning, for at optimere deres kompetencer som talentfuld bokser
- I denne periode bør træneren tage en snak med bokseren om fremtiden som talent-/elitebokser
- Som træner er det vigtigt at være opmærksom på, at overgangen fra junior til senior samt talent til elite er den sværeste udfordring. Det er derfor her nødvendigt at hjælpe og snakke med talentet, samt evt. deres forældre/kæreste. Jo større kommunikation blandt bokserens relationer, des bedre
- Udarbejde træningsplan i samarbejde med bokseren – og evt. forældre

- Fleksible træningsforhold er vigtige, dvs. det bør være muligt for talentfulde bokserer fx at få nøglen til træningslokalet, så bokseren selv kan træne, når det passer hende/ham
- Det er vigtigt, at du som træner (eller ekstern fagperson) lærer bokserne om sund og varieret kost, samt vægtklasser, herunder vægtpineri.

Træningsprogram – elementer og rammer:

- Min. 6 timers boksespecifikt træning pr. uge
 - Min. 3*løb á min. 30 min. varighed
- Eksempler:
- Opkvalificering og perfektionering af stød, grundstillinger og parader.
 - Konkurrenceforberedelse, herunder fx fokus på at vinde, i dialog med træneren (mentaltræning)
 - Visualisering fx i dialog med træneren (mentaltræning):
- Eksempel:
- Træner: "Nu skal du forestille dig, at du står to timer inden kampen i hallen. Hvilke tanker går igennem hovedet på dig?"
- Bokser: Fx "Jeg er spændt og meget nervøs"
- Træner: "Ønsker du at fjerne denne spænding og nervøsitet?"
- Bokser: "Spænding er en positiv ting, og kan bidrage til at give mig mere energi. Nervøsiteten vil jeg gerne fjerne"
- Træner: "Er der noget du kan gøre på lørdag, som kan afhjælpe denne nervøsitet?"
- Leg bør stadig være en del af træningen for at bibeholde en alsidig tilgang samt boksernes motivation



Table 5: Træningsanbefalinger efter puberteten, 15 – 16 år.

Tabellen viser mere detaljeret, hvad der er vigtigt at have fokus på i træningen af unge efter puberteten.

TRÆNE FOR AT KONKURRERE, MOTIONIST/BREDEBOKSER OG TALENT-/ELITEBOKSER – EFTER PUBERTETEN			
Alder (år)	15	16	Fra 15+
Stadie	Efter puberteten		
Boksning	U17 – junior, talent-/elitebokser		Motionist og breddebokser
Anbefalet primært fokus	Konkurrence, præstation og udvikling, vil vinde		Udvikling, konkurrence, sundhed, træning
Anbefalet udviklingsmodel	Træne for at konkurrere		Træne for at udvikle sig, træne for at lære fra sig
Anbefalet boks-specifikt fokuspunkt	Optimering af færdigheder, mentalt fokus		Udvikling og optimering af færdigheder
Fysisk træning	Individuel optimering – smidighed, styrke, hurtighed og udholdenhed		Individuel fysisk træning (muskelstyrke, aerob/anaerob træning og teknik)
Teknisk træning	Perfektionering af teknik, individuel optimering		Udvikling eller optimering af tekniske færdigheder samt træne færdigheder
Kampe pr. år	Max 15 kampe eksklusiv repræsentative kampe		Breddebokser 5 – 10 kampe. Motionist 0 kampe
Taktisk træning	Avanceret taktisk træning, individuel optimering		Udvikling eller optimering af taktiske færdigheder samt trænerfærdigheder
Mental træning	Individuel optimering, life-skills		Den sjove og motiverende træning – trivsel og glæde, og fokus på boksningens værdier
Trænerens rolle	Træneren stiller krav		Involverende, udfordrende og anerkendende
Træningsmiljø	Udviklende		Stimulerende og støttende
Formål/mål	Dialog mellem træneren og bokseren		Udøverne sætter egne mål
Feedback	Positiv og konstruktiv, spørgende (coaching)		Positiv og konstruktiv spørgende (coaching)
Instruktion	Non-verbal og verbal		Non-verbal og verbal
Evaluering	Bokseren evaluerer. Træneren faciliterer		Bokseren evaluerer

7.3.2. TRÆNE FOR AT VINDE (PIGER OG DRENGE 17-19+ ÅR)



Afsnittet er inddelt i en motionist/breddebokserdel samt en talent-/elitedel. Talent-/elitedelen er yderligere inddelt i en generel samt en boksespecifik træningsanbefalingsdel (tabel 6).

