



**SMMAF**

SWEDISH MIXED MARTIAL ART FEDERATION

# Landslagsledningens Rapport tävlingsåret 2017





**Landslagsledningen**  
**Rapport tävlingsåret 2017**

***Förord.***

*MMA Landslaget visar fördomligt upp sig på mästerskapens arena, som gör att konkurrerande länder ser Sverige som ett föregångsland och med en beundran över samt respekt för hur vi organiserar oss, coachernas strategier och idrottarnas prestationer. Vi känner helt enkelt en stolthet när vi visar upp "Team Sweden" på de internationella arenorna!*

*Ock vi kan verkligen vara stolta över vår prestation när vi blickar tillbaka mot 2017. Vi kan understryka att MMA Landslaget har haft ett fantastiskt bra tävlingsår:*

- 9 av 11 idrottare tog medalj på Asiatiska Mästerskapen*
- 13 av 16 idrottare tog medalj på Europeiska Mästerskapen*
- I den högsta konkurrensen genom tiderna tog 5 av 15 idrottare medalj på Världsmästerskapen.*

*Resultatet*

- 4 Världsmästare*
- 4 Europamästare*
- 4 Asiatiska mästare*
- 7 silvermedaljörer totalt*
- 8 bronsmedaljörer totalt, samt*
- ett otal placeringar*

*Resultaten på mästerskapen är ett resultat av den konkurrens vi har i Sverige och framför allt i MMA Ligan. Utan konkurrensen skulle vi inte kunna prestera som vi gör på mästerskapen.*

*Men! MMA Landslagets prestationer grundläggs i MMA klubbarnas föreningsverksamhet med kompetenta tränare och ledare, som har ett driv att utveckla idrottarna till resultatet:  
Världens överlägset bästa MMA Landslag!*

*Vi tackar föreningarna och tränarna som står bakom, samt MMA Landslagets coacher och idrottare för ett fantastiskt givande år vad gäller prestation, erfarenhet och upplevelse.  
Utän ert engagemang och kompetens hade vi inte lyckats.*

*Ett stort Tack alla som supportrar oss och följer oss.  
Stödet är ovärderligt!*

*Vi ser fram emot 2018 års mästerskap.*

*Laget gör Jaget!*

*Christer Ringblom  
Förbundskaptan*

*Anders Ohlsson  
Landslagstränare*



Landslagsledningen  
Rapport tävlingsåret 2017

## Innehållsförteckning

<b>MMA Landslagets deltagare och resultat .....</b>	<b>4</b>
Svenska MMA Landslagets och idrottarnas nuvarande ställning i världsrankingen. ....	4
Mästerskap.....	5
Skador.....	8
Försäkring.....	8
<b>Mästerskapen i punktform .....</b>	<b>8</b>
Kostnad för att delta .....	8
Boende.....	9
Invägning.....	10
Utrustning .....	10
Tävlingen och arenan .....	10
Transporter .....	11
Mötesrutiner på mästerskapen .....	11
<b>Förutsättning för deltagande i Landslaget .....</b>	<b>12</b>
Bakgrund.....	12
Uttagning av atleter till landslaget samt coacher. ....	12
Modellen för uttagning till Landslaget .....	12
<b>Landslagsledningens planering och egenutveckling .....</b>	<b>13</b>
Landslagsledningens möten .....	13
Landslagsledningens vidareutbildning.....	13
<b>MMA Landslagets förberedelser .....</b>	<b>14</b>
Landslagssamlingar .....	14
Elitträffar på Bosön.....	14
<b>Landslagsledningens kommunikation och stödjande funktioner .....</b>	<b>15</b>
Kommunikation med Styrelsen .....	15
Atleter och klubbtränare/coacher.....	15
Facebooksida, Instagram och Media .....	16
Kontakt med Svenska Budo- & Kampsportsförbundets kansli.....	16
Portalerna MyNextMatch och Smartsheet.....	17
Sponsor .....	17
<b>Landslagets verksamhetsplan för tävlingsåret 2017.....</b>	<b>18</b>



Landslagsledningen  
Rapport tävlingsåret 2017

## MMA Landslagets deltagare och resultat

### Svenska MMA Landslagets och idrottarnas nuvarande ställning i världsrankingen.

MMA Landslaget är överlägset bäst av alla MMA landslag i hela världen.

- 1:a Svenska MMA Landslaget 16 379 poäng.
- 2:a Bulgariska MMA Landslaget 9 005 poäng.
- 3:a Kazakstanska MMA Landslaget 5 610 poäng.

