

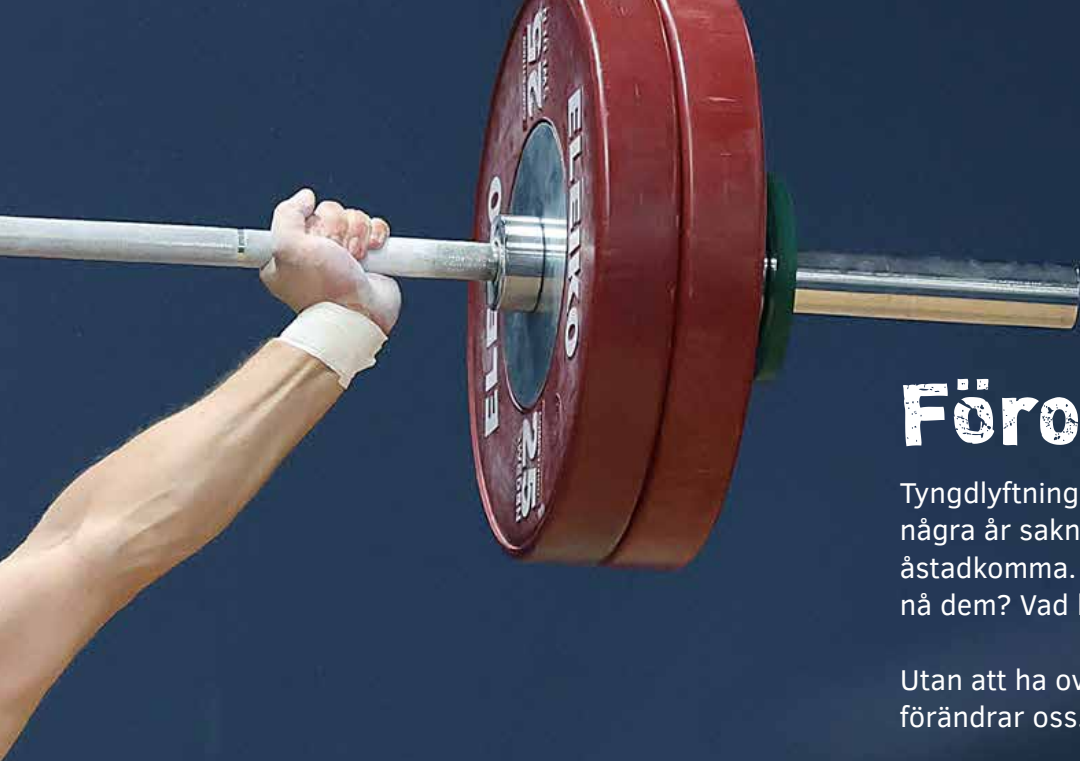


Vår strategi mot 2030

# Svensk Tyngdlyftning LYFTER



Foton: Per Wiklund och  
Isaac Julián Morillas Sánchez



# Förord

Tyngdlyftningen har en spännande över 100-årig historia men det har under några år saknats en röd tråd i vad svensk tyngdlyftning är, står för och vill åstadkomma. Vilken vision och vilka mål har vi? Hur ska vi agera för att lyckas nå dem? Vad har vi för strategier för olika områden? Och vad tycker vi?

Utan att ha ovanstående klart för sig är det svårt att fatta beslut som gör att vi förändrar oss. Utan förändring, ingen utveckling.

Det är bakgrunden till det strategidokument du just nu läser. Svensk Tyngdlyftning Lyfter har som syfte att hjälpa till att räta ut frågetecknen som vi beskrev ovan och därmed skapa tydlighet och samhörigt. Vår gemensamma riktning mot svensk idrotts gemensamma mål. Med Svensk Tyngdlyftning Lyfter tar vi avstamp för att nå framgångar i framtiden.

Arbetet med framtagandet av Svensk Tyngdlyftning Lyfter startade med Framtidskonferensen 2021. I grunden har vi utgått från svensk idrotts strategidokument Strategi 2025, vår tidigare "Tyngdlyftningen Vill" samt alla de intervjuer, samtal, enkäter och sammankomster som vi genomfört under de senaste två åren.

Det pågår i dag, 2023, redan ett utvecklingsarbete som går i linje med Svensk Tyngdlyftning Lyfter. Denna strategi ger oss en långsiktig plan på pränt som kortfattat talar om att vi vill växa, bli fler och nå fler internationella framgångar. Och vi vill göra det tillsammans med dig, så låt oss!