Motionist/breddebokser

I denne udviklingsfase er bokseren ved at udvikle sig til et selvstændigt voksent menneske. Træning af denne målgruppe bør foregå på nogenlunde samme måde som udviklingsperioden "træne for at konkurrere", motionist/breddebokser. Træning af bokseren i denne periode skal dog bære præg af, at bokseren er ældre og mere mod i endnu større grad skal lære at foretage vurderinger, beslutninger og inddrages i forberedelserne.

Talent-/elitebokser

Generelle træningsanbefalinger

Træning af denne målgruppe bør foregå på nogenlunde samme måde som udviklingsperioden "træne for at konkurrere", talent/elitebokser. Denne periode bærer især præg af, at boksning er blevet den altdominerende faktor i den talentfulde bokserens liv eventuelt ved siden af uddannelse og arbejde. Træningen er ikke altid sjov, fordi den kræver meget af bokseren. Det er derfor vigtigt, at træneren sørger for, at træningen bliver spændende, varierende og motiverende. Der er kun plads til få boksere i toppen, og de sidste skridt derop klarer bokseren gennem maksimal indsats og dedikation. For at kunne håndtere de mange udfordringer på vejen fra talentfuld bokser til elitebokser, er det vigtigt, at bokseren har et velfungerende træningsmiljø og formår at skabe et liv i balance. Derudover er der en større chance for at talentet klarer overgangen med succes, hvis bokseren er forberedt på de skift, udfordringer og besværligheder de vil møde i deres karriere som elitebokser. Det er essentielt, at træneren, og andre nøglepersoner i og uden for sporten, formår og kan hjælpe og motivere bokseren med dette.

Boksespecifikke træningsanbefalinger, 17-19+ år

Overordnede mål:

- Træningen skal være individuel og målrettet
- Fokus på konkurrence, præstation og udvikling
- Fokus på at vinde
- Optimering og perfektionering af færdigheder

Vejledende principper:

- Langsigtet udvikling
- Alsidig træning
- De 17-19+ årige må max kæmpe 20 kampe eks. repræsentative kampe.
- Deltager ved internationale stævner og mesterskaber
- Trivsel, glæde og udfordrede træning betyder meget
- Træningsmiljø skal være stimulerende og udfordrende
- Fokus på at se bokserne som "hele mennesker" dvs. inddrage og snakke med bokserne om deres skole, familie, arbejde m.v.
- De unge skal og bør træne specifik fysisk, teknisk, taktisk og mental træning, for at optimere deres kompetencer som talentfulde bokser.
- I denne periode bør træneren tage en snak med bokseren, om fremtiden som elitebokser
- Som træner er det vigtigt at være opmærksom på, at overgangen fra junior til senior, samt talent til elite er den sværeste udfordring. Det er derfor her nødvendigt at hjælpe og snakke med talentet, samt evt. deres forældre/kæreste. Jo større kommunikation blandt bokserens relationer, des bedre
- Udarbejde træningsplan i samarbejde med bokseren – og evt. forældre
- Fleksible træningsforhold er vigtige dvs. det bør være muligt for talentfulde bokser fx at få nøglen til træningslokalet, så bokseren selv kan træne, når det passer hende/ham.
- Det er vigtigt, at du som træner (eller ekstern fagperson) lærer bokseren om sund og varieret kost, samt vægtklasser, herunder vægtpineri.