I topp 11 för världens bästa Amatör MMA atleter oavsett viktclass ("pound-for-pound") är:

- 1. Irman Smajic 2607 poäng
- 3. Serdar Altas 1486 poäng
- 5. Gabriella Ringblom (proffs) 1414 poäng
- 7. Cornelia Holm (proffs) 1263 poäng
- 8. Khaled Laallam 1242 poäng
- 10. Anna Astvik 1222 poäng
- 11. Tobias Harila 1202 poäng

Placeringar (bland de 10 bästa) i respektive viktclass i världsrankingen:

- 52,2 kg 1:a Anna Astvik  
4:a Fannie Redman
- 56,7 kg 1:a Gabriella Ringblom  
6:a Anja Saxmark
- 61,2 kg 1:a Cornelia Holm  
7:a Eva-My Persson
- 56,7 kg 1:a Serdar Altas
- 61,2 kg 3:a Renato Vidovic
- 65,8 kg 5:a Hoger Salih  
6:a Daniel Schäländer
- 70,3 kg 1:a Tobias Harila
- 77,1 kg 6:a Oskar Karlström Biller
- 83,9 kg 1:a Khaled Laallam  
2:a Heytham Rabhi  
7:a Rostem Akman
- 93,0 kg 1:a Anton Turkalj
- 120,2 kg 1:a Irman Smajic
- +120,2 kg 3:a Irman Smajic

Sammanfattningsvis har MMA Landslaget 8 stycken 1:a rankade idrottare i 14 viktclasser!



Landslagsledningen  
Rapport tävlingsåret 2017

## Mästerskap

IMMAF European Open Championships, Sofia, 170328-0402.

### *Sammanfattningsvis*

- 4 guld-, 4 silver- samt 5 bronsmedaljer.
- Bästa nation med 13 medaljörer av 16 tävlande idrottare.

### *Coacher*

- Jörgen Hamberg
- Kevin Arroyo
- Roger Landström
- Peer Hasslund

### *Idrottare och resultat*

- Fannie Redman -52,2 kg, Guldmedaljör (2 vinster)
- Anna Astvik -52,2 kg, Silvermedaljör (1 vinst, 1 förlust)
- Anja Saxmark -56,7 kg, Bronsmedaljör (1 vinst, 1 förlust)
- Cornelia Holm -61,2 kg, Guldmedaljör (2 vinster)
- Eva-My Persson -61,2 kg, Bronsmedaljör (1 vinst, 1 förlust)
- Dennis Rydén -56,6 kg, (1 förlust)
- Hoger Salih -65,8 kg, Bronsmedaljör (2 vinster, 1 förlust)
- Tobias Bohlin -65,8 kg, (1 förlust)
- Tobias Harila -70,3 kg, Silvermedaljör (3 vinster, 1 förlust)
- Oskar Karlström Biller -77,1 kg, Silvermedaljör (3 vinster, 1 förlust)
- Axel Karlsson -77,1 kg, Bronsmedaljör (2 vinster, 1 förlust)
- Khaled Laallam -83,9 kg, Silvermedaljör (2 vinster, 1 förlust)
- Heytham Rabhi -83,9 kg, Bronsmedaljör (1 vinst, 1 förlust)
- Anton Turkalj -93,0 kg, Guldmedaljör (3 vinster)
- Christoffer Hillsjö -93,0 kg, (1 förlust)
- Irman Smajic +120,2 kg, Guldmedaljör (3 vinster)



**Landslagsledningen**  
**Rapport tävlingsåret 2017**

IMMAF Asian Open Championships, Singapore, 170612-16.

*Sammanfattningsvis*

- 4 guld-, 3 silver samt 2 bronsmedaljer.
- Bästa nation med 9 medaljörer på 11 tävlande idrottare.

*Coacher*

- Axel Gruvaeus
- Fredrik Eliasson
- Jörgen Hamberg

*Idrottare och resultat*

- Anja Saxmark -56,7 kg, Silvermedaljör (1 vinst på RNC, 1 förlust på domslut)
- Gabriella Ringblom -56,7 kg, Guldmedaljör (2 vinster på domslut)
- Renato Vidovic -61,2 kg, Silvermedaljör (1 vinst, 1 förlust. Båda på domslut)
- Daniel Schäländer -65,8 kg, Bronsmedaljör (1 vinst på TKO, 1 förlust)
- Tobias Harila -70,3 kg, Guldmedaljör (2 vinster. Båda på TKO)
- Axel Karlsson -77,1 kg, Bronsmedaljör (1 vinst, 1 förlust. Båda på domslut)
- Heytham Rabhi -83,9 kg, Guldmedaljör (1 vinst på Triangel, 1 vinst på TKO)
- Daniel Karlsson -83,9 kg, (1 förlust på TKO)
- Anton Turkalj -93,0 kg, Silvermedaljör (1 vinst, 1 förlust. Båda på domslut)
- Robin Larsson -93,0 kg, (1 förlust på Armbar)
- Irman Smajic -120,2 kg, Guldmedaljör (1 vinst på TKO)



**Landslagsledningen**  
**Rapport tävlingsåret 2017**

IMMAF World Championships, Bahrain, 171112-19.

*Sammanfattningsvis*

- 4 guld- och 1 bronsmedalj.
- Bästa nation med Bahrain på andra och USA på tredje plats.
- Mästerskapets bäste manlige idrottare Khaled Laallam
- 51 nationer med 248 deltagare.
- Den mest konkurrenskraftiga tävlingen i IMMAF:s historia.

