



Handbok Tävlingsgruppen Göteborgs Kickboxning

Vad är tävlingsgruppen?

Göteborgs Kickboxning erbjuder en specialiserad tävlingsgrupp med syftet att ge bästa möjliga stöd till medlemmar som vill engagera sig i att tävla. Gruppens ledare, som generöst bidrar med sin egen tid, är dedikerade till din utveckling och framgång.

Ledarna erbjuder, när möjligt, personligt anpassade träningsprogram, träning under dagtid och allmän stöttning för de som vill satsa på tävlingskarriär.

Du som är med i tävlingsgruppen ska se tävlandet som en naturlig del av din träning. Därför har vi valt att se tävlandet säsongsbaserat. Tävlings säsongen brukar starta i slutet av Augusti och avslutas i samband med SM i Maj efterföljande år.

En sund livsstil är av yttersta vikt för de som tävlar i gruppen. Det innebär att balansen mellan träning, kost och vila är avgörande för att prestera på topp både under träning och tävling. Skulle ledarna märka tendenser till ohälsa, såsom osunt förhållningssätt till vikt, kost eller överträning, kommer detta att adresseras direkt, med risk för avstängning om råden inte följs.

Man får givetvis tävla enstaka tävlingar för Göteborgs Kickboxning för att testa eller för att man tycker det är kul. I dessa fall är man ej med i ordinarie tävlingsgrupp och får sköta mycket av sin träningsplanering själv, med begränsat stöd från ledarna. Fullt stöd ges enbart till ordinarie tävlingsgrupp samt de som deltar i Rookie Rumble. För Rookie Rumble bildas en separat tävlingsgrupp varje år.

Som en del av din tävlingssäsong, från augusti till maj, tilldelas du två stycken Fightertröjor från Göteborgs Kickboxning. Dessa tröjor är avsedda att bäras under såväl tävling som träning i klubben. Om du tar ett uppehåll från tävlingar eller lämnar tävlingsgruppen, får tröjorna inte längre användas under träningarna, då de endast representerar aktiva tävlingsdeltagare.

Vad förväntar vi oss av dig?

Du ser tävlandet som en naturlig del i din träning. Vi tränar inte för enstaka tävlingar utan säsongsbaserat som en grupp.

Under denna tidsram är målet att du deltar i så många tävlingar som möjligt för att samla värdefull erfarenhet och förbättra din ranking inför framtida tävlingar samt SM.

Under säsongen förväntas du genomföra minst tre kickboxningspass och två konditionspass varje vecka för att upprätthålla och förbättra din fysiska kondition och tekniska skicklighet.

Engagemang, intensitet och fokus är nyckelord i din träning. Om din coach anser att din träningsnärvaro eller fysiska förmåga inte är tillräckligt, kan det resultera i att du nekas deltagande i tävlingar, med risk för att även bli utesluten från tävlingsgruppen.

Viktiga punkter

- Du är en bra kamrat. Vi tävlar individuellt men vi åker och stöttar varandra som ett lag.
- Du utbildar dig till poängdomare.
- Du hjälper till som hjälpinstruktör på våra nybörjarpass.
- Du hjälper till på städdagar, tävlingar, klubbaktiviteter etc. Vi ger till dig, du ger till oss.
- Du är med i "Tävlingsgruppen" på Whats App
- Du får inte tävla/sparras om du haft trauma mot huvudet (inom 4 veckor)
- Du sparras inte eller tränar tungt/explosivt från det att tävlingsansvarig meddelar detta innan tävling. Det kan variera från 1-2 veckor.

Vad förväntar vi oss av dig inför och på tävling?

- Du stannar hela tävlingsdagen och hejar på samt hjälper dina klubbkompisar oavsett vinst eller förlust.
- Att du på tävling använder klubbens kläder.
- Att du visar respekt mot din coach på tävling samt följer coachens beslut.
- Att du efter avslutad match ALLTID tackar motståndare, coacher samt ringdomaren.
- Du ifrågasätter ALDRIG ett domslut i ringen. Prata isf med din coach i rondvilan.
- Du har ett tävlingskort: <https://www.budokampsport.se/ansokningar/tavlingskort/>
- Du har RS-Sport (Wako). Skicka Joanna Camacho din email när du fått ditt tävlingskortsnummer.
- Att du kan regelverket för den disciplin du tävlar i.
<https://swekickboxing.se/tavling-3/regler/>
- Du är poängdomare vid behov mellan våra egna matcher på tävlingar.
- Du hjälper dina tävlingskamrater att värma upp.
- På tävling råder totalt alkoholförbud tills dess att tävlingen är avslutad.
- Droger är något vi tar starkt avstånd mot dygnet runt alla dagar i veckan.

Träningsupplägg och Svenska Mästerskapen

Det är vanligt att många tävlande önskar delta i samma viktklass, och i sådana situationer tävlar alla under samma förutsättningar under hela året. När det gäller Svenska Mästerskapen (SM), är det tävlingsansvarigas uppgift att välja ut de som ska representera klubben i SM. Uttagning till SM sker vid årsskiftet och träningen därefter anpassas för de uttagna. Att få delta i ett SM kräver hårt jobb, målmedvetenhet och disciplin.

För att kvalificera dig till SM behöver du för närvarande ha deltagit i minst tre matcher vid tre olika tävlingstillfällen under säsongen. Detta är något alla tävlingsaktiva ska eftersträva. Kraven kan komma att ändras.

Vad kan du förvänta dig av oss?

Vårt uppdrag är att hjälpa dig utvecklas som fighter och hjälpa dig att hålla dig i god tävlingsform.

Vårt mål är att du kommer vara i din absolut bästa form i samband med varje Svenskt Mästerskap, vilket är den absoluta höjdpunkten under säsongen.

Under säsongens gång lägger vi stor vikt vid konditionsträning och att maximera din prestation över tid. Beroende på tillgänglighet, kan vi också erbjuda personligt anpassade träningspass under dagtid eller innan ordinarie pass. Ibland kommer vi även att utöka de ordinarie passen för dig som tillhör tävlingsgruppen. Om du har frågor, behöver diskutera eller söker råd, står vi alltid till tjänst via Messenger, WhatsApp, eller direkt på klubben.

Som ansvariga i tävlingsgruppen ser vi alltid till de tävlandes bästa.

Vårt mål är att alltid lära ut i alla situationer vi kan och statuerar aldrig exempel på bekostnad av någon annan. Ni ska förvänta er en hård men trygg träning där ni tillåts göra misstag. Vi kommer först förmedla om ni gör fel. Dock kommer vi markera om felet upprepas med stegrande kontaktgrad så ni får en chans att korrigera. Kickboxning är en kontaktsport men sparring med högre kontaktgrad förmedlas ALLTID innan den utförs och ska ALDRIG komma som en total överraskning.

Detta åtagande gäller lika för både tävlande och ledare.

Träningsupplägg kan ibland vara individuella då vi tävlar på amatörnivå.

Familjeförhållanden, jobb, studier eller annat som kan påverka har vi respekt för.

I dessa fall utformar vi ett träningsupplägg som passar din livssituation.

Möta en klubbkamrat i ringen?

Att ställas mot en klubbkamrat i ringen under en tävling kan vara en blandning av känslor. Att tävla mot någon från samma klubb skiljer sig inte från att möta en utomstående motståndare i termer av mål. En förlust mot en klubbkompis kan dock kännas mer personlig och ha en djupare emotionell påverkan eftersom man har en personlig relation.

Trots konkurrensen på tävlingsdagen är det avgörande att vi visar varandra respekt, oavsett utfall. Oavsett omständigheter tolererar vi inte dåligt uppförande, negativa kommentarer eller sura miner mellan klubbkamrater, vare sig det sker före, under eller efter matchen. Att inte följa dessa riktlinjer kan leda till konsekvenser, inklusive en potentiell avstängning från tävlingsgruppen. I stället strävar vi efter att stärka banden mellan oss genom att visa respekt och stöd. En kram eller uppmuntrande klapp på axeln mellan våra klubbkamrater om vi möts i ringen, redo att gå vidare tillsammans är något vi värdesätter högt.

Ekonomi

Klubben ersätter:

- Resa till och från tävling
- Start-tävlingsavgift som överstiger 100:-

Boendekostnad kan ersättas vid speciella tillfällen.

Samtliga kostnader ersätts under förutsättning att tävlingen utförs. Om du av sjukdom, skada eller liknande inte utför tävlingen får du betala ev kostnader själv.

Ansvariga Tävlingsgruppen

Mikael Cederfeldt

Tävlingsansvarig/Huvudcoach

Joanna Camacho

Coach/administration

Lars Peussa

Coach/PT

Tävlingsgruppen erbjuder även ett antal hjälpcoacher som ibland följer med på tävlingar etc vid behov.