Træningsprogram – elementer og rammer:

- Min. 6 timers boksespecifikt træning pr. uge
 - Min. 3*løb á min. 30 min. varighed
- Eksempler:
- Opkvalificering og perfektionering af stød, grundstillinger og parader
 - Konkurrenceforberedelse, herunder fx fokus på at vinde, i dialog med træneren (mentaltræning)
 - Visualisering fx i dialog med træneren (mentaltræning):
- Eksempel:
- Træner: "Nu skal du forestille dig, at du står to timer inden kampen i hallen. Hvilke tanker går igennem hovedet på dig?"
- Bokser: Fx "Jeg er spændt og meget nervøs"
- Træner: "Ønsker du at fjerne denne spænding og nervøsitet?"
- Bokser: "Spænding er en positiv ting, og kan bidrage til at give mig mere energi. Nervøsiteten vil jeg gerne fjerne"
- Træner: "Er der noget du kan gøre på lørdag, som kan afhjælpe denne nervøsitet?"
- Leg bør stadig være en del af træningen, for at bibeholde en alsidig tilgang samt bokserens motivation
 - Træneren bør tage en dialog med bokseren vedr. økonomi, herunder fx sponsorarbejde

Table 6: Træningsanbefalinger efter puberteten, 17-19+ år.

Tabellen viser mere detaljeret hvad der er vigtigt at have fokus på i træningen af unge efter puberteten.

TRÆNE FOR AT VINDE, MOTIONIST/BREDEBOKSER & TALENT-/ELITEBOKSER - EFTER PUBERTETEN				
Alder (år)	17	18	19+	Fra 15+
Stadier	Efter Puberteten			
Boksning	U 19 – Elite (senior), talent-/elitebokser			Motionist og breddebokser.
Anbefalet primært fokus	Konkurrence, vil vinde			Udvikling, konkurrence, sundhed, træning
Anbefalet udviklingsmodel	Træne for at vinde			Træne for at udvikle sig, træne for at lære fra sig
Anbefalet boks-specifikt fokuspunkt	Optimering af alle færdigheder			Udvikling og optimering af færdigheder
Fysisk træning	Individuel optimering og udvikling af fysiske færdigheder, og har brug for større grad af eksperthjælp			Individuel fysisk træning (muskelstyrke, aerob/anaerob træning og teknik)
Teknisk træning	Optimering af teknik, eksperthjælp			Udvikling eller optimering af tekniske færdigheder samt træne færdigheder
Kampe pr. år	Max 20 kampe eksklusiv repræsentative kampe			Breddebokser 5 – 10 kampe Motionist 0 kampe
Taktisk træning	Eksperthjælp			Udvikling eller optimering af taktiske færdigheder samt trænerfærdigheder
Mental træning	Konkurrenceforberedelse, eksperthjælp			Den sjove og motiverende træning – trivsel og glæde, og fokus på boksningens værdier
Trænerens rolle	Træneren sigter på at skabe resultater			Involverende, udfordrende og anerkendende
Træningsmiljø	Udviklende og optimerende			Stimulerende og støttende.
Formål/mål	Dialog mellem træneren og bokseren			Bokseren sætter egne mål
Feedback	Positiv og konstruktivt spørgende (coaching)			Positiv og konstruktivt spørgende (coaching)
Instruktion	Non-verbal og verbal			Non-verbal og verbal
Evaluering	Bokseren evaluerer. Træneren faciliterer			Bokseren evaluerer

BEGREBSAFKLARING: AEROB, ANAEROB, STYRKE OG MENTAL TRÆNING

Aerob træning:

Når kroppen skal bruge energi med ilt, kaldes det aerob arbejde. Aerob arbejde foregår fx ved at træne roning, cykling og løb. Aerob træning, også kaldet kredsløbstræning, kan inddeles i aerob effekt og kapacitet.

Den aerobe effekt/konditionstræning: Er et udtryk for kroppens evne til at danne en stor energimængde pr. tidsenhed under forbrug af ilt. Den maksimale iltoptagelse (VO₂ max) er et udtryk for, hvor mange liter ilt kroppen kan optage pr. minut. Jo mere ilt man kan optage, desto mere arbejde kan man udføre over længere tid. Er man i besiddelse af en høj maksimal iltoptagelse, har man en god kondition. Kondittallet kan bl.a. findes ved at tage den maksimale iltoptagelse (i ml/min.) og dividere denne med kropsvægten. Kondittallet (ml ilt/kg/min.) er derfor et udtryk for, hvor god man er til at transportere sin egen kropsvægt. Det gennemsnitlige kondital for normale aktive personer er 35-45 ml/min./kg.