**Svenska Tyngdlyftningsförbundets styrelse**



# Verksamhetsidé

Svenska Tyngdlyftningsförbundet administrerar, företräder och utvecklar svensk tyngdlyftning. Förbundet ska ge föreningar och dess medlemmar bästa möjliga förutsättning att träna, tävla, leda och döma i tyngdlyftning – hela livet. Med riktlinjer, regler och utbildning håller vi ihop svensk tyngdlyftning.

- Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.
- Idrott består av träning och lek, tävling och uppvisning.
- Idrotten ger fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling.
- Vi organiserar vår idrott i självständiga föreningar och förbund som tillsammans utgör en fri och frivillig folkrörelse förenad i Riksidrottsförbundet.
- Vi bedriver och utvecklar elit- och landslagsverksamhet.



# Fördelar med tyngdlyftning

Tyngdlyftning är en allsidig idrott där vi utvecklar skilda saker:

- **Explosiv styrka** ger ökad förmåga att snabbt accelerera, ändra riktning och hoppa högt.
- **Bålstabilitet** ger bättre kontroll i snabba rörelser och minskar skaderisk i framför allt ryggen.
- **Rörlighet** ökar kroppens rörelseomfång och minskar skaderisken vid all idrott.
- **Koordination** för tyngdlyftning består av rörelser som involverar kraftutveckling i många leder samtidigt och med en avancerad rekryteringsordning i musklerna.
- **Senor och ligament** stärks av den kontrollerade och över tid ökande belastningen.





# Vem gör vad?

## **Svenska Tyngdlyftningsförbundet (STF)**

Svenska Tyngdlyftningsförbundet är ett specialidrottsförbund och en ideell organisation som administrerar och utvecklar tyngdlyftningsidrotten i Sverige på ett sådant sätt att den står i överensstämmelse med idrottens verksamhetsidé, vision och värdegrund. Förbundet företräder svensk tyngdlyftning gentemot Riksidrottsförbundet (RF), Sveriges Olympiska Kommitté (SOK), myndigheter, Internationella-, Europeiska- och Nordiska Tyngdlyftningsförbundet samt media och andra organisationer. Förbundet har ansvar för landslagsverksamheten med sikte på internationella medaljer. De ska stötta tyngdlyftningens utveckling och tillväxt genom att ge bästa möjliga stöd till föreningar och individer så att de kan arbeta med och uppfylla intentionerna i Svensk Tyngdlyftning Lyfter.

## **Distriktsförbunden (SDF)**

Specialdistriktsförbunden är Svenska Tyngdlyftningsförbundets förlängda arm och stöttande part ute i landet. De ska stödja föreningarna inom sitt distrikt oavsett nivå genom att stötta etableringen av nya föreningar, tillväxten av de befintliga, arrangera förbundets utbildningar, skapa träningsläger, samordna serietävlingar, arrangera distriktsmästerskap/ landsdelsmästerskap, representera föreningarna på årsmöten samt öka medvetenhet om tyngdlyftning på kommunal nivå.

## **Föreningarna (IF)**

Föreningarna är kärnan i svensk tyngdlyftning. Det är här som verksamheten planeras, genomförs och utvecklas. Föreningarnas roll är att utveckla tyngdlyftningen lokalt utifrån egna förutsättningar, ambitioner och förmåga. Föreningarna erbjuder kvalitativ idrott, glädje och gemenskap för alla som vill träna, tävla och motionera.





VÅR VISION

”Tyngdlyftning för  
alla hela livet ger ett  
friskare Sverige”





# Vision

Visionen förklarad:

## **TYNGDLYFTNING FÖR ALLA**

Tyngdlyftning kan utövas oavsett bakgrund, förutsättningar och ambition.

## **HELA LIVET**

Tyngdlyftning kan utövas oavsett ålder.

## **GER ETT FRISKARE SVERIGE**

Tyngdlyftning som träningsform kan bidra till ett hälsosamt och friskt liv. Vi stärker hela Sverige.



