



I Kaspars ring lär man för liv



**Kaspar Sinabian,
73 år, Uppsala**

PORTRÄTTET - Jag kommer aldrig kunna ta något OS-guld, det är för sent, men mina kunskaper och min kärlek till boxningen förs vidare med ungdomarna jag tränar.

Det säger Kaspar Sinabian, mästarens boxaren från Iran som lär Uppsala-ungdomar värdet av disciplin, snabba reflexer, kamratskap – och schack.

Boxningslokalen hos Stenhagens Kamratklubb i Uppsala ljuder av smällar mot

sandsäckar och vinande hopprep. Det är måndag och ungdomarna håller på att värma upp inför veckans första träningspass efter sportlovet. Tränaren Kaspar Sinabian, 73, rör sig mellan killarna, hälsar, småpratar och ger instruktioner. En av killarna har inte dykt upp än, ”aha, ett viktigt prov i morgon, han måste vara hemma och plugga”.

Kaspar Sinabian är mån om sina ungdomar. Sedan han började arbeta ideellt som tränare för 38 år sedan har han blivit något av en extraförälder till åtskilliga av



de killar och tjejer som boxats för klubben genom åren.

– Jag trivs med ungdomarna. De är raka på ett sätt som inte vuxna är. De går inte bakom ryggen och tycker en massa saker som de inte vågar säga. Det är bara ”pang” så säger de rakt ut vad de känner. De pratar och jag lyssnar, säger Kaspar Sinabian.

Delad framgång

Väggarna i den lilla lokalen är tapetserade med foton, affischer och tidningsartiklar

från klubbens historia. Ett återkommande ansikte på väggen tillhör Kaspar Sinabians dotter, Armine Sinabian, en av alla framgångsrika boxare som lärts upp av Kaspar, själv sexfaldig iransk mästare under 70-talet. Ungdomarnas framgång är även hans.

– De tränar och tävlar och är stolta över sin utveckling och sina färdigheter. De hittar ett lugn i boxningen som de behöver i livet. Och jag blir stolt när jag hör från skolan att den här killen eller tjejen gör bra ifrån sig. Då känner jag att en bit av detta har jag varit med och skapat.

Mycket att bidra med

I dag är Kaspar Sinabian ett väl etablerat namn i Uppsala och i boxningsvärlden och han har fått fina utmärkelser för sitt arbete med ungdomarna. Men han har inga planer på att slå sig till ro. Han har mycket att bidra med och känner sig behövd.

– Jag fick ingen hjälp att förstå Sverige när jag kom hit för 39 år sedan. Jag kunde inte läsa vad det stod på maten i affären, så när jag skulle köpa sylt kom jag hem med en barnmatsburk i stället. Sådana saker. Sedan dess har jag lärt mig så mycket, jag har erfarenhet och jag vill berätta allt för ungdomarna när de frågar mig.

Lär dem om Sverige

Flera av ungdomarna som söker sig till klubben är nyanlända invandrare utan kunskap om sitt nya land. En del har vuxit upp i krig, har förlorat sina föräldrar och behöver någon vuxen att prata med. Kaspar Sinabian ger dem råd och hjälper dem att komma till rätta i samhället.

– I somras tog jag med en grupp ensamkommande barn till Dalarna för att visa dem svensk midsommar. De dansade i ring runt midsommarstången och en av pojkarna var helt salig efteråt. Han sa till mig ”Kaspar, jag har aldrig förut hållt en tjej i handen”, han tyckte det var fantastiskt.

Schackboxning

För några år sedan fick Kaspar Sinabian höra talas om schackboxning, ett ryskt fenomen där man blandar schack och box-

” Om du känner lukten av bråk – gå därifrån.



Kaspar Sinabian låter Emil Fahleson gå loss på mitsarna (slagkuddarna).





” Jag fick ingen hjälp att förstå Sverige när jag kom.



ning. För Kaspar, som har spelat schack sedan han var barn, kändes det som en självklar kombination. Sedan dess är schackbrädet ständigt närvarande i boxningslokalen och klubben anordnar egna tävlingar i den udda sporten.

– Hjärnan behöver också motionera och schack och boxning hänger ihop. Ungdomarna får växla mellan att ta ut sig fysiskt i ringen och att mötas i schack. Det är ett fantastiskt sätt att lära sig planeering och taktik, och det gör dem till bättre boxare.

Kaspar Sinabian är noga med att betona

att amatörboxning inte handlar om våld och blod. Det han lär ut är disciplin, teknik, kärlek, respekt och att man ska vara artig. För någon som är i riskzonen för att hamna i destruktiva sammanhang är det lektioner för livet.

– En mästare bråkar inte och vet hur man undviker dåliga situationer. Jag säger alltid ”om du känner lukten av bråk, gå därifrån”. Vi är inga gladiatorer.

En slags familj

Medan träningen pågår kommer en ung man in i lokalen och ställer sig och tittar på. En tidigare elev, visar det sig. ”Jag såg att det lyste när jag gick förbi så jag ville bara komma in och kolla”. Det är inget ovanligt. Många som har boxats för klubben genom åren kommer tillbaks och hälsar på. En del vill visa upp fruar och barn. Klubben är en given samlingspunkt och en slags andra familj för många av killarna och tjejerna. Och i centrum av allt står Kaspar Sinabian.

– Jag lever ett underbart liv. Jag har aldrig längtat efter att bli lotterivinnare, pengar är inte det viktigaste för mig. Det viktigaste är att ungdomarna mår bra. Och jag känner varje kväll att i dag gjorde jag mitt jobb, i dag gjorde jag nytta.

TEXT: RIKARD JOHANSSON

FOTO: JOHAN MARKLUND

BOXNINGSGRUPP FÖR PARKINSON

För sex år sedan fick Kaspar Sinabian diagnosen Parkinsons sjukdom. Tack vare boxningen, med koncentration och kroppskontroll, har han lyckats hålla sjukdomen i schack och läkarna konstaterar att hans tillstånd inte har förvärrats sedan sjukdomen bröt ut. Kaspar Sinabian ska nu starta en boxningsgrupp för personer med Parkinson.

Om du bor i Uppsala och vill vara med, kontakta Stenhagens Kamratklubb på kansliet@stenhagenskk.se.