Intervaltræning: Har især en stor effekt, når målet er at forbedre konditionen, idet den samlede træningstid ofte er høj. Intervaltræning bør udføres med en høj puls, 80-100 % af maksimal puls-frekevens, hvor intervallerne længde kan variere mellem 20 sek. og 6 min. alt efter, hvor høj intensiteten er.

Den aerobe kapacitet/udholdenhedstræning: Er et mål for udholdenhed, det vil sige evnen til at udføre arbejde i længere tid. Afgørende for udholdenheden er evnen til at udvikle energi ved aerobe processer under langtidsarbejde.

Kontinuerlig træning: Har især en stor effekt, når målet er at forbedre udøverens udholdenhed. Intensiteten er lavere, dog er det muligt at holde intensiteten i en længere periode end ved fx intervaltræning, hvorfor udøverens udholdenhed forbedres. Kontinuerlig træning bør udføres med moderat høj puls dvs. 70-90 % af den maksimale puls-frekvens.

Anaerob træning:

Når kroppen skal bruge energi under træning uden ilt, kaldes det for anaerob arbejde. Anaerob arbejde foregår, når ilttilførslen til musklen er utilstrækkelig som fx i kampens start, ved hårdt statisk arbejde (spænder i musklen uden at bevæge hverken musklen eller leddet fx "planken") eller ved arbejde med meget høj intensitet og temposkift (cykling). Anaerob træning kan inddeles i anaerob effekt og kapacitet.

Den anaerobe effekt: Er et mål for musklernes evne til hurtigt at skaffe sig store mængder energi uden forbrug af ilt. Den maksimale anaerobe effekt repræsenterer den højeste hastighed, hvorved anaerob energi kan frigøres. Træning af den anaerobe effekt betegnes produktionstræning og trænes ved intervalarbejde med maksimal intensitet og arbejdsintervaller på 2-40 sekunder og pause på 10 gange arbejdets varighed. Der arbejdes med 2-12 intervaller.

Den anaerobe kapacitet: Er et udtryk for en persons største anaerobe energifrigørelse/udholdenhed, der kan opnås ved arbejde til udmattelse. Træning af den anaerobe kapacitet betegnes tolerancetræning. Træning af den anaerobe kapacitet trænes ved intervalarbejde med meget høj intensitet og arbejdsintervaller på 5-120 sekunder og pauser på 1-6 gange arbejdets varighed. Der arbejdes med 2-20 intervaller.

Styrketræning:

Styrketræning er en træningsform, der øger musklernes evne til at udvikle kraft. Muskeltræning sigter på at forbedre musklens evne til enten at kunne arbejde længere, blive mere udholdende eller kunne præstere større ydre kraft, blive stærkere.

Eksplisiv styrke – RFD: RFD står for Rate of Force Development og er en betegnelse for, hvor hurtigt muskelkraften stiger under kontraktion (forkortning/sammentrækning af en muskel) fx kontraherer albuebøjeren/biceps, når albueleddet bøjes. Derfor er RFD identisk med evnen til eksplosiv styrkeudvikling. I boksning har musklernes evne til at opnå stor kraft inden for meget korte tidsrum en stor betydning. Eksplosiv muskelstyrke (RFD) udføres med meget store belastninger og deraf følgende få gentagelser samt eksplosiv udførelse (maksimal acceleration af vægten). Det anbefales først at træne eksplosiv styrke efter puberteten.

Mentaltræning:

Mentaltræning er et vigtigt element i træningen af sportsudøvere, herunder også børn og unge. Ved mentaltræning forstås en systematisk forberedelse til træning og konkurrence, hvor man bevidst søger at påvirke sin præstation ved hjælp af forskellige værktøjer, blandt andet sansebilleder, tanker og indre dialog. Mentaltræning kan i høj grad opøve evnen til at få det bedste ud af enhver situation, samt medvirke til at styrke og bevare livsglæden. Derfor vil der være en tæt sammenhæng mellem evnen til at mestre livet som udøver og livet i almindelighed. Alene af den grund er det en god idé at investere tid i mentaltræning.

