



MÅRSTA ALLIANCE

**VERKSAMHETS-
BERÄTTELSE
2024**

SAMMANFATTNING

Under 2024 har Märsta Alliance IF fortsatt att växa och stärka sin närvaro i närområdet, samtidigt som vi bevarat föreningens familjära och engagerade atmosfär. Vi har, precis som tidigare år, strävat efter att ge våra medlemmar de bästa förutsättningarna för att träna, tävla och umgås. Ett fortsatt fokus har varit att fortsätta förbättra våra administrativa rutiner kring medlemsregistrering och närvarorapportering för att säkerställa att vi får de bidrag och det stöd som krävs för att utvecklas ytterligare. Parallellt med detta arbete har vi framförallt vuxit organiskt tack vare rekommendationer och ett stort intresse för barnverksamheten.

En fortsatt viktig uppgift för föreningen har varit att hålla en stabil ekonomi. Precis som föregående år har vi noggrant följt upp utgifter för nya inköp och investeringar i träningsutrustning, samtidigt som vi verkat för att hålla medlemsavgifterna på en rimlig nivå. Då fler medlemmar nu deltar på våra pass – särskilt barn och ungdomar – är det avgörande att säkerställa att vi har tillräckligt med resurser för att kunna erbjuda trygga och inspirerande träningsförutsättningar.

Samarbete och utbyte med flera andra klubbar och föreningar har fortgått under året, vilket gett våra medlemmar chansen att utvecklas genom att möta nya träningspartners och instruktörer.

Precis som under 2023 har vi fortsatt att arbeta aktivt med att skapa rutiner för medlemsregistrering och rapportering av närvaro. Detta är fortfarande en utmaning, då vi är beroende av korrekta uppgifter för att få de kommunala och statliga bidrag som hjälper till att finansiera verksamheten. Under 2024 har vi infört digitala lösningar och tydligare instruktioner till samtliga instruktörer och medlemmar för att förbättra denna rapportering.

BRASILANSK JIU JITSU

Vuxengruppen inom BJJ har under 2024 upplevt en påtaglig tillväxt, precis som 2023 då intresset för kampsport steg märkbart efter en tid med restriktioner och osäkerhet. I år inledde vi med en populär kickoff på Midgårdsbadets relaxavdelning, ett initiativ som knyter an till vårt tidigare arbete med att stärka gemenskapen även utanför träningslokalen.

Under vårterminen genomförde vi, i samarbete med huvudinstruktören Magnus Hansson (svartbälte 4:e dan), en bältesgradering där sju medlemmar graderades – varav en till svart bälte. Detta knyter an till liknande framgångar från 2023 års gradering, då intresset för att utvecklas i teknisk färdighet och tävlingsammanhang också var stort. Instruktörsgruppen består nu av tre aktiva svartbälten och tre brunbälten. Denna breda kompetens har resulterat i att vi kunnat genomföra samtliga planerade pass, utan avbrott och med en tydlig röd tråd genom varje termin.

Tävling och seminarier

Under 2024 har våra medlemmar tävlat i både Gi- och No-Gi-format, med fina placeringar på flera tävlingar. Ett särskilt uppskattat inslag var höstens seminarium med Lauri Karppinen (10th Planet), som fokuserade på moderna benlåstekniker. Detta bygger vidare på den tradition av seminarier och gästträningar vi hade redan 2023, då vi bland annat bjöd in instruktörer från andra delar av landet och skapade nya nätverk för våra medlemmar.

Sammanhållning och framtid

I vårt fortsatta arbete vill vi främja samarbetet med närliggande klubbar, bland annat Knivsta BJJ, där vi under året haft flera gemensamma träningsutbyten. Precis som 2023 är en av våra största utmaningar att få fler No-Gi-intresserade att även delta på Gi-passen och därmed ta del av hela bredden i BJJ-träningen. Vi ser positivt på 2025, då vi planerar ytterligare en gradering och fortsatta gemensamma aktiviteter för att fortsätta växa och utvecklas.