# Värdegrund

All verksamhet ska utgå ifrån vår värdegrund som är gemensam för svensk idrott:

## Glädje och gemenskap

Glädje, gemenskap och hälsa är starka drivkrafter för att idrotta och för att bedriva tyngdlyftning. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

## Demokrati och delaktighet

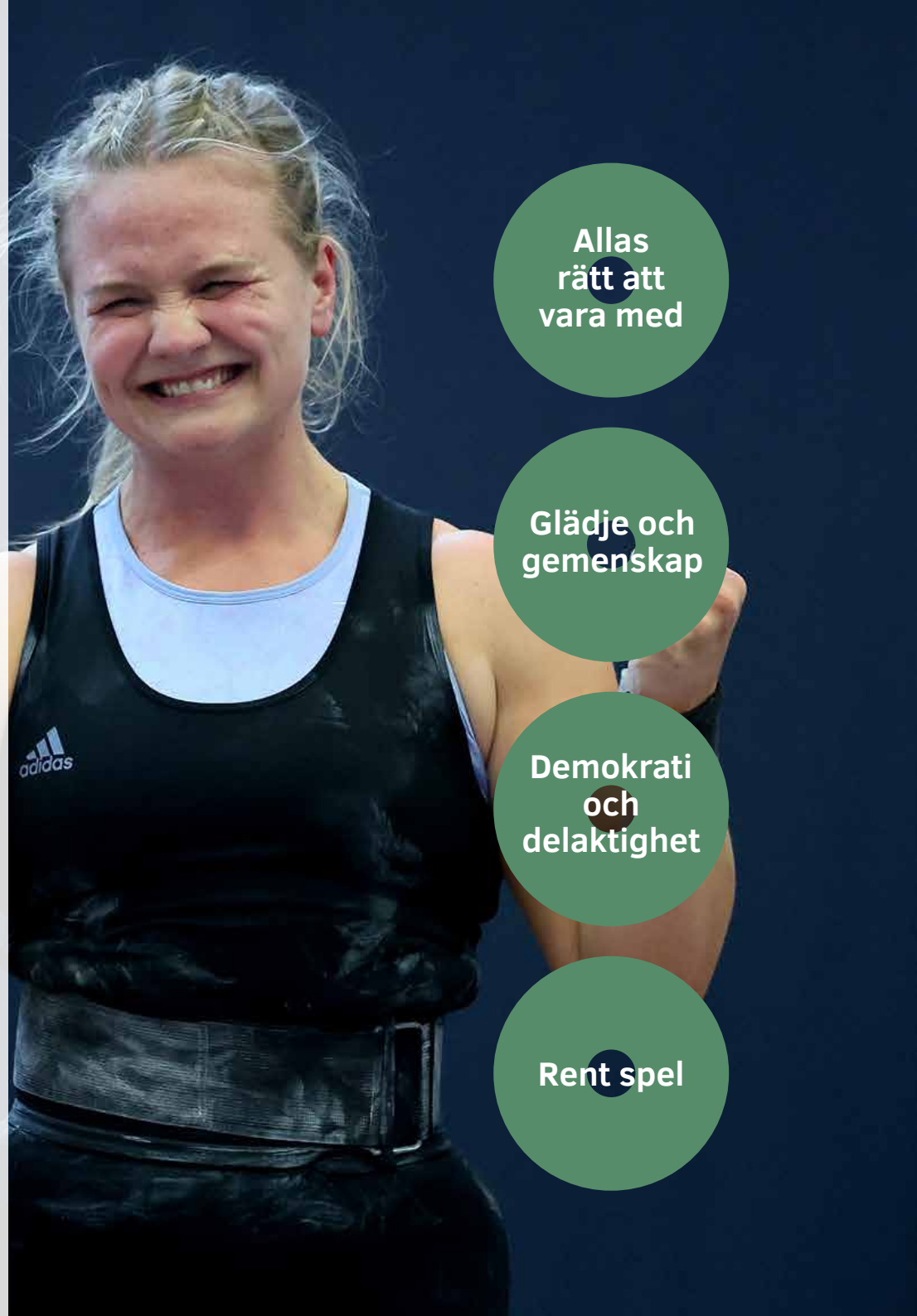
Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

## Allas rätt att vara med

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill får vara med i föreningsdriven tyngdlyftningsverksamhet oavsett kön, könsidentitet eller uttryck, etnisk och social bakgrund, religion/trosuppfattning, funktionsförmåga, sexuell läggning eller ålder.

## Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att följa överenskommelser och leva efter god etik och moral. Detta inkluderar bland annat att aktivt arbeta mot doping, osund ekonomi och annat fusk samt mot diskriminering, trakasserier, kränkningar och våld såväl i som utanför tyngdlyftningslokalen.