*Informationsansvarig*

- Zandra Pettersson

*Coacher*

- Besam Yosef
- Fredrik Eliasson
- Jimmie Jensen
- Jörgen Hamberg
- Peer Hasslund

*Fotograf*

Davor Ostrogonac

*Idrottare och resultat*

- Anna Astvik -52,2 kg, Guldmedaljör (3 vinster på domslut)
- Serdar Atlas -56,7 kg, Guldmedaljör (4 vinster på domslut)
- Dennis Rydén -56,7 kg (1 förlust på avslut)
- Renato Vidovic -61,2 kg (1 förlust på domslut)
- Temur Malick -61,2 kg (1 förlust på domslut)
- Daniel Schäländer -65,8 kg (1 förlust på domslut)
- Hoger Salih -56,8 kg (1 vinst på domslut. 1 förlust på avslut)
- Tobias Harila -70,3 kg (1 förlust på domslut)
- Oskar Karlström Biller -77,1 kg (1 vinst på domslut, 1 vinst på avslut med slag samt 1 förlust på domslut)
- Axel Karlsson -77,1 kg (1 förlust på domslut)
- Khaled Laallam Guldmedaljör (1 "Forfeit"(WO), 3 vinster på domslut)
- Heytham Rabhi -83,9 kg (1 förlust på domslut)
- Anton Turkalj -93,0 kg Bronsmedaljör (3 vinster, 1 förlust. Alla 3 på domslut)
- Christoffer Hillsjö -93,0 kg (1 förlust på domslut)
- Irman Smajic -120,2 kg Guldmedaljör (3 vinster på domslut)



Landslagsledningen  
Rapport tävlingsåret 2017

## Skador

Skadade idrottare på European Open Championships:

- Eva-My Persson fick en hjärnskakning vilket visade sig vara allvarligare pga tidigare trauma i huvudet. Eva-My är behandlad och helt återställd per november 2017. Hennes karantänsperiod har upphört och hon kan träna/tävla MMA igen.
- Khaled Laallam fick en ledbandsskada i foten. Khaled är återställd efter rehabiliteringsträning.

Skadade idrottare på Asian Open Championships:

- Daniel Karlsson erhöll en hjärnskakning. Daniel är helt återställd efter 1 månads karantän.
- Axel Karlsson fick ett jack på vänster ögonlock. Såret läktes ut.

Skadade idrottare på World Championships:

- Axel Karlsson fick ett djupt jack över vänster öga. Axels sår syddes på tävlingen. Han är helt återställd.
- Oskar Karlström Biller fick ett djupt jack uppe på hjässan. Oskars sår syddes på tävlingen. Han är helt återställd.
- Irman Smajic fick ett benbrott i handen. Irman opererades i Sverige. För närvarande genomgår han rehabiliteringsträning för handen.

## Försäkring

Landslagsdeltagarna blev försäkrade via Folksam som täckte tiden över mästerskapen samt eventuell hemtransport.

Tiden innan och efter mästerskapen fick täckas av landslagsmedlemmarnas egna hemförsäkringar.

Folksams försäkring har använts vid ett tillfälle då Eva-My Persson skadade sig på European Open. Eva-My fick kvarstanna efter tävlingen för observation. Försäkringen täckte då boende och hemresa för henne och Christer.

## Mästerskapen i punktform

### Kostnad för att delta

*European Open Championships*

- 700 €

*Asian Open Championships*

- 395 \$ exclusive boende på 2 200 kr

*World Championships*

- 835 \$





Landslagsledningen  
Rapport tävlingsåret 2017

## Boende

### *European Open Championships*

Hotel Marinela

Boendet ingick i anmälningsavgiften.

- Utmärkt frukostbuffé
- Måltider på "stan" till hyfsade priser.
- Samlingarna skedde i hotellkorridoren. Sista dagen blev vi avvisade av hotellvakten.
- Acceptabelt gym. Träningen skedde i hotellkorridoren samt utanför arenan.
- Acceptabelt internet

### *Asian Open Championships*

5footway.inn Project Boat Quay

Inget officiellt tävlingshotell med rekommenderat av IMMAF. Landslagsledningen fick boka boendet 2 200 kronor/deltagare, separat från tävlingsavgiften.

- Hotellfrukost av mycket låg kvalitet
- Inga bra rum möten för hela gruppen
- Inga träningsmöjligheter
- Träning utomhus på kajen.
- Dyra måltider ute
- Acceptabelt internet

### *World Championships*

Golden Tulip

Boendet ingick i anmälningsavgiften.

- Frukostbuffé var knappt acceptabel.
- Kvällsmåltiderna som ingick var utmärkta och anpassade för atleter
- Vi anpassade våra möten på lämpliga platser. Exempelvis vid poolen.
- Litet gym.
- Spaavdelning med möjlighet till massage.
- Liten träningsyta acceptabel.
- Acceptabelt internet

IMMAF behöver se över förutsättningarna utifrån idrottarnas behov. Vi vill att:

- all invägning ska ske på tävlingshotellet eller i nära anslutning till det.
- det ska finnas näringsrik mat för idrottarna och att alla måltider ingår i anmälningsavgiften
- det ska finnas mötes rum för storgruppsamling
- det ska finnas ett fullvärdigt kampsports gym. Om det inte finns på hotellet, kan Landslaget träna på närmaste kampsportsklubb.
- snabbt störningsfritt internet



Landslagsledningen  
Rapport tävlingsåret 2017

## Invägning

Det gavs 1,5% viktrabatt på inskrivningsdagen vid samtliga mästerskap.

