

## Landslagsverksamheten

Detta är en summering av landslagsverksamheten. Dokumentet har tagits fram för att BMX Sverige ska få en inblick i hur landslaget arbetar. Idag fungerar landslagsverksamheten som en typ av utvecklingscentrum för cyklisterna, då mer än hälften av budgeten används för fystester/ träningsläger. Med tanke på att den internationella tävlingserfarenheten och/ eller kunskapen om vad det innebär att dedikera sig till en träningsregim rent generellt sett är låg bland landets cyklister (<17 år), har landslagsverksamheten varit den instansen som fått erbjuda denna erfarenhet till landets lovande cyklister.

Vid intresse för en djupare inblick är ni välkomna att kontakta Sebastian Matamoros.

## Inför säsongen 2016

### Cyklister

Inför säsongen 2016 var dessa cyklister uttagna:

- Filip Svanberg – Uppsala
- Linus Sohlin – Märsta
- Simon Wanrop – Märsta
- Andreas Björkman – Kungsbacka
- Oscar Jägestedt – Malmö
- Martin Markström – Uppsala

Oscar var ensam med att medverka på samtliga uppdrag, främst på grund av att det tyvärr varit en skadefylld säsong för våra cyklister. Allvarligast har det varit för Andreas som endast medverkade på ett läger (Bosön den 6 april) på grund av den komplicerade armbågsskadan han ådrog sig i augusti 2015 på världscupen i Ängelholm. Tyvärr är han fortfarande inte helt återställd.

### Ledare

Nytt för i år är att Johan Fransson varit assisterande landslagsledare ute på tävlingarna. Detta har välkomnats av samtliga i truppen, då det förutom att bidra med ett extra par ögon som kan ge feedback till cyklisterna även hjälper Sebastian Matamoros i rollen som ledare. Det är en mängd sysslor som ska hinnas med att göra samtidigt som alla vill han sin vattenflaska eller få mekanisk hjälp. Men främst av allt är det viktigt att alltid vara minst två ledare på plats i fall olyckan skulle vara framme. Om någon behöver ses efter eller uppsöka läkarvård så kan övriga cyklister inte vara kvar ensamma på banan.

Det ökade anslaget vi fick för årets landslagsbudget var först och främst för att ha råd att ha med en till ledare på resorna.

## Budget 2016

Vi är mycket glada över att budgeten återigen ökat. Sakta men säkert är vi på väg upp mot en budget där vi inte bara utför uppdrag på måfå, utan med en kontinuitet utför uppdrag där verksamhetens syfte (att vara utvecklande) blir tydligare.

Hittills i år har ca 80 % av budgeten använts och i höst/vinter återstår det fortfarande att genomföra tre stycken uppdrag.

## Uppdragen 2016

- Träningsläger: Alicante, 16-25 januari
- Europacup 1-2: Zolder, 1-3 april
- Fystester: Bosön, 6 april
- Europacup 3-4: Kampen 29 april - 1 maj
- Världscup 2: Papendal 5-8 maj
- Europacup 5-6: Weiterstadt 9-12 juni
- Träningsläger: Verona 20-23 juni
- EM: Verona 7-11 juli

## Kommande uppdrag

- Träningsläger: Uppsala/ Märsta 7-9 oktober
- Fystester: Bosön 20 oktober
- Träningsläger: Alicante 29 oktober - 5 november

## Fler uppdrag

Utöver dessa uppdrag har Simon Wanrop och Andreas Björkman varit på resor under våren med hjälp av SOK stöd som de får för att vara med i Utmanarprogrammet. Andreas spenderade ett par veckor i USA och Simon åkte på ett sex veckor långt träningsläger i Santiago del Estero, Argentina. Filip Svanberg spenderade ett antal månader på träningsläger i Alicante (på egen bekostnad).

## Nyhetskanaler

- [www.scf.se](http://www.scf.se)
- Facebook: SweCycling
- Facebook: BMX - SCF

Utöver dessa kanaler har landslaget numera även sitt egna Instagramkonto: @svenskabmxlandslaget, gå gärna in och följ ☺.

## Krav

Ett krav som ställs på cyklisterna för att vara landslagsaktuella är att de ska ha en tränare. En pt på gymmet godtas inte, utan det ska vara en kompetent person med kunskap inom BMX. Kravet är att det ska finnas en kontinuitet med träningen och att upplägget ska vara professionellt framtaget för individen.

Denna säsong har Filip Svanberg tränat med den spanske tränaren Guillermo Alvarez, medan resten av truppen har tränat/ tränar under ledningen av Sebastian Matamoros.

## Uttagningskriterier

Kriteriet som främst tillämpas är huruvida cyklisten ser ut att ha en lovande utvecklingspotential. Bland annat så tas dessa förutsättningsfaktorer i åtanke för att bedöma cyklistens potential:

- Stöd hemifrån
- Teknik
- Tävlingsresultat
- Samtal gällande; målmedvetenhet, ambitioner, träningsbenägen
- Resultat från fystester

## Inför 2017

Målet med den kommande säsongen är att komma ut på så många landslagsuppdrag som möjligt för att upprätthålla den kontinuitet som skapats de senaste säsongerna.

## Träning av de mentala färdigheterna

Den 20 oktober ska truppen få träffa en av landets främsta idrottspsykologer. Det blir en introduktion i hur träning av de mentala färdigheterna fungerar. Därefter är vår ambition att det ska göras regelbundna träffar för att verkligen få igång detta till något användbart. Målet är att cyklisternas mentala färdigheter ska utvecklas till deras styrka gentemot konkurrensen. Likt fysträningen så vill vi uppmana om vikten i att arbeta med de mentala färdigheterna på ett professionellt sätt.

### Resultatkrav

Tidigare har fokusen främst handlat om prestationen. Från och med den kommande säsongen ska fokus sakta men säkert även involvera resultaten. Landslagsledningen arbetar på ett system baserat på poäng för att definiera cyklisternas resultat. Tillämpandet av detta verktyg i kombination med samtal med cyklisterna samt *utvecklingspotential* ska ligga till grunden för en fortsatt medverkan i landslagstruppen.

Succesivt med att stödet från förbundet ökar, ökar även kraven som kan ställas på cyklisterna.

### Ambitioner med verksamheten på långsikt

Ur ett organisatoriskt perspektiv så får verksamheten aldrig stanna upp i utvecklingen. Vi måste alltid sträva efter att få en ökad budget, stärka vår position gentemot övriga grenar i förbundet, planera strategiskt, ha en plan för budgeten, vara kostnadseffektiva. Men framförallt ska vi alltid sträva efter att bidra med en välkomnande och prestationshöjande miljö inom truppen.

Verkställs det som nämndes ovan så är förutsättningarna givna för att cyklisterna ska prestera. Parallellt med att vi har en god fungerande verksamhet kommer även cyklisternas prestationer att förbättras och i sin tur generera goda tävlingsresultat. Sakta men säkert kan verksamhetens fokus skifta från att vara ett utvecklingscentrum till att istället vara ett prestationscentrum för cyklister, där vi kan konkurrera om medaljer på internationella tävlingar.

Med vänlig hälsning,

#### Sebastian Matamoros

Förbundskapten BMX  
Svenska Cykelförbundet  
Mobil: 0703 650 416

---

[sebastian.matamoros@scf.se](mailto:sebastian.matamoros@scf.se)

<http://www.scf.se>

Idrottens Hus  
Box 11016  
SE-100 61 Stockholm