Allas  
rätt att  
vara med

Glädje och  
gemenskap

Demokrati  
och  
delaktighet

Rent spel





# Kärnvärden

Om vi uppträder utefter våra kärnvärden så tror vi att vi får en tyngdlyftning som speglas av glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.

## **Inkluderande**

Vi väljer att bjuda in och ge alla möjligheten att vara med. En inkluderande och jämställd verksamhet bygger glädje, gemenskap och demokrati.

## **Nyfikna**

Vi väljer att se och lyssna på andra med öppet sinne, både inom och utanför organisationen. För oss är det centralt att ha mod att utmana och utmanas samt viljan att våga utveckla och våga prova nytt.

## **Snälla**

Är man stark måste man vara snäll och om vi är snälla mot varandra blir idrotten roligare.

**Inkluderande**

**Nyfikna**

**Snälla**



# Principer

Vi utgår alltid efter dessa två principer.

## 1. Tyngdlyftning är en egen idrott

Tyngdlyftning är först och främst en egen idrott i både tränings- och tävlingsform. Folk utövar tyngdlyftning för att de tycker det är roligt. Det är alltid det viktigaste. Tyngdlyftningens tävlingsidé handlar om två discipliner, ryck och stöt. Det gäller att lyfta så mycket som möjligt i de enskilda momenten och sammanlagt. Tyngdlyftning som träningsform är en av de större idrotterna i Sverige och världen. Många fystränar exempelvis genom att köra frivändningar. Därför kan många andra människor som styrketränar vara potentiella nya medlemmar för tyngdlyftningsföreningarna. Självklart förekommer också andra former av träning för att utvecklas som tyngdlyftare. Tyngdlyftningsförbundet har en egen utvecklingsmodell och ett uppdaterat utbildningssystem som utbildar våra tränare till experter på styrketräning och explosivitet.

## 2. Tyngdlyftning som bas för andra idrotter och organisationer

Sverige mår bra om tyngdlyftningen växer som idrott. Ryck och stöt används av andra idrotter för att öka i styrka, snabbhet och explosivitet på daglig basis. Och runt om i landet utför motionärer våra lyft för att främja sin hälsa.

Förbundets utvecklingsmodell och utbildningssystem ska vara anpassat för att introducera även den oerfarna till våra rörelser och träningsätt.

Utbildningsdelen är central i förbundets arbete att aktivt förbättra ekonomi och förutsättningar för tyngdlyftningen som idrott. Exempelvis genom partnerskap med andra organisationer.



# Ställningstaganden

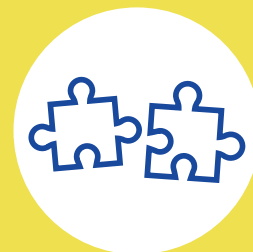
Förbundet har några ställningstaganden som vi står bakom i alla lägen.



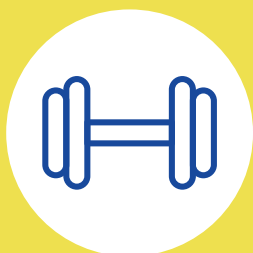
Vi uppmuntrar barn att utöva olika idrotter.



Vi verkar för en ren sport i alla lägen.



Vi söker aktivt samverkan med andra idrotter och organisationer.



Vi vill främja fysiska aktiviteter för att uppnå en bättre hälsa.



Kvinnor och män ska ha samma makt och lika stort inflytande att forma tyngdlyftningen i Sverige och sitt deltagande i den.



Styrketräning är bra för alla, även barn. Den gamla myten om att styrketräning skulle vara olämpligt för barn lever kvar trots att forskning de senaste åren visat att så inte är fallet.



# Övergripande mål mot 2030

## VI SKA BLI FLER

Svenska Tyngdlyftningsförbundet har som övergripande målsättning att få fler människor att engagera sig i tyngdlyftning. Som lyftare, ledare, domare, organisationsledare, funktionär eller åskådare. För att attrahera nya grupper behöver trösklarna för att komma in vara låga, vi behöver öppna upp verksamhet och sudda ut gränserna mellan att vara innanför och utanför.

## MÅL

- Minst 30 000 föreningsmedlemmar.
- Minst 2 000 tävlingslicenser.
- Minst 250 tränare med licens.
- Minst 250 domare.
- Tyngdlyftningsföreningar i alla Sveriges regioner.