Barnverksamhet

Barn- och ungdomsträningarna för BJJ har fortsatt att locka många nya ansikten, vilket är en naturlig följd av den ökade synlighet vi påbörjade redan 2023. Åldrarna 6–12 år är nu våra mest expansiva grupper, och vi har vissa pass där upp till 30 barn tränar samtidigt. Fokuset ligger fortsatt på lekfullhet, pedagogisk uppbyggnad och grundläggande teknik.

Precis som under 2023 var det inte aktuellt att delta i officiella tävlingar under 2024, då vi prioriterar att barnen ska känna sig trygga och ha roligt på mattan. Dock märks ett växande intresse för tävlingssammanhang, och vi planerar ett internt event – "Märsta Open Kids BJJ" – för att ge barnen en första inblick i hur det kan vara att tävla, utan att behöva åka långt och utan alltför stor press. Därtill tittar vi på möjligheten att skapa en äldre/mer avancerad barngrupp, för att behålla motivationen hos de som tränat ett tag och hunnit längre i sin utveckling.

THAIBOXNING

Under året har thaiboxningssektionen fortsatt att växa, med en stadig nivå på 20–30 aktiva medlemmar. Till skillnad från 2023, då vi hade vissa utmaningar med instruktörstäckning och tillgång till lokaler, har vi i år lyckats genomföra alla pass enligt schema. Våra två ordinarie instruktörer, tillsammans med en hjälpinstruktör med tävlingserfarenhet, har bidragit till hög kvalitet och gott engagemang på varje träningspass.

Utbyten och tävlingsgrupp

För att utveckla våra medlemmar ytterligare kommer vi framöver att satsa mer på sparringutbyten med andra klubbar. Redan 2023 inledde vi kontakter med närliggande föreningar för att skapa ömsesidig nytta och inspirera våra utövare. Detta arbete fortsatte under 2024 och in i 2025, då vi planerar att bjuda in externa tränare för att vässa tekniken och skapa inspiration för en framtida tävlingsgrupp.

Klubbkänsla och framtid

En återkommande önskan bland medlemmarna är att ta fram gemensamma klubbshorts eller annan föreningspecifik utrustning. Detta knyter an till den profilering och sammanhållning vi betonade redan 2023, och vi ser fram emot att kunna erbjuda nya klädkollektioner för att skapa ytterligare klubbkänsla. Eftersom vi också ser ett ökat intresse för tävling bland våra vuxna medlemmar, hoppas vi kunna stötta dem med tydligare rutiner för anmälan, transport och coachning på tävlingsdagarna under 2025.

Barn- och juniorträning

Under året har antalet träningstillfällen för barnen utökats från ett pass i veckan till två, vilket möjliggjorts av ökat intresse och förstärkt instruktörsgroup. Mot slutet av höstterminen fattades även beslut om att starta en juniorgrupp för åldrarna 10–14 år

under 2025, i syfte att bättre anpassa träningen för äldre barn och locka fler medlemmar i den målgruppen.

Samtidigt har en utmaning varit att många föräldrar eller annan vuxen inte närvarat vid barnens träning, trots att information och påminnelser funnits tillgängliga. För de äldre barnen har åldersspannet (4–14 år) ibland upplevts för stort, vilket också pekar på behovet av en separat grupp för de något äldre. Izabelle anslöt som nygammal instruktör inför höstterminen, men kommer under 2025 gå vidare till den kommande juniorgruppen.

Gruppens storlek har däremot ökat successivt, bland annat tack vare att nuvarande medlemmar tagit med sig vänner och rekommenderat verksamheten vidare. Målsättningen framöver är att barnen i åldern 10–14 år ska träna mer tillsammans, lära sig hålla mitts åt varandra och öva på att coacha, så att de som fyller 15 år enkelt kan kliva upp till vuxengruppen med tillräcklig kunskap. Detta kommer att ske utifrån ett planerat upplägg för hela terminen med tydliga delmål.

FUNKTIONELL FITNESS

FF-sektionen fortsätter att locka en bred grupp medlemmar, allt från nybörjare till mer erfarna atleter. Under 2023 började vi se en ökning av intresset för tävlingar och fördjupad träning i gymnastiska moment och styrkelyft. Denna trend har hållit i sig och till och med förstärkts under 2024, då fler medlemmar än någonsin deltagit i den världsomspännande Open-tävlingen i mars, liksom andra nationella tävlingar.

Nya inköp och instruktörsresurser

För att möta de växande behoven har vi under 2024 investerat i ytterligare viktskivor, skivstänger, kettlebells, pegboard, reverse hyper och GHD. Det gör att vi kan erbjuda mer varierade pass, vilket i sin tur lockar ännu fler deltagare. Precis som under 2023 kvarstår utmaningen att få tillräckligt många instruktörer och passledare. Vi välkomnade Marisa som ny instruktör under året, samtidigt som vi tackade av Sofia som flyttade.

Tävling och säkerhet

Många av våra instruktörer och medlemmar har i år, liksom förra året, tävlat i Clubseries samt andra tävlingar, och tagit sig långt i resultatlistorna. Inför 2025 är även

flera av våra medlemmar anmälda till SM-kval i februari. Ett ständigt pågående utvecklingsområde, som vi även arbetade med 2023, är att hantera användningen av utrustningen under tider då FF-sektionen inte tränar. Vi fortsätter att informera övriga sektioner om vikten av att respektera säkerhet och material, så att utrustningen inte går sönder eller används på fel sätt.

EKONOMI

Under 2024 har Märsta Alliance fortsatt att upprätthålla en stark ekonomisk grund. Vår budgetuppföljning visar att vi har förvaltat våra resurser ansvarsfullt, med balanserade intäkter och utgifter. Vi har investerat i utrustning och material som stödjer våra medlemmars träning och utveckling, samt gett stöd till tävlande, vidareutbildning av instruktörer och kulturbyggande medlemsaktiviteter. Genom noggrann budgetering och uppföljning har vi en stabil ekonomisk grund för framtida investeringar och utveckling av verksamheten.

Ingående balans 2024	239 320
Utgående balans 2024	251 220
Ingående Saldo 2024	239 320
Intäkter	
Medlemsavgifter	223 730
Bidrag	35 705
Försäljning	747
Summa	260 182
Utgifter	
Kompetensutveckling	2 717
Medlemsaktiviteter	39 099
Tävlingsstöd	4 187
IT & Admin	4 449
Förbundsavgifter och försäkring	18 079
Hyra	11 970
Utrustning och material	165 008
Övrigt	2 773
Summa	248 282
Utgående saldo 2024	251 220

SAMMANFATTNING OCH FRAMTID

Sammantaget har 2024 varit ett år där Märsta Alliance IF fortsatt på den positiva utvecklingskurva som påbörjades redan 2022. Vi har stärkt vår närvaro, ökat antalet medlemmar och satsat på fler samarbeten. Vår ekonomi är stabil, och vi fortsätter arbeta för att bli en allt bättre förening för varje år - för varje enskild medlem, och för det gemensamma vi är en del av.

Inför 2025 vill vi fokusera särskilt på:

- **Fördjupade samarbeten:** Vi vill fortsätta bygga broar till närliggande klubbar och utveckla fler gemensamma evenemang.
- **Tävlingsverksamhet:** Både inom BJJ, Thaiboxning och FF finns ett ökat sug efter tävlingar. Vi satsar på att underlätta för medlemmar som vill tävla och erbjuder mer strukturerad coachning.
- **Ledarskap:** Liksom tidigare är ledarförsörjning och vidareutbildning av instruktörer en prioriterad fråga.
- **Utrustning och lokaler:** Vi kommer att fortsätta inventera och komplettera den utrustning som behövs, samt verka för en god delning av utrymmen.
- **Barn- och ungdomsutveckling:** Våra yngsta medlemmar är framtiden för föreningen. Vi hoppas kunna erbjuda fler pass och aktiviteter anpassade för barn och ungdomar, samtidigt som vi noggrant upprätthåller en god säkerhet och pedagogik.

Stort tack riktas till samtliga medlemmar, ledare, och föräldrar som gör Märsta Alliance IF till en levande och inkluderande förening. Vi ser fram emot 2025 med tillförsikt och entusiasm, övertygade om att våra gemensamma ansträngningar kommer att leda till ett ännu starkare år – både på och utanför klubben!

Styrelsen för Märsta Alliance IF, 2024