På tävlingsdagarna skulle idrottarna väga in på exakt matchvikt

På European Open Championships och World Championships skedde invägningen på hotellet.

På Asian Open Championships skedde invägningen på Marina Bay Sands, ca 30 minuters gångväg från hotellet. Det gjorde att det gick åt mycket spilltid för Landslagsledningen och de idrottare som hade tävling för dagen. Vi förordar således att invägningen skall ske på eller i nära anslutning av hotellet.

Sammanfattningsvis så sköter idrottarna vikten exemplariskt. Vi har med oss flera vågar i Landslaget så att vikten kan kontrolleras regelbundet.

## Utrustning

### *Alla mästerskap*

- På World Championships hade IMMAF tagit fram ett bättre snitt på dräkterna för damerna.
- På World Championships fick alla som hade vunnit något mästerskap under året en gul-svart tävlingsdräkt.
- Handskar och benskydd "Green Hill" har utvecklats till det bättre fram till VM. Lillfingrets "bygel" hade flyttats längre in i handsken. Handsken var lätt rundad. Benskydden satt tight och var kvar i sin position hela matchen.
- Utmärkt utlämning av utrustningen vilket skedde i den turordningen idrottarna skulle tävla i.

På det fjärde internationella tävlingsåret har således utrustning och kläder utvecklats till det bättre. En eloge till chefen Jaime Shah som lyssnar på oss vad gäller utrustningens utveckling till det bättre. Jaime har bra kontroll av utlämning och hon ser till att hennes personal är tjänstvillig.

## Tävlingen och arenan

### *European Open Championships*

EFE(en multihall för konvent).

- I anslutning till hotellet
- Uppvärmningsytorna var acceptabla och avskilda för röd och blå hörna.
- Ordningen för lindning av händer var bra organiserat.
- En bur vilket orsakade långa tävlingsdagar. Tävlingarna startade kl 11. Tävlingen kunde sluta vid 20 tiden varav en dag 21,30.
- Sjukhustransporter vid skador och hjärnskakningar

### *Asian Open Championships*

Marina Bay Sands Convention Center.

- 3,5 km från hotellet/vandrarhemmet. Egna transporter eller gå.
- Rejäl uppvärmningsyta men alla på samma yta.
- Lindning av händerna gick smidigt



**Landslagsledningen**  
**Rapport tävlingsåret 2017**

*World Championships*

Khalifa Sports City Stadium

- 40 minuter bussresa från hotellet i poliseskort.
- Liten uppvärmningsyta där alla värmdes upp oavsett röd och blå hörna.
- Bra med monitorer i närheten av uppvärmningsytorna som visade matcherna.
- Lindning av händer skedde i tävlingsordning.
- En bur på 9,6 m i diameter. Två mindre inköpta av IMMAF på 6,5 m.
- Läkarsjuksysterteam var utmärkt professionella och effektiva vid skador.

Sammanfattningsvis hjälps alla åt på ett utomordentligt smidigt sätt på tävlingarna. De idrottare som är utslagna ur tävlingen hjälper till med uppvärmning och som andrecoach.

En stor eloge till den sportlighet som Svenska MMA Landslaget har. Oavsett vinst eller förlust "håller vi huvudet högt". Landslagets deltagare betar sig på ett föredömligt sätt gentemot andra idrottare, coacher, domare samt övriga funktionärer. Vi har en strävan att vi ska upplevas att vi är på tävlingen för idrottens och gemenskapens skull.

**Transporter**

*European Open Championships*

- Resan t/fr flygplatsen var endast arrangerad för inskrivningsdagen vid ankomst och dagen efter finaldagen vid avresa. Ankom eller avreste man någon annan dag fick man ta taxi.

*Asian Open Championships*

- Landslaget fick använda sig av taxi.

*World Championships*

- Från/till flygplatsen fungerade det klanderfritt oavsett ankomst- eller avresedag

De arrangerade transporterna t/fr flygplatsen fungerade bäst på World Championships.

IMMAF har ett ansvar att transporterna fungerar klanderfritt t/fr flygplatsen oavsett ankomst- eller avresedag. Vi ska kunna anlända dagen innan och få den hjälp vi såväl behöver.

**Mötesrutiner på mästerskapen**

- Första landslagssamlingen sker alltid i hotellobbyn innan inskrivningen. På European Open var det dagen innan inskrivningsdagen. De övriga två på samma dag. Samlingen är väldigt beroende av deltagarnas ankomst. Allmän information om tävlingsveckan samt övriga formalia.
- Landslagssamling sker varje kväll efter tävlingsdagens slut. Utvärdering och uppladdning inför nästa tävlingsdag.
- Coachmöte efter landslagssamlingen på kvällen. Förberedelser med arbetsuppgifter inför nästa tävlingsdag.