FORKLARING AF CENTRALE BEGREBER

ATK: Forkortelse for Aldersrelateret TræningsKoncept

Etik: Læren om, hvad der er de rette principper og, hvad der er korrekt handlemåde inden for sporten.

Fundamentale bevægelser: Basale bevægelsesfærdigheder, der er fundamentet for yderligere udvikling.

Funktionel styrke og træning: Træner "dagligdags"-bevægelser, og musklerne udvikles som følge af de bevægelser, man ønsker at blive bedre, hurtigere og stærkere til. Musklerne bliver derfor ikke trænet isoleret.

Kognitiv: Ordet kognitiv betyder at opfatte/forstå/vide. De kognitive funktioner vedrører således funktioner med erkendelse, opfattelse og tænkning. Kognitiv har således med erkendelsesprocesser at gøre, dvs. de processer, som foregår i hjernen (tænkning/erfaring) og som oftest er tilgængelige for personens bevidste bearbejdning.

Kultur: Er et udtryk for den måde, vi gør tingene på fx i en klub, et forbund etc. Kulturen i en klub kan forstås som den optik eller linse som ledelse, trænere og udøvere ser klubbens aktiviteter igennem. Det er et filter, som påvirker klubbens oplevelse af det, der sker i klubben. En kultur er ofte ret stabil, men det er muligt at ændre den.

Motorisk guldalder: Det motoriske udviklingspotentiale toppe ved 8-12-års alderen, og man kalder derfor tit dette for den motoriske guldalder. Det er i denne periode vigtigt, at børn øver sig koncentreret i at mestre basale koordinative færdigheder som fx gang, løb, hop, spring og at klatre.

Life-skills: Færdigheder, der gør individer i stand til at lykkes i de forskellige miljøer, som de lever i såsom skole, hjemme, i nabolaget og med deres jævnaldrende.

Specialisering: Er, når en udøver har evner til og ønsker at have et større fokus på målrettet udvikling af specifikke færdigheder og konkurrencer med henblik på en eliteidrætskarriere.

Spiseforstyrrelse: En psykiatrisk lidelse, som kan defineres som en tvangspræget fiksering på mad, krop og vægt, som på kortere eller længere sigt får negative konsekvenser for det fysiske og psykiske helbred og trivsel. Der er flere typer af spiseforstyrrelse. De mest almindelige i sportens verden er: Anoreksi, bulimi, megaræksi og ortoreksi.

Talent: Er kompetencer og færdigheder, der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale og mange års interaktioner i et miljø med målrettet træning og konkurrence.

Et talent: Er en ungdomsatlet (tilhører ungdomsklassifikation) med kompetencer og færdigheder i en sportsgren, som sandsynligvis er en langsigtet udvikling til senioratlet på højeste internationale niveau.

Talentidentifikation: Talentidentifikation er at identificere talenter inden for sportsgrenen, der har potentiale til at blive atlet på højeste internationale seniorniveau på baggrund af en vurdering af flere faktorer blandt andet motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer.

Talentrekruttering: Er at rekruttere talenter med potentiale til at blive atlet på højeste internationale niveau i den pågældende sportsgren. Talenterne rekrutteres enten i en anden sportsgren eller uden for den organiserede idræt. Atleterne identificeres på baggrund af en vurdering af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, psykologiske og sociologiske potentialer.

Talentudvikling: Er sportsgrenens og talentudviklingsmiljøets systematiske arbejde for at udvikle talenternes personlige, sociale og sportslige færdigheder til det niveau, der kræves på højeste internationale seniorniveau.

Talentudviklingsmiljø: Er et dynamisk system, der omfatter talenternes nære og fjerne omgivelser i og uden for sporten, der alle har en betydning for talenternes udvikling. Miljøet er personerne og relationerne i det daglige træningsmiljø (holdkammerater, trænere og ledere m.v.), men også familie, lærere og venner uden for sporten.

Talenternes udvikling og talentudviklingsmiljøerne er naturligvis også påvirket af samfundsmæssige sammenhænge og præmisser som uddannelsessystemet med SU-ordninger, eksamensordninger mv. Organisationskulturen i klubben, teamet og forbundet spiller ligeledes en afgørende rolle for miljøets evne og effektivitet til at hjælpe unge talenter til at udvikle sig til senior eliteatleter med medaljepotentiale ved internationale mesterskaber.