## VI SKA VINNA FLER INTERNATIONELLA MEDALJER

Förhoppningen är att vara konkurrenskraftiga internationellt och nå framgångar på mästerskap.

## MÅL

- Vinna vi medaljer på EM i alla ålderskategorier.
- Minst en VM-medalj på seniornivå.
- Minst en lyftare på varje OS.



# Utmaningar

Den nulägesanalys Svenska Tyngdlyftningsförbundet gjort visar att om målen ska uppnås så behövs en del saker tydliggöras och/eller rättas till. Som att:

- Förbundets och distriktens uppdrag i förhållande till varandra behöver tydliggöras.
- Förtydliga mot andra vad tyngdlyftning är och hur den skiljer sig mot andra idrotter.
- Normalisera barnträningen, få bort gamla myten som att styrketräning är farligt för barn.
- Vi har behov av fler utbildade tränare och domare.
- Den internationella synen på doping och korruption.
- Våga testa nytt och modernisera.
- Kulturen inom lyftningen behöver vara öppen och inkluderande.
- Få fler yngre människor att engagera sig i tyngdlyftningen.
- Samarbeten med andra idrotter ska ses som positivt.
- Vi delar med oss av våra kunskaper.
- Vi behöver ha tillit till varandra i alla led.
- Självffinansieringsgraden behöver öka.

# Omvärld

Under åren som Svenska Tyngdlyftningsförbundet funnits har världen upplevt mycket stora förändringar som påverkat människor på en massa olika sätt, från socialt till miljömässigt. Många människor behöver numera inte använda kroppen dagligen på samma sätt som vi gjorde förr. Men vårt behov av att röra oss är konstant och vikten av allsidig och rätt bedriven träning har därför ökat. Det är av stor betydelse för folkhälsan när stillasittandet ökar och unga slutar med idrott i allt yngre åldrar.

Idrotten har ett stort värde i sig. Den fysiska utvecklingen gör det möjligt att klara helt nya utmaningar. Den mentala utvecklingen på träning och tävling bjuder på hantering av nervositet, djup koncentration, glädjen att lyckas och hantering av förluster.

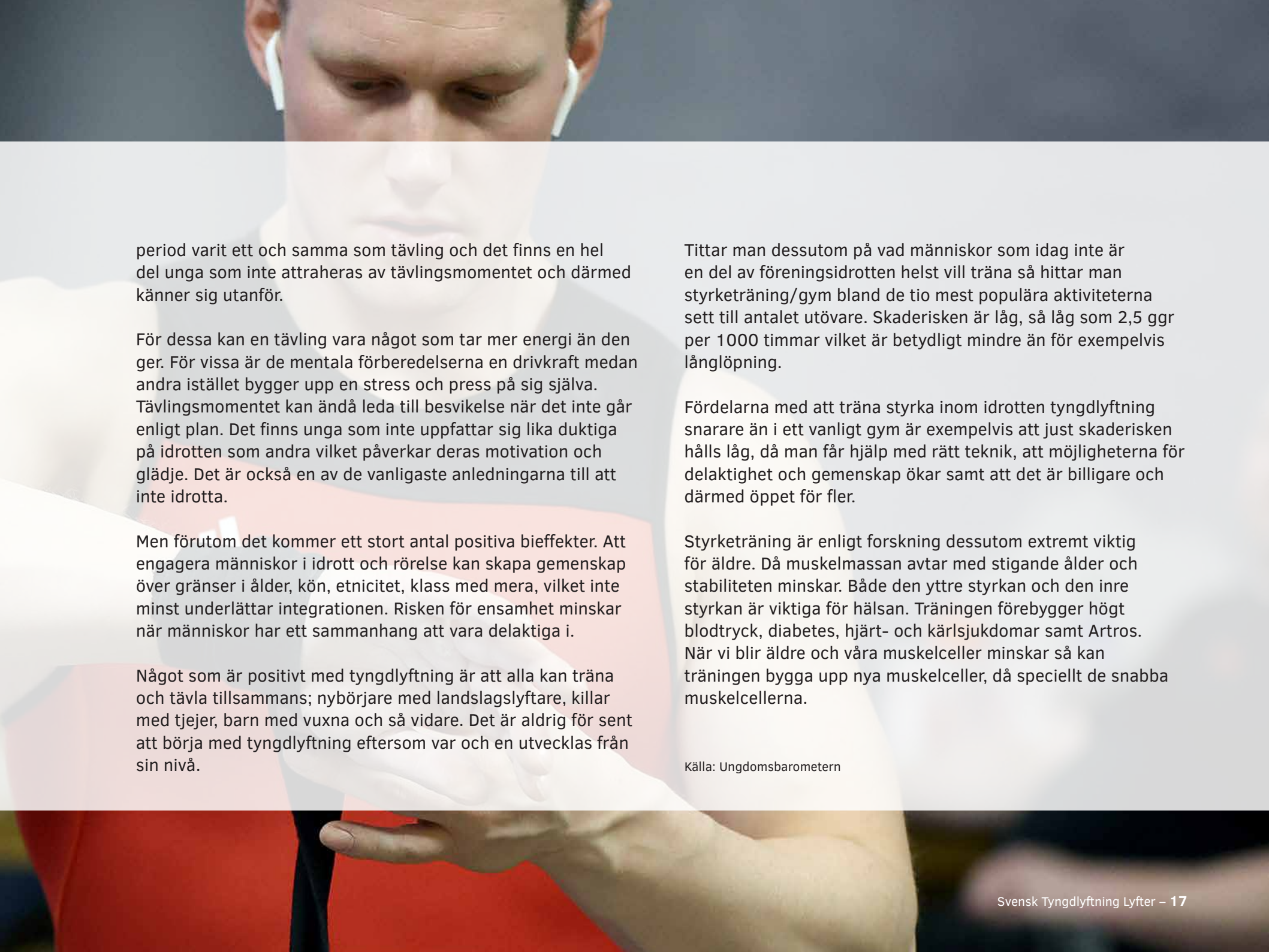
Om fler kommer i rörelse ger det ett stort bidrag till folkhälsan. När kroppen blir starkare och friskare kan det dessutom ge effekt på den mentala hälsan. Det är inte för inte det finns fysisk aktivitet på recept både mot fysiska sjukdomar och depression:

Idrott i förening är en del av många ungas uppväxt. Andelen unga som idrottar i föreningar minskar desto äldre de blir.

I de äldre åldrarna är det vanligare att träna i privat regi som på ett gym. Men klart är att det finns en trend i samhället där människor intresserar sig alltmer för psykisk och fysisk hälsa samt kost. Dessutom blir psykisk ohälsa allt vanligare. Unga anser det viktigt att leva hälsosamt och träning är en viktig del för att kunna göra det. Goda relationer med kompisar och familj anses också viktigt för att leva ett hälsosamt liv.

Det allra viktigaste när svenska ungdomar väljer idrott 2023 är att de har roligt när de tränar och eventuellt tävlar. Det är ofta intresse som styr de ungas val men också att träna tillsammans med andra. Det spelar dessutom roll vad kompisarna redan gör, det är betydligt enklare att haka på en kompis som redan utövar idrott för att testa. Unga drar helt enkelt unga. Idrottslektioner och rastverksamhet i skolan påverkar också barnens val av idrott. Samtidigt har föräldrarnas egna intressen, bakgrund och tid sin inverkan på vad barnen väljer att testa för idrott.

Många unga vill kunna mäta sin egen utveckling när de tränar. De vill se om de blir bättre, starkare eller snabbare. I individuella idrotter handlar det om att tävla mot sig själv och att slå sina rekord men det finns också en vilja att mäta sig med andra. Men att jämföra sig med andra är något som långt ifrån alla tycker om. Den organiserade idrotten har under en lång



period varit ett och samma som tävling och det finns en hel del unga som inte attraheras av tävlingsmomentet och därmed känner sig utanför.

För dessa kan en tävling vara något som tar mer energi än den ger. För vissa är de mentala förberedelserna en drivkraft medan andra istället bygger upp en stress och press på sig själva. Tävlingsmomentet kan ändå leda till besvikelse när det inte går enligt plan. Det finns unga som inte uppfattar sig lika duktiga på idrotten som andra vilket påverkar deras motivation och glädje. Det är också en av de vanligaste anledningarna till att inte idrotta.

Men förutom det kommer ett stort antal positiva bieffekter. Att engagera människor i idrott och rörelse kan skapa gemenskap över gränser i ålder, kön, etnicitet, klass med mera, vilket inte minst underlättar integrationen. Risken för ensamhet minskar när människor har ett sammanhang att vara delaktiga i.