**Landslagsledningen**  
**Rapport tävlingsåret 2017**

– Avslutande landslagssamling efter finalerna (endast Asiatiska).  
Samlingarna fungerar utmärkt bra och skapar sammanhållning för gruppen.  
Största svårigheten har varit att få alla att närvara vid den avslutande samlingen efter tävlingsveckans slut.

## **Förutsättning för deltagande i Landslaget**

### **Bakgrund.**

Inför tävlingsåret 2016 fick Landslagsledningen, Förbundskapten Christer Ringblom samt Landslagstränare Anders Ohlsson, fortsatt förtroende genom ett förordnande på 3 år (se SMMAF styrelsemöte Protokoll 2015-12-20).

Uppdragets syfte är att planera för, preparera deltagarna samt att ansvara för landslagstruppen, för deltagande i IMMAF:s mästerskap.

### **Uttagning av atleter till landslaget samt coacher.**

Generellt sker uttagningen till Landslaget utifrån följande kriterier (se "Förslag om kriterier för Landslagsuttagning mm", TK 141105)

I första hand erbjuds den svenska mästaren 2015 i Amatör MMA från respektive viktklass en landslagsplats. Om den av olika skäl inte har möjlighet att delta, erbjuds 2:an därefter 3:an osv.

De landslagsuttagnas klubbtränare erbjuds att som coach ingå i Landslagstruppen (se "Förslag gällande Landslag och SM mm", TK 141105).

Varje Landslag möjlighet att skicka två idrottare per viktklass till mästerskapen, vilket gjordes.

Sammanfattningsvis har

- Förbundskaptenen ett övergripande ansvar över Landslagstruppen, sammanhållande av denna samt kontaktman gentemot SMMAF:s styrelse och IMMAF.
- Landslagstränaren ett sammanhållande ansvar för coacherna samt ett ansvar för att atleterna är förberedda för tävling.
- Klubbtränarna/coacherna har det absoluta ansvaret för "sin" idrottare, att preparera honom/henne inför samt att coacha i samband med tävling, d.v.s. före- under-efter.

I övrigt arbetar vi i Landslagsledningen (Förbundskapten och Landslagstränare) som ett team i enlighet med uppdraget.

### **Modellen för uttagning till Landslaget**

Uttagningsmodellen med att medaljörerna på SM erbjuds en landslagsplats är bra. Det blir tydligt och det finns ingen risk för att landslagsuttagningen uppfattas som partisk. Modellen stimulerar till att man måste tävla i ligan för att bli landslagsaktuell. Dessutom säkerställer det statusen på ligan. Ligan fungerar dessutom som en alldeles utmärkt bra preparation inför mästerskapen.



Landslagsledningen  
Rapport tävlingsåret 2017

## Landslagsledningens planering och egenutveckling

### Landslagsledningens möten

4 fysiska planeringsmöten samt 5 beslutande telefonmöten.

I övrigt har Landslagsledningen haft kontinuerlig telefonkontakt varje vecka under verksamhetens fortskridande. Telefonkontakten har intensifierats ju närmre vi kommit mästerskapen.

Fysiska möten har varit i samband med Landslagssamlingarna.

Huvudsakligen har följande behandlats:

- Tolkning av de förutsättningar som finns i den "Handbook" som skrivs inför mästerskap.
- Planering av mästerskapen
- Utvärdering av truppens utveckling
- Ekonomi

Telefonmöten.

Huvudsakligen har följande behandlats:

- Övergripande planering
- Avrapportering
- Landslagets sammansättning
- Ekonomi

Beslutande möten är protokollförda.

### Landslagsledningens vidareutbildning

Christer och Anders gick till Testledarutbildning 25 september 2016. På utbildningen fördjupade vi oss i "Fysprofilen" samt i testmetodik.

Meningen är att vi själva ska kunna genomföra tester med idrottarna.

Testerna innehåller övningar som gynnar att idrottarna tränar dem själva. Övningarna utvecklar deras syreupptagningsförmåga, mjölksyretålighet, styrka och explosivitet. Christer har genomfört två tester av hela och några tester av delar av testbatteriet.

Christer gick en utbildning i prestationspsykologi "Coach2Lead". Utbildare är PO Lindvall.

Utbildningen på 4 tillfällen startade i oktober 2016 och avslutas i januari 2017 med ett tillfälle i månaden. Mellan utbildningstillfällena har vi uppgifter att genomföra som utvecklar vår coachande förmåga.

Under hösten gick Anders en löpcoachutbildning på 3 dagar på Idrottens utvecklingscentrum på Bosön, under ledning av Malin Ewerlöf. Stora delar av kursen lades på löpteknik. Vi förordar att idrottarna ska ha inslag av löpning i deras träningsplaner. Det är en nödvändighet för att lägga grunderna för fysiska konditionen vad gäller aerob och anaerob kapacitet.

Under hösten har Christer varit på två nätverksträffar:



## Landslagsledningen Rapport tävlingsåret 2017

- Elitidrottskonferens, 2 dagar, samt
- Elitutveckling inom viktklassidrotter, 1 dag.