Visualisering: Begreb for mentaltræning, der udtrykker en færdighed i at kunne danne sig billeder fx af en given færdighed. Fx ved at forestille sig, at man ser sig selv slå ren upercut.

Værdier: Er kulturelt bestemte opfattelser af, hvad der er værdifuldt og ønskværdigt, og hvad der ikke er det.

KILDER

Bøger:

Aerob og anaerob træning. Danmarks Idrætsforbund.

Aldersrelateret træning - målrettet og forsvarlig træning af børn og unge. Team Danmark

Aldersrelateret træning - håndbog for 0. til 6. klasse. Team Danmark

Idrætsskadebogen. Red. Krogsgaard, Michael R. & Hansen, Thorsten I. 1.udgave, 1.oplag. 2007. FADL's Forlag Aktieselskab, København.

Idrættens Træningslære. Udgivet i samarbejde med Danmarks Idrætsforbund

Inspiration til talentudvikling - et psykologisk perspektiv. Red. Kristoffer Henriksen, 2008. Syddansk Universitetsforlag.

Sportsskader - forebyggelse, behandling og genoptræning. Christian Neergaard & Bente Andersen.

Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse. Kristoffer Henriksen. 1. udgave. 1. oplag, 2011. Dansk Psykologisk Forlag

Teaching Young Children Through Their Individual Learning Styles - Practical approaches for graded K-2. Dunn, Rita, Dunn, Kenneth & Perrin, Janet. Pearson Education. 1993.

Træneren som coach - En praktisk guide til coaching i sport. Jacob Hansen & Kristoffer Henriksen. 1.udgave. 1. oplag. 2009. Dansk Psykologisk Forlag.

Hæfter/dokumenter:

Aerob præstationsevne - restitutions-, udholdenheds- og konditionstræning. Danmarks Idrætsforbund

Aldersrelateret mental træning - Idé papir fra Team Danmarks sportpsykologiske team. 2014

Aldersrelateret træning - for børn og unge. Danmarks Idrætsforbund

Anaerob præstationsevne - tolerance- og hurtighedstræning. Danmarks Idrætsforbund

Anaerob og Aerob træning. Danmarks Idrætsforbund

Anatomi og bevægelseslære. Danmarks Idrætsforbund

Bliv klogere på de unge - og bliv en endnu bedre træner. En håndbog til dig der træner 13-18 årige i foreningsidrætten. Danmarks Idrætsforbund

Børneidrætsskader. Danmarks Idrætsforbund

DIF idrætsmiljø for unge. Danmarks Idrætsforbund.

Ernæring. Danmarks Idrætsforbund

Fysisk træning. Danmarks Idrætsforbund

"Hurra, mit barn går til fægtning - en guide for forældre til børn der fægter" - Dansk Fægte-Forbund

Idræt for børn og unge. Danmarks Idrætsforbund

Idræt og træning. Danmarks Idrætsforbund

Idrætsskader - forebyggelse og behandling. Team Danmark

Idrætsskader - nej tak! Danmarks Idrætsforbund

Idrætspsykologi. Danmarks Idrætsforbund

Kost og elitesport - basal sportsernæring. Team Danmark

Sansemotorik og tekniktræning. Danmarks Idrætsforbund

Skabelon: Strategi for talentudvikling i forbund for perioden 2014-2016. Team Danmark 2014. Se dif.dk eller teamdanmark.dk.

Spiseforstyrrelse blandt sportsudøvere - Spiseforstyrrelse og behandling. Danmarks Idrætsforbund & Team Danmark

Spørgeguide for "værdisæt i praksis" i forbund. Team Danmark 2014. Se dif.dk eller teamdanmark.dk.

Styrketræning. Danmarks Idrætsforbund

Tekniktræning. Danmarks Idrætsforbund

Trænerrollen. Danmarks Idrætsforbund

Værdier for dansk talentudvikling - Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark (www.dif.dk)

Materialet er udarbejdet med inspiration fra tidligere udarbejdede ATK'er



KONTAKTOPLYSNINGER

Danmarks Bokse Union
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Telefon: 43 26 23 21
Mail: dabu@dabu.dk