BILAGA A

Svenska Muaythaiförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

1. Inledning

Svenska Muaythaiförbundet vill skapa en trygg, inkluderande och långsiktig idrott för barn och ungdomar. Alla ska få möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar, oavsett om målet är gemenskap och träning eller tävling och elit.

Riktlinjerna bygger på idrottens grundläggande värderingar och på SMTF:s erfarenhet från den verksamhet som redan bedrivs i föreningarna.

Barnets bästa ska vara en utgångspunkt i beslut och verksamhet som rör barn och ungdomar.

2. Fem grundprinciper

SMTF utgår från fem grundprinciper för barn- och ungdomsidrott:

- Barn och ungdomar ska känna sig trygga och respekterade i träning och tävling.
- Unga ska få möjlighet att göra sin röst hörd och påverka sin idrott.
- Träning ska skapa lust, gemenskap och vilja att fortsätta.
- Träningen ska ge en bred och långsiktig utveckling.
- Fysisk och psykisk hälsa ska alltid väga tyngre än resultat.

3. Barnets bästa

Barn och ungdomar utvecklas olika snabbt. Träning, tävling och krav ska därför anpassas efter ålder, mognad, erfarenhet och individens förutsättningar.

Ingen ska behöva känna att resultat, medaljer eller prestation är viktigare än den egna hälsan eller möjligheten att trivas i idrotten.

4. Trygg idrottsmiljö

SMTF ska verka för en miljö fri från mobbning, kränkningar, hot, trakasserier, diskriminering och våld.

- Ledare och vuxna ska vara tydliga förebilder.
- Barn och ungdomar ska veta vem de kan vända sig till om något känns fel.
- Föreningarna ska ha rutiner för att förebygga och hantera otrygga situationer.
- Frågor om barn och ungdomars trygghet ska tas på allvar och följas upp.

5. Träning och utveckling

Träningen ska utgå från lärande och utveckling. Barn och ungdomar ska få bygga teknik, rörelseförmåga, självförtroende och förståelse för muaythai.

- Träningen ska vara ålders- och nivåanpassad.
- Utveckling ska prioriteras före tidiga resultat.
- Sparring ska vara ett utbildningsmoment och anpassas efter nivå och erfarenhet.
- Återhämtning ska vara en naturlig del av träningen.
- Det ska finnas plats för både bredd och framtida elit.

6. Tävling

Tävling ska vara en möjlighet och en del av utvecklingen, inte ett krav för att få vara en del av verksamheten.

- Den aktive ska vara redo för tävling utifrån ålder, erfarenhet och utveckling.
- Matchning ska göras ansvarsfullt.
- Ingen ska pressas att tävla.
- Tävlingsresultat får aldrig väga tyngre än den aktives säkerhet och hälsa.

SMTF:s tävlings- och säkerhetsmodell för barn och ungdomar beskriver detta mer konkret i Bilaga B.

7. Vikt och kropp

Barn och ungdomar ska inte uppmuntras till snabba eller riskfyllda metoder för att nå en viss viktklass.

- Hälsan går alltid före vikten.
- Fasta, uttorkning och andra riskfyllda metoder ska motverkas.
- Ledare ska vara försiktiga med kommentarer om kropp och vikt.
- Fokus ska ligga på hälsa, utveckling och prestation över tid.

8. Ledarskap

Ledare inom barn- och ungdomsidrotten har ett stort ansvar. Ett bra ledarskap handlar om att skapa trygghet, utveckling och respekt.

- Ledare ska behandla alla barn och ungdomar med respekt.
- Krav och återkoppling ska anpassas efter ålder och individ.
- Ledare ska se hela människan, inte bara idrottsprestationen.
- Ledare ska agera när något inte fungerar eller när någon far illa.

9. Föreningarnas ansvar

Riktlinjerna ska vara en grund för föreningarnas arbete med barn och ungdomar. Föreningarna ansvarar för att verksamheten bedrivs på ett tryggt och ansvarsfullt sätt och i linje med SMTF:s aktuella regler.

- Föreningar ska ge ledare förutsättningar att arbeta tryggt och långsiktigt.
- Föreningar ska ha tydliga rutiner för trygghet, skador och frågor som rör barn och ungdomar.
- Föreningar ska skapa möjlighet för barn och ungdomar att göra sin röst hörd.

10. Uppföljning och utveckling

Riktlinjerna ska ses som ett levande dokument. SMTF bör regelbundet följa upp hur de fungerar i praktiken och utveckla dem utifrån erfarenheter från föreningar, aktiva och ledare.

Vid revidering bör SMTF även ta hänsyn till aktuell kunskap, forskning, medicinska rekommendationer, Riksidrottsförbundets riktlinjer och relevanta internationella regler.

11. Sammanfattning

SMTF ska verka för en barn- och ungdomsidrott där det finns plats för alla – från den som tränar för gemenskap och hälsa till den som vill satsa mot elit.

Trygghet, delaktighet, glädje, allsidighet och hälsa ska vara grunden.

Utveckling före resultat, säkerhet före prestation.