Nätverksträffarna innehåller intressanta föreläsningar som är nyttiga och nödvändiga för att få ideér och erfarenheter. Dessutom får vi intressanta erfarenheter från andra elitidrottsansvariga, som vi att ta med oss till utvecklingen MMA Landslaget.

## MMA Landslagets förberedelser

### Landslagssamlingar.

Vi har genomfört 4 landslagssamlingar.

- 28 januari deltog hela den stora landslagstruppen, som är samtliga medaljörer på SM samt deras coacher. Syftet var att lägga ett anslag för tävlingsåret 2017.
- 11 mars deltog endast de idrottare samt coacher som var uttagna till IMMAF European Open Championships i Sofia, 170329-0402.
- 20 maj endast de som var uttagna till IMMAF Asian Open Championships i Singapore, 170612-16, samt
- 28 oktober, endast de som var uttagna till IMMAF World Championships i Bahrain, 171112-19.

Innehållet på samlingarna utgick ifrån vårt uppdrag att "Landslagsläger skall inriktas mot teamkänsla, teknikvisning, sparring och teori." (se "Förslag gällande Landslag och SM mm", TK 141105).

Vi lägger betoningen på att bygga teamet. På Landslagssamlingen i januari hade vi en föreläsning i prestationspsykologi av Po Lindvall.

Exempel på mål för Landslagssamlingarna(Linköping 20 maj)

Målet med dagen är att vi:

- Gått igenom och checkat av alla formaliteter som gäller
  - inför samt
  - under Asiatiska Mästerskapen.
- Gått igenom regelverket och rätat ut eventuella frågetecken.
- Kunskap om nutrition och viktnpassning inför mästerskap
- Fått förståelse för hjärnskador och behandling av dem i samband med träning/tävling
- Sammanfogat teamet.

Landslagssamlingarna har gott och väl uppfyllt sitt syfte och mål och har legat inom ramen för uppdraget.

### Elitträffar på Bosön

Till Elitträffarna, 11-12 februari samt 22-24 september, inbjöds deltagare från Landslaget till Bosön för fysiologiska tester. Testerna ingår i SB&K:s Elitidrottsprogram. Inbjudna var tävlande och coacher från Kyokushin, MMA, Taido samt Kendo vid första tillfället och vid det andra var det endast MMA Landslaget.



**Landslagsledningen**  
**Rapport tävlingsåret 2017**

Ansvarig för programmet är SB&K:s Utbildningsansvarig Sofia Arnbom samt Elitansvarige Helena Hugosson.

Nästan samtliga 1:a rankade idrottare deltog vid första tillfället. Det blev sämre uppslutning vid andra. Testerna är nödvändiga och ett utmärkt verktyg för att korrelera deras fysiska profiler med prestationerna på VM och på EM.

Vid första tillfället hade vi tre "egentider" med träning för Altan Celik samt ett avslutande Yoga-pass för Linda Wering. Det var de enda aktiviteterna förutom testerna.

Vid andra tillfället ingick två professionella MMA-utövare (Sirvan Kakai och Jonathan Westin) i truppen som också genomförde tester. Jonathan höll dessutom i ett uppskattat MMA-pass på lördagen. Helgen avslutades med grunder i olympiska lyft. Ansvarig tränare var Helena Hugosson.

Eftersom Lidingöloppet gick samma helg, så var truppen hänvisade till att bo på Hotell Vanadis i Vasastan. Hotellet visade sig vara av allra sämsta klass. Dessutom fick en av idrottarna loppbett. Vi förordar att SB&K aldrig mer bokar rum åt oss på detta undermåliga hotell.

Sammanfattningsvis har Elitträffarna varit ovärderliga för att få riktlinjer till idrottarnas träning. Dessutom har det varit värdefullt att få träffa andra kampsportsgrenar för att få influenser och ett utbyte av erfarenheter.

Det var också mycket uppskattat att få egen träningstid för att träna MMA samt att vi tar med professionella MMA-utövare på testerna. Det är otroligt värdefullt för landslagsidrottarna att få mäta sig med dem. Dessutom fungerar proffsen som förebilder för landslagsidrottarna, då de ämnar bli professionella MMA-utövare inom snar framtid.

## **Landslagsledningens kommunikation och stödande funktioner**

### **Kommunikation med Styrelsen**

Kontinuerlig kommunikation har skett med SMMAF styrelse via Jörgen Hamberg (styrelsen kontaktman till Landslagsledningen). Jörgen uppdaterades via telefon med muntliga rapporter samt med skriftliga rapporter som fördes vidare till styrelsen.

### **Atleter och klubbtränare/coacher**

Vi har haft telefonkontakt med klubbtränarna/coacherna ett par gånger/månad.

Frågorna har framför allt handlat om tränings- och tävlingsupplägg samt om rutiner i samband med mästerskapen.

Den främsta kontakten med Landslaget, har varit via mail samt i de hemliga Facebook-grupperna:

- "MMA Landslag 2017" (den stora gruppens Facebook kontakt),
- "MMA Landslaget EM 2017",
- "MMA Landslaget Asiatiska", samt
- "MMA Landslaget VM 2017"

Facebook-gruppens syfte har varit att få ut snabb information och föra en dialog med Landslaget inför mästerskapen.

Den har också använts som forum på mästerskapet. Där har vi effektivt och snabbt informerat om möten och fått ut nästa dags matchlistor och coachinglistor till gruppen.



Mailen har framför allt använts i syftet att skicka dokument samt vid en personlig kontakt som inte berörde andra i Landslaget.

### **Facebooksida, Instagram och Media**

Facebooksidan "MMA-Landslaget" har använts för att presentera atleterna.

Vi har länkat alla artiklar, reportage och intervjuer i press och media som har gjorts med idrottarna.

Vi har också lagt ut viss information som kommit från IMMAF om mästerskapen.

Landslagets resultat har redovisats kontinuerligt.

Huvudsyftet har varit att synliggöra landslaget och deltagarnas prestationer.

På EM live-streamade vi Landslaget matcher. Då nådde vi ut till ca 92 000

Facebookanvändare. Sidan har ca 4 500 "gilla".

Således har sidan varit ett bra verktyg att få publicitet. När vi söker sponsorer är det lämpligt att hänvisa till den.

"mmalandslaget" på Instagram är kopplat till landslagsmedlemmarnas Instagramsidor. På så sätt uppfyller vi även spridning av prestationer, träningar etc. även där.

SMMAF:s informatör Zandra Pettersson var med på IMMAF World Championships i Bahrain. Hon la ut lite bilder på Instagram och på Facebooksidan Svenska MMA-Förbundet. Vi kan önska att hennes insatser är mer omfattande med intervjuer av idrottare, coacher och Landslagsledningen. Det är också önskvärt att Zandra håller tät kontakt med SB&K:s informatörer, för att få ut våra prestationer på SB&K:s hemsida och artiklar i media.

På IMMAF World Championships i Bahrain fanns även en filmfotograf, Davor Ostrogonac, med i truppen. Han filmade matcher, uppvärmning samt händelser utanför arenan. På så sätt kunde han sätta ihop sk Hi-lights på idrottarna. Det var otroligt värdefullt. MMA Landslaget Hi-light har även visats på IMMAF:s Facebooksida. Med hänvisning till sponsorråde förordar vi att Davor fortsättningsvis följer Svenska MMA Landslaget på de internationella tävlingarna.

MMA Landslaget har exponerats på hemsidor i MMA som fightermag.se, mmanytt.se, kimura.se, på mrringside.se, riks- och lokalpress, riks- och lokalradio, samt lokala SVT kanaler. Nästan samtliga atleter har blivit presenterade på något sätt.

### **Kontakt med Svenska Budo- & Kampsportsförbundets kansli**

Vi har haft mycket kontakt med SB&K:s kansli. De har varit ett gott stöd.

Mona har hjälpt till med anmälningsavgiften till IMMAF:s mästerskap, samt med fakturering av deltagarna.

Sofia har varit ett gott stöd att administrera Elitträffarna.





Landslagsledningen  
Rapport tävlingsåret 2017

### **Portalerna MyNextMatch och Smartsheet.**

All information från IMMAF går via MyNextMatch såsom vilka landslag och idrottare som anmält sig till mästerskapen, lottning, matchlistor, resultat mm.

Christer blev utsedd av SMMAF:s styrelse som administratör för MyNextMatch, vilket innebär att han lägger in alla uppgifter om deltagarna i Landslaget samt vidarebefordrade nödvändig information från IMMAF.

Även anmälningsavgiften görs i MyNextMatch.

Idrottarnas medicinska uppgifter granskas av en oberoende tredje part, SAFEMMA. IMMAF kräver att alla idrottare genomför en årlig läkarundersökning samt att de tar blodtest för Hepatit B, Hepatit C och HIV som gäller 6 månader.

Christer blev utsedd av SMMAF:s styrelse till Medical Safety Lead (MSL), ansvarig för att kommunicera med SAFEMMA samt lägga in de medicinska dokumenten i en portal, "Smartsheet".

### **Sponsor**

KamiSport med märket BadBoy, har levererat utrustning och träningskläder på ett mycket tillfredställande sätt. Det medför att idrottarna har haft möjlighet att använda rätt utrustning och kläder i de officiella sammanhangen såsom mästerskap samt bilder och film där de representerar MMA Landslaget.

Önskvärt är att finna mer sponsorer som kan gå in med likvida medel som ska användas till resor, anmälningsavgifter och uppehälle på mästerskapen för Landslaget.

Det är bra om styrelsen tilldelar en person uppgiften att söka och föra dialog med sponsorer för att avlasta Landslagsledningen.

Linköping 2017-12-29

Christer Ringblom  
Förbundskapten

Anders Ohlsson  
Landslagstränare

**Bilaga 1****Landslagets verksamhetsplan för tävlingsåret 2017**

*För att tydliggöra Landslagsledningens intentioner under 2017 lägger vi in protokollet från Landslagsledningens möte nr 1, 2017, här.*

Vi har under 2016 genomfört 3 internationella mästerskap med Svenska MMA Landslaget med följande resultat:

- 3 Världsmästare
- 5 Afrikanska mästare
- 5 Europamästare
- 5 silvermedaljörer totalt
- 3 bronsmedaljörer totalt, samt
- ett otal placeringar

Resultatet innebär att Svenska MMA Landslaget är högst rankat i världen vid utgången av 2016

**Planering för MMA Landslaget 2017.**

Mål.

Efter 2017 ska vi behållit den ledande positionen som världens bästa Landslag.

För att uppnå målet ska vi:

- delta i 4 mästerskap under året
- ha en ekonomi som förutsätter satsning på mästerskapen
- lagt en tydlig plan utifrån mästerskapen
- ha en komplett trupp på mästerskapen
- ställa ett högt krav på coacher
- ställa ett högt krav på atleter
- delta i SB&F:s Elitstödsprogram, samt
- som Landslagsledning, utbilda oss i syftet att vidareutveckla svensk MMA.

**Planering****Mästerskap**

Vi planerar för fyra mästerskap för 2017(se Verksamhetsplan):

- IMMAF European Open Championships, Bulgarien i slutet av mars,
- IMMAF Asia Open Championships, Singapore i mitten av juni,
- IMMAF All Africa Open Championships, Sydafrika i slutet av augusti, samt
- IMMAF World Championships, Bahrain i mitten av november.

Kriterierna för att tävla i IMMAF World Championships.

1. Rankad bland de 32 bästa i världen i viktklassen, samt
2. Tävlats i något av de kontinentala mästerskapen.

Syftet att delta i många mästerskap är få erfarenheter.

1. SMMAF tar in kunskaper om hur det är att arrangera och genomföra ett mästerskap.
2. Atleterna får tävla mycket där de mäter sig med de bästa i världen.  
Om en atlet går till final i alla mästerskapen, så har han/hon gått upp emot 15 matcher inkl. SM i år.
3. Coacherna får kunskap om hur de ska preparera atleterna att ligga på elitnivå.  
De får erfarenheten om coaching på absolut toppnivå.  
De erfarenheter coacherna får kommer påverka hur de lägger upp träningen för de som tränar på klubben och bidrar därmed att höja standarden på svensk elit.
4. Ju mer mästerskap desto större förutsättning till medaljer.

Sammanfattningsvis innebär det att SMMAF kommer höja standarden på svensk MMA.

### **Truppen**

Våra erfarenheter säger att även 2:a rankade har så pass hög kompetens att de står sig bra mot internationellt motstånd. Därför strävar vi efter att fylla truppen med två tävlande per viktclass på samtliga mästerskap.

Vi vet att en bred trupp ger en bred erfarenhet, dels för de idrottare som tävlar internationellt, dels för svensk MMA.

Mästerskapen sätter upp målen för hur en atlet ska träna. Erfarenheten gör att atleterna kan utvärdera kvaliteten i sin träning som genomförs på klubbnivå och utveckla den när de har den höga internationella standarden att hålla sig till.

På sätt kommer de som tävlar internationellt inte bara höja sin egen nivå utan även nivån på svensk MMA.

### **Coacher**

Landslagsledningen kommer ställa kravet att coacherna lägger upp kvalitativ träning. Vi kommer kräva en dialog med coacherna som hjälper dem att utveckla individuella program för varje atlet.

### **Krav på atleter**

På elitnivå krävs det en hög fysisk kapacitet. Därför vill vi med hjälp av SB&K:s Elitstödsprogram kontinuerlig genomföra tester av idrottarna.

Med hjälp av testresultaten kan vi sätta upp mål för träningen och koppla det till det program som coacherna lägger upp.

### **Landslagsledningens utveckling**

Vi kommer sträva att gå på det utbud som erhålls av RF(SISU) samt SB&K.

2016 utbildade vi oss till Testledare. Vi kommer nu genomföra tester på idrottarna i Landslaget och på klubbnivå. Därmed utvecklar vi vår förmåga i testmetodik samtidigt som vi hjälper till att utveckla svensk MMA.



Landslagsledningen  
Rapport tävlingsåret 2017

### **Landskamp**

2016 hade vi en strävan att genomföra en landskamp. Av olika skäl blev det inget av. Vi förordar att Styrelsen tillsätter en arbetsgrupp för att genomföra en landskamp exempelvis mot ett nordiskt grannland.

### **Om ekonomiska förutsättningar**

Nedanstående budget innebär att vi kan genomföra fyra mästerskap under 2017. Budgeten förutsätter att 1:a rankade betalar stora delar av resan och boendet. 2:a rankade och coacher får betala alla omkostnader.

De ekonomiska förutsättningarna kan utgöra ett hinder så att atleten inte kan åka till mästerskapen därför vill vi att styrelsen strävar efter att

- Tillsätta så mycket medel som bidrar till den 1:a rankades deltagande.
- Vi får ökat anslag i Elitstöd.
- Vi får ytterligare sponsorer som kan bidra ekonomiskt.

Stockholm 2017-01-08

Christer Ringblom  
Förbundskapten

Anders Ohlsson  
Landslagstränare