Något som är positivt med tyngdlyftning är att alla kan träna och tävla tillsammans; nybörjare med landslagslyftare, killar med tjejer, barn med vuxna och så vidare. Det är aldrig för sent att börja med tyngdlyftning eftersom var och en utvecklas från sin nivå.

Tittar man dessutom på vad människor som idag inte är en del av föreningsidrotten helst vill träna så hittar man styrketräning/gym bland de tio mest populära aktiviteterna sett till antalet utövare. Skaderisken är låg, så låg som 2,5 ggr per 1000 timmar vilket är betydligt mindre än för exempelvis långlöpning.

Fördelarna med att träna styrka inom idrotten tyngdlyftning snarare än i ett vanligt gym är exempelvis att just skaderisken hålls låg, då man får hjälp med rätt teknik, att möjligheterna för delaktighet och gemenskap ökar samt att det är billigare och därmed öppet för fler.

Styrketräning är enligt forskning dessutom extremt viktig för äldre. Då muskelmassan avtar med stigande ålder och stabiliteten minskar. Både den yttre styrkan och den inre styrkan är viktiga för hälsan. Träningen förebygger högt blodtryck, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar samt Artros. När vi blir äldre och våra muskelceller minskar så kan träningen bygga upp nya muskelceller, då speciellt de snabba muskelcellerna.

Källa: Ungdomsbarometern



# Planen

## – Så når vi våra mål

För att svensk tyngdlyftning ska nå de övergripande målen att bli fler och att fortsätta ta medaljer på internationella mästerskap har vi med hjälp av tyngdlyftningsrörelsen målat upp hur vi ska arbeta tillsammans och vilka mål vi ska ha till 2030 – område för område.

Våra mål för kommande verksamhetsår ska utgå ifrån Svensk Tyngdlyftning Lyfter och finnas i den verksamhetsplan som beslutas av förbundsstyrelsen.

# Organisation

Svenska Tyngdlyftningsförbundet behöver en effektiv organisation som inger självförtroende och nytänkande med tydliga mål, riktlinjer och specificerade roller. Förbundet ska våga att driva frågor och bör därför ha en strategiskt tänkande styrelse. Kommittéer ska ha ett tydligt uppdrag med kravspecifikationer så att rätt personer tillsätts.

Sportkontoret i Stockholm som driver det operativa arbetet ska ha kompetent personal som lever efter den värdegrund vi tillsammans beslutat om. För att nå förbundets mål behöver det finnas tillit mellan förbund, distrikt och föreningar som skapas genom löpande dialog och möten.

Förbundet eftersträvar social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet och ska följa koden för demokratisk styrning av idrottsföreningar och förbund. Styrdokument och policys för att följa detta ska samlas på ett och samma ställe samt uppdateras löpande.

## MÅL 2030 ...

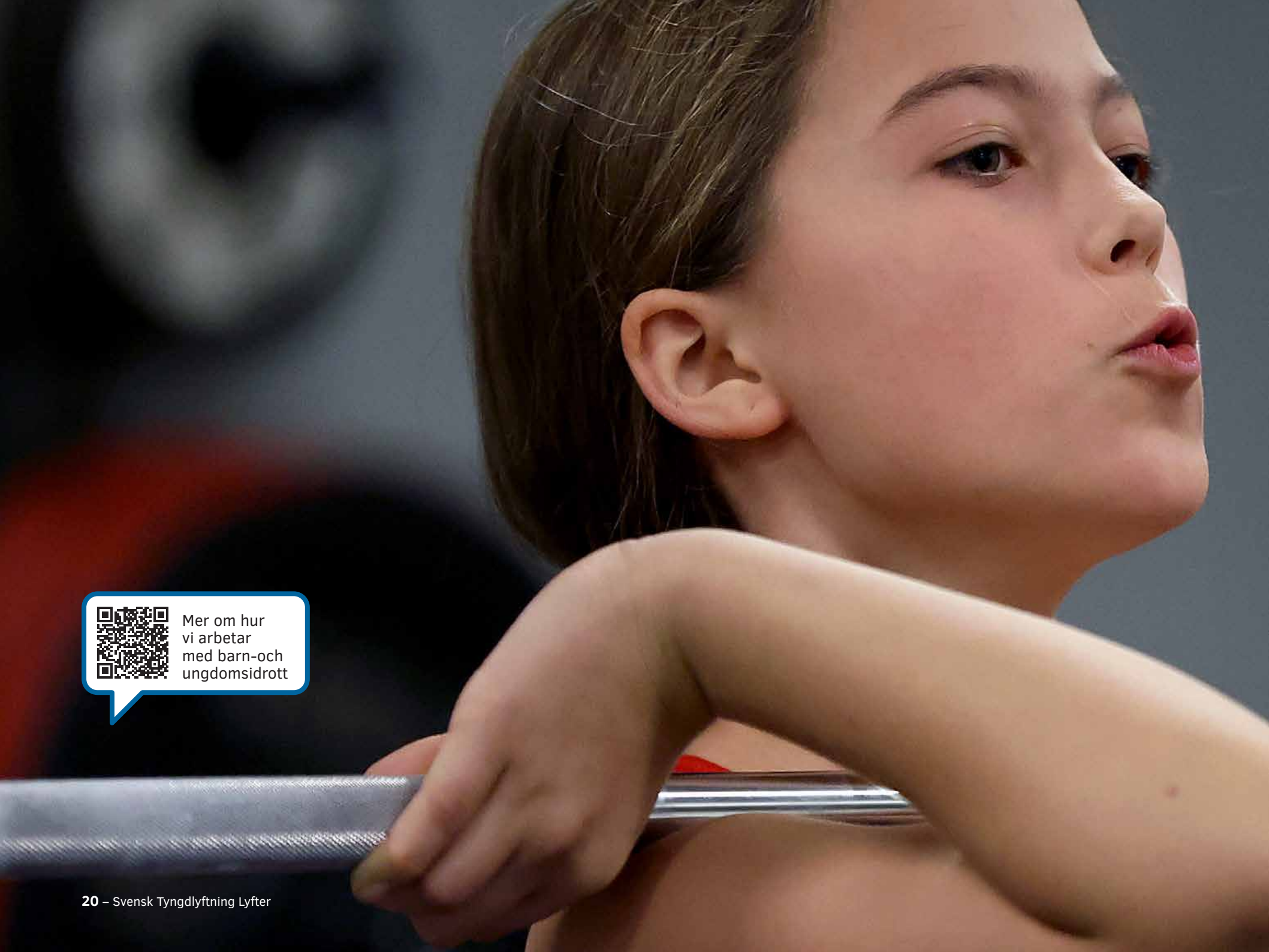
- ... har svensk tyngdlyftning tillförlitliga digitala hjälpmedel och system för att skapa effektiva arbetsätt, organisationer, tävlingar och arrangemang.
- ... är förbundet en attraktiv arbetsplats.
- ... har förbundet ekonomisk stabilitet utan att det medför negativa konsekvenser för den ekologiska eller sociala hållbarheten.
- ... har förbundet en självfinansieringsgrad på 60%.
- ... är alla SDF välfungerande och aktiva.



Mer om vår organisation och våra styrdokument







Mer om hur  
vi arbetar  
med barn-och  
ungdomsidrott



# Barn & ungdomar

För att locka fler barn och ungdomar till tyngdlyftningen behöver vi få bort den gamla myten att skivstångsträning skulle vara skadligt för barn. Föreningarna behöver dessutom få stöd i att bygga en barn- och ungdomsverksamhet samt att rekrytera till den. Förbundet ska ha kvalitativa tränarutbildningar anpassade för att träna barn som föreningarna ser till att ledarna går. Det behövs också ett sätt att skapa trygga och inkluderande miljöer.

Alla barn har samma rättigheter och lika värde. För att barnen ska fortsätta behöver de tycka att lyftningen är rolig. Så låt barnen testa, träna i grupper och lära på ett lekfullt sätt med varierad funktionell träning. Och låt dem vara med och påverka.

Vi ska ha alla aktivas, inte minst barn och ungdomars, bästa i fokus. Det gäller därför att tidigt sätta stopp för beteenden som inte är acceptabla. Barnkonventionen, Barnens spelregler, RF:s Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott samt Trygg idrott är viktiga att ta till sig och följa. Förbundet ska leda arbetet att löpande se över regler, riktlinjer samt tävlingsformer så att dessa anpassas till de barn och ungdomar som vill tävla.

## MÅL 2030 ...

- ... har minst 80% av alla tyngdlyftningsföreningar barn som tränar.
- ... har vi anpassade tränