BILAGA B

SMTF tävlings- och säkerhetsmodell för barn och ungdomar

Svenska Muaythaiförbundet

Underlag inför fortsatt utveckling av svensk muaythai

Dokumentets syfte och status

Svenska Muaythaiförbundet har redan idag en etablerad barn- och ungdomsverksamhet med tävlingsregler, åldersindelningar, tävlingsformer, matchningsprinciper och erfarenhet från föreningar och arrangörer runt om i Sverige.

Denna modell bygger vidare på det arbete som redan bedrivs inom svensk muaythai.

Syftet är att **samla, tydliggöra och vidareutveckla befintliga arbetssätt** så att SMTF får en ännu mer sammanhållen struktur för barn- och ungdomsidrott.

Modellen ska fungera som ett gemensamt ramverk för föreningar, tränare, tävlingsarrangörer, matchmakers, domare och andra funktionärer.

Den ska samtidigt kunna utvecklas över tid utifrån erfarenheter från verksamheten, aktuell forskning, medicinsk kunskap, Riksidrottsförbundets riktlinjer och internationella regler.

Exakta tävlings-, kontakt-, skydds- och åldersregler följer alltid SMTF vid var tid gällande regelverk samt relevanta IFMA-regler.

1. Utgångspunkt – bygga vidare på det som redan finns

Barn och ungdomar är redan en viktig del av svensk muaythai.

SMTF föreningar bedriver verksamhet för barn och ungdomar på olika nivåer och med olika inriktning. Det finns breddverksamhet, ungdomsträning, tekniska tävlingsformer och tävlingsverksamhet för ungdomar som vill utvecklas vidare.

SMTF befintliga regelverk och erfarenheter från föreningarna utgör därför grunden för denna modell.

Nästa steg är att samla erfarenheterna och tydligare beskriva den röda tråden från barnets första kontakt med muaythai till eventuell framtida elitverksamhet.

Modellen ska därför inte ersätta det som redan fungerar.

Den ska **förtydliga, kvalitetssäkra och vidareutveckla det befintliga arbetet.**

Grundprincip

Utveckling före resultat, säkerhet före prestation.

Barnets bästa ska vara en central utgångspunkt i beslut som rör barn- och ungdomsverksamheten.

Målet är att skapa en verksamhet där barn och ungdomar kan utvecklas länge inom muaythai – oavsett om målet är gemenskap och motion, tävling eller framtida elit.

2. En sammanhållen utvecklingsväg

SMTF ser barn- och ungdomsidrotten som en långsiktig utvecklingsprocess.

LEKA
Barnet upptäcker rörelse, balans, koordination och gemenskap.

LÄRA
Barnet lär sig grundläggande teknik, regler, kroppskontroll och respekt.

UTVECKLAS
Den aktive utvecklar teknik, fysisk förmåga, taktisk förståelse och träningsvana.

TÄVLA
Den aktive får möjlighet att prova tävlingsmoment i en ålders- och nivåanpassad miljö.

PRESTERA
För den som själv vill kan träningen successivt utvecklas mot högre nationell och internationell nivå.

Alla behöver inte gå hela vägen.

En stark barn- och ungdomsverksamhet ska kunna erbjuda flera vägar genom idrotten och skapa möjlighet att fortsätta även om målet inte är tävling eller elit.

3. Träning, teknik och sparring

Teknisk utveckling före ökad kontakt
Barn och ungdomar ska få möjlighet att bygga en bred grund innan kraven på prestation och kontakt ökar.

Viktiga delar är:

- rörelseförmåga
- balans och koordination
- grundläggande teknik
- distansförståelse

- försvar
- timing
- kroppskontroll
- respekt för träningspartnern

Det ska finnas en tydlig skillnad mellan att kunna utföra en teknik och att vara redo att använda den i en tävlingssituation.

SMTF fortsatta tränar- och föreningsstöd bör därför ge ledare verktyg att anpassa träningen efter barnets ålder, mognad och erfarenhet.

Sparring

Sparring är en viktig del av muaythai men ska för barn och ungdomar vara ett pedagogiskt träningsmoment.

Sparring bör vara:

- kontrollerad
- ålders- och nivåanpassad
- genomförd med rätt skydd
- ledd av ansvarig tränare
- inriktad på lärande och utveckling

Tränaren ansvarar för att träningspartners väljs med hänsyn till bland annat erfarenhet, storlek, mognad och teknisk nivå.

Sparring ska vara ett utbildningsmoment, inte en tävling.

Intensiteten ska kunna styras och sparringen ska avbrytas om den blir olämplig.

4. Tävling och matchning

SMTF har redan etablerade tävlingsformer och åldersindelningar för barn och ungdomar. Dessa utgör grunden för fortsatt utveckling.

SMTF vill samtidigt fortsätta utveckla tävlingsformer som gör det möjligt för fler barn och ungdomar att delta utifrån ålder, erfarenhet och utvecklingsnivå.

Det kan exempelvis handla om:

- tekniska tävlingsformer
- semi contact

- kontrollerade ungdomsformer
- ungdomsmatcher enligt gällande regelverk
- successiv övergång till mer avancerad tävling
- nationell och internationell tävling för ungdomar som är redo

Tävlingsformerna ska följa SMTF aktuella regler och relevanta IFMA-regler.

Matchning

SMTF har redan principen att ungdomsmatcher ska vara jämna utifrån bland annat färdighet och match- och tävlingserfarenhet.

Denna princip är central och bör fortsätta utvecklas.

Vid matchning bör hänsyn tas till:

- ålder
- vikt
- match- och tävlingserfarenhet
- träningsbakgrund
- teknisk nivå
- fysisk utveckling
- mognad
- tidigare erfarenhet av kontakt

Två aktiva med samma ålder och vikt är inte automatiskt jämna motståndare.

Matchning ska därför bygga på en helhetsbedömning.

Ingen ska matchas enbart för att få en match.

Om en säker och rimlig matchning inte kan göras ska matchningen kunna ändras eller matchen ställas in.

Tävling som utveckling

Tävling ska ge den unge möjlighet att utveckla:

- teknik och taktik
- förmåga att hantera press
- förståelse för regler

- respekt
- ansvar
- tävlingsvana

Resultatet är en del av upplevelsen men ska inte vara det enda måttet på utveckling.

5. Säkerhet och hälsa

Skyddsutrustning

SMTF befintliga regler för skyddsutrustning är grunden för tävlingsverksamheten.

SMTF vill samtidigt tydliggöra vikten av:

- rätt utrustning
- rätt storlek
- korrekt användning
- hela och fungerande skydd
- kontroll före tävling

Skyddsutrustningen ska alltid vara anpassad till aktuell ålderskategori och tävlingsform.

Medicinsk säkerhet

Medicinsk säkerhet är en central del av tävlingsverksamheten.

Det ska vara tydligt:

- vem som ansvarar för medicinsk beredskap
- hur skador hanteras
- när en match ska stoppas
- hur återgång till träning och tävling hanteras
- hur allvarliga incidenter dokumenteras

Tränare, domare och funktionärer ska kunna ingripa när en aktiv inte bör fortsätta.

Ingen medalj eller tävlingsresultat är viktigare än den aktives hälsa.

Huvudkontakt och hjärnskakning

SMTF ska följa de regler som gäller för respektive ålderskategori och tävlingsform när det gäller kontakt mot huvudet.

Vid misstanke om hjärnskakning eller annan allvarlig skada ska den aktive tas ur aktivitet och hanteras enligt gällande medicinska riktlinjer.

SMTF ska följa medicinsk utveckling och uppdatera rutiner när ny kunskap eller nya rekommendationer tillkommer.

6. Vikt, belastning och fysisk utveckling

Vikt och viktklasser

Viktklasser är en del av muaythai, men för barn och ungdomar ska hälsa alltid väga tyngre än att nå en viss viktklass.

SMTF vill därför tydligt motverka:

- fasta inför invägning
- uttorkning
- bastubantning
- extrema kalorirestriktioner
- vätskebegränsning
- snabb viktnedgång
- annan riskfylld viktmanipulation

Barnets hälsa går alltid före viktklassen.

Om en aktiv inte kan nå en viktklass på ett hälsosamt sätt ska lösningen vara att byta viktklass eller avstå från tävlingen – inte att utsätta kroppen för risk.

SMTF bör fortsätta utveckla utbildning och stöd till föreningar kring vikt, kost och hälsosam utveckling.

Träningsbelastning och återhämtning

Barn och ungdomar ska ges möjlighet att träna utifrån sina individuella förutsättningar.

Tränaren behöver ta hänsyn till:

- ålder
- fysisk utveckling

- träningsvana
- skolbelastning
- sömn
- återhämtning
- annan idrott
- skador och hälsa

Träningsbelastningen ska ökas successivt.

Återhämtning är en del av träningen.

Ungdomar som tränar mycket bör få kunskap om sömn, kost, återhämtning och balans mellan idrott och övrigt liv.

7. Nivåanpassning, selektering och elitutveckling

Barn och ungdomar utvecklas olika snabbt.

SMTF vill därför skapa förutsättningar för flexibel nivåanpassning.

Två barn i samma ålder kan ha mycket olika:

- fysisk mognad
- erfarenhet
- teknik
- självförtroende
- tävlingsvana

Träningen behöver därför kunna anpassas efter individen.

Nivåanpassning ska inte innebära att barn stämplas som ”bra” eller ”dåliga”, utan vara ett verktyg för att skapa rätt utmaning.

Selektering

SMTF vill skapa goda utvecklingsmöjligheter för ungdomar med olika ambitionsnivåer och samtidigt motverka tidig och permanent selektering.

En aktiv som inte ligger längst fram i ung ålder kan utvecklas mycket senare.

Talangutveckling bör därför bygga på långsiktighet och flera möjligheter till progression.

Elitutveckling

För ungdomar med hög ambition kan utvecklingsmiljöer exempelvis innehålla:

- extra teknisk träning
- fysisk utveckling
- tävlingsförberedelse
- internationell erfarenhet
- mental träning
- kunskap om kost och återhämtning
- antidoping och rent spel

Bredd och elit ska kunna utvecklas parallellt.

En satsning på framtida elit ska inte ske på bekostnad av barn- och ungdomsidrottens bredd eller trygghet.

8. Ledarskap, tävlingsmiljö och fortsatt utveckling

Tränarens ansvar

Tränaren har en viktig roll i bedömningen av om en ung aktiv är redo för tävling.

Inför tävling bör tränaren kunna bedöma:

- Vill barnet själv tävla?
- Är barnet tillräckligt förberett?
- Är matchningen rimlig?
- Är barnet fysiskt och mentalt redo?
- Har barnet förstått vad tävlingen innebär?
- Är viktklassen hälsosam?
- Finns skada eller annan omständighet som påverkar deltagandet?

Att avråda från en tävling kan vara ett professionellt och ansvarsfullt beslut.

Barnets egen vilja

Barnets egen vilja ska vara en viktig del av beslut kring träning, sparring och tävling.

Uppmuntran att prova får inte övergå i press eller tvång.

Föräldrar och andra vuxna

Föräldrar är en viktig del av barnets idrottsmiljö.

Fokus bör ligga på barnets upplevelse och utveckling.

Efter en match bör frågor som:

”Hade du roligt?” ”Vad lärde du dig?” vara viktigare än enbart: **”Vann du?”**

Tävlingsmiljön

SMTF vill fortsätta utveckla en tävlingsmiljö där aktiva, tränare, domare, funktionärer, föräldrar och publik bidrar till respekt och trygghet.

Det innebär bland annat att:

- motståndaren ska respekteras
- domslut ska respekteras
- barn inte ska utsättas för negativ publikpress
- tränare ska kommunicera respektfullt
- föräldrar ska uppmuntra snarare än pressa
- resultat inte ska användas för att värdera barnet

Funktionärer och domare

Domare och funktionärer är en viktig del av säkerheten.

SMTF befintliga utbildnings- och tävlingsstruktur bör fortsatt utvecklas så att personer som arbetar med barn och ungdomar har relevant kunskap om:

- aktuella regler
- säkerhet
- matchstopp
- respektfull kommunikation
- barns särskilda förutsättningar
- rapportering av allvarliga incidenter

9. Arrangör, incidenter och föreningsstöd

SMTF tävlingsarrangörer har redan praktiska uppgifter kopplade till tävlingsgenomförandet.

Dessa kan successivt samlas i tydligare riktlinjer för ungdomstävlingar.

Områden som bör omfattas är:

- invägning
- matchning
- skyddskontroll
- medicinsk beredskap
- matchprotokoll
- incidentrapportering
- information till tränare och aktiva
- kontaktvägar vid oro eller problem

Tävlingsarrangemang bör också planeras med hänsyn till barns behov av trygghet, tydlighet och rimlig belastning.

Incidenter och lärande

SMTF vill utveckla arbetet med att använda erfarenheter från incidenter och skador för att förbättra verksamheten.

Det kan exempelvis handla om:

- allvarligare skador
- misstänkta hjärnskakningar
- olämplig matchning
- brister i skyddsutrustning
- incidenter kopplade till trygg idrott

Syftet är inte att peka ut individer utan att upptäcka mönster och förbättra verksamheten.

Utbildning och föreningsstöd

SMTF har en viktig uppgift i att stödja föreningarna.

Barn- och ungdomsfrågorna bör därför integreras tydligt i förbundets utbildningar och föreningsstöd.

Relevant kunskap omfattar bland annat:

- barnrätt
- trygg idrott

- pedagogiskt ledarskap
- fysisk utveckling
- träningsbelastning
- matchning
- skadeförebyggande arbete
- hjärnskakning
- vikt och viktkontroll
- antidoping
- psykisk hälsa
- jämställdhet och inkludering

---

10. Ungdomsinflytande och uppföljning

Barn och ungdomar som medskapare

SMTF vill stärka ungdomars möjlighet att påverka sin egen idrott.

Det föreslagna nationella Barn- och ungdomsrådet kan därför bli en viktig kanal för ungdomarnas perspektiv.

Ungdomar bör involveras i utvecklingen av exempelvis:

- tävlingsformer
- träningsmiljöer
- ungdomsevenemang
- kommunikation
- utbildningar
- trygghetsarbete
- framtida utvecklingsmodeller

På så sätt blir ungdomar inte bara mottagare av verksamheten utan också medskapare.

Uppföljning

SMTF bör följa upp hur barn- och ungdomsverksamheten utvecklas över tid.

Uppföljningen kan exempelvis omfatta:

- antal deltagande barn och ungdomar
- deltagande i tävling
- avhopp
- skadebild
- rapporterade incidenter
- ungdomars upplevelse av trygghet
- ungdomars möjlighet till inflytande
- tränarnas utbildningsnivå
- hur matchningen fungerar
- hur viktfrågor hanteras
- hur tävlingsformerna upplevs

Resultaten ska användas för att förbättra verksamheten.

11. Från befintligt arbete till en tydligare nationell modell

SMTF fortsatta arbete handlar inte om att börja från början.

Det handlar om att:

SAMLA
det som redan fungerar i förbund och föreningar.

TYDLIGGÖRA
gemensamma principer och förväntningar.

UTVECKLA
områden där det finns behov av ytterligare struktur eller stöd.

UTBILDA
ledare, tränare och funktionärer.

FÖLJA UPP
hur verksamheten fungerar för barn och ungdomar.

FÖRBÄTTRA
modellen utifrån erfarenhet, forskning och ungdomarnas egna perspektiv.

Detta skapar en tydligare nationell struktur samtidigt som föreningarnas erfarenhet och befintliga arbete tas tillvara.

SMTF bör fortsätta inhämta kunskap och erfarenheter från föreningar, tränare, aktiva, föräldrar, funktionärer, ungdomsrepresentanter, medicinsk expertis, idrottsvetenskap, Riksidrottsförbundet, IFMA och andra specialidrottsförbund.

12. SMTF tio övergripande säkerhetsprinciper

1. Barnets bästa först.\

2. Säkerhet före resultat.\

3. Utveckling före prestation.\

4. Sparring ska vara pedagogisk.\

5. Matchning ska vara individuell och ansvarsfull.\

6. Ingen ohälsosam viktkontroll.\

7. Huvudkontakt och skador ska hanteras med stor försiktighet.\

8. Barn ska aldrig pressas att tävla.\

9. Tidig permanent selektering ska undvikas.\

10. Barn och ungdomar ska ges verkligt inflytande över sin idrott.

13. Övergripande mål

SMTF långsiktiga mål är att skapa en barn- och ungdomsverksamhet där:

- fler barn börjar med muaythai
- fler ungdomar fortsätter
- fler känner sig trygga
- fler får möjlighet att tävla på rätt nivå
- färre slutar på grund av press eller otrygghet
- skador förebyggs och hanteras bättre
- ungdomar får verkligt inflytande
- de som vill kan utvecklas mot nationell och internationell elit

Vi vill bygga vidare på en svensk muaythaiverksamhet där det är möjligt att börja som barn, växa som människa och om man själv vill nå hela vägen till världselit.

Fler ska börja. Fler ska stanna. Fler ska utvecklas.

Föreslagen fortsatt process

Denna modell bör förankras och vidareutvecklas tillsammans med SMTF föreningar, tränare, aktiva, ungdomsrepresentanter och relevanta sakkunniga.

Efter förankring kan de delar som behöver vara bindande omsättas i regler och rutiner, medan övriga delar kan fungera som vägledning och stöd för föreningarna.

Modellen bör därefter följas upp och revideras regelbundet utifrån erfarenhet, forskning, medicinsk kunskap och förändringar i nationella och internationella regelverk.