

Vill du bli en del av vårt tävlingsteam? Läs denna texten noggrant!

Vad förväntas egentligen av en tävlingsfighter? Nedan följer en lista på ungefärliga krav. Det är värt att notera att som tävlingsfighter kan din instruktör ställa krav på dig, något som vi sällan gör på motionärer. Det viktigaste när du tävlar är din säkerhet, och att du visar respekt för dig själv, din coach, din motståndare och din klubb. Detta gör du bland annat genom att träna seriöst.

Normalt sett kan inte en otränad person börja träna så här intensivt direkt. Det behövs en långsam upptrappning. Börja med tre pass kampsport per vecka och öka sedan långsamt mängden träning. Om din kropp inte orkar, så är du inte i tillräckligt god form och måste ge din kropp tid att anpassa sig. Självklart är alltid kampsportspassen viktigast.

Nedanstående punkter förväntas du följa:

Kampsport: Fem pass kampsport per vecka. Det är obligatoriskt att delta på två pass med "Tävlingsgruppen" och två pass med "Avancerade" gruppen varje vecka. Det sista passet kan vara tekniskt, eller t.ex. boxningspass.

Styrketräning: En stark kropp har bättre chans att orsaka skada och skydda sig själv från skada. Ett pass styrketräning per vecka räcker gott för en kampsportare. Fokusera på de stora övningarna såsom marklyft, knäböj, chins och bänkpress.

Konditionsträning: Uthållighet är mycket viktigt för en tävlingsfighter. Träna intervaller en gång per vecka. En kilometer i högt tempo med kort vila kan upprepas tre gånger för gott resultat. Detta tränar ditt hjärta och blod.

Återhämtning: Vila, avslappning, glädje och mat är din bästa återhämtning. Du bör planera din träning så att du har minst en, men gärna två, helt träningsfria dagar.

Skador & Trötthet: Om du känner att du behöver vila eller stå över ett pass, gör det! Lyssna på din kropp. Informera din instruktör om du känner dig sliten eller trött.

Kost: Ät rejält med protein. Var inte rädd för kolhydrater, framförallt inte innan och efter träning. Ät hälsosam mat, gärna mycket frukt och grönt. Välj bort snabbmat, godis, bakelser, läsk o.s.v.

Vikt: Sträva efter en hälsosam kroppsvikt, max två kilo ovanför din viktklass. Ha inte för låg fettprocent, det är inte hälsosamt eller effektivt ur ett prestationsperspektiv. Håll en stabil vikt som känns hälsosam och där det inte är ett konstant tungt jobb att vidhålla den.

Mental träning: Lär dig om mental träning, stresshanteringsmetoder och meditation. Lägg minst 5 minuter varje dag åt någon av de metoder du blir förtjust i (och som visat sig fungera i studier).

Utbildning: Alla som har för avsikt att tävla förväntas gå på Poängdomarutbildning och Instruktörsutbildning i sin idrott (MKK betalar). Detta för att ge dig fördjupad kunskap i sporten och så att du kan hjälpa dina kamrater på tävlingar.

Tävlande: Att tävla är ett åtagande mot dig själv, din coach, din klubb och din motståndare. Att dra sig ur en tävling utan gott skäl är inte respektfullt. Tänk därför noga innan du anmäler dig. Du får inte anmäla dig till tävling utan din coach tillåtelse. Du förväntas komma och heja på dina kamrater som tävlar på tävlingar, i den mån du kan. Det är viktigt att lära sig stämning och rutiner på tävlingar.

Inställning: Att tävla är en fantastisk upplevelse. En berg-och-dal-bana i känslor och tankar. Dina första 20 matcher är till för lärdom. Det viktigaste är inte vinst eller förlust. Det viktigaste är att du får en chans att öva på att tävla, öva på att prestera under press och ta lärdom av dina misstag i match.

Att hjälpa till: Den som är med i vårt tävlingsteam får väldigt mycket. Våra coaches kommer lägga mycket av sin tid och energi på att hjälpa dig. I gengäld förväntas du hjälpa klubben tillbaks med motsvarande entusiasm och energi. Du förväntas vara ett föredöme på klubben (och utanför), där du hjälper de andra på träningarna. Du plockar i ordning på klubben och hjälper till när det behövs.

Kravlistan:

- En tävlingsgrupp är till för de som vill tävla. Du kommer alltså att tävla inom några månader.
- Du deltar på alla pass du kan i tävlingsgruppen och avancerade gruppen. Dina coaches kommer vara där VARJE GÅNG för din skull. Du matchar deras engagemang genom att själv delta varje gång i den mån du kan.
- När du inte själv kan träna p.g.a. skada så kommer du och hjälper de andra och lär genom att titta.
- Du tränar styrketräning minst en gång per vecka.
- Du tränar konditionsträning minst en gång per vecka.
- Du sköter din hälsa genom kost, återhämtning och stresshanteringsstrategier.
- Du sköter din vikt på ett hälsosamt sätt (varken för hög eller för låg vikt). Vi tävlar en en idrott med viktklasser, vi kan inte låtsas som om vikten inte spelar roll.
- Du deltar så ofta du kan i poängdomarutbildningar, instruktörsutbildningar, seminarier och liknande som krävs för fortbildning inom din kampsport (MKK betalar för utbildningarna).
- Du tävlar regelbundet och på de tävlingar som klubben utser av praktiska och strategiska skäl.
- Att tävla ännu mer är uppmuntrat – men då förväntas du bli coachad av kamrat från klubben.
- Du följer alltid (så ofta du kan) med på tävlingar för att hjälpa till som coach, runner, poängdomare o.s.v (även om du inte skall tävla själv).
- Du är respektfull mot dina träningskamrater, dina motståndare, dina coacher och övriga involverade i kampsportsvärlden (och utanför!).
- Du inser att på MKK så får man motsvarande vad man ger. Förväntar du dig mycket av klubben så inser du att du ger mycket tillbaka. Så som du fått hjälp genom åren när du vart ny. Det finns alltid de som ser upp till dig (som tävlingsfighter) och vill ha din hjälp.
- Du förstår att det är mänskligt att inte ständigt kunna nå upp till alla krav – men att vi siktar på att ha tydliga strukturer och krav för att underlätta; inte för att det skall bli ett fängelse. Du gör detta för att det är kul och för att du själv vill det. Inte för att göra någon annan tillfreds.
- Du inser att som tävlingsfighter väljer du att anamma en livsstil. På gott och på ont så påverkar det ditt övriga liv. Du kommer få välja bort en del annat, och det är ditt beslut, ingen annans.
- Undantag: Om du har tränat thaiboxning i mer än fem år och har mängder med matcher med dig, så finns det en chans att du kan bli undantagen från kraven på att tävla och träna extremt regelbundet. Dessa undantag kommer våra coacher ta i samråd med fightern. Det är exceptionellt ovanligt och handlar i huvudsak om väldigt, väldigt skickliga kampsportare.

Genom att signera detta dokument och lämna det till din coach så har du medgivit att du noggrant läst detta dokument, och att du håller med om det som skrivs. Du signerar inte för att du känner ett tvång, utan därför att du ser fram emot att få leva livsstilen som en "fighter" (oavsett idrott) gör.

Namn _____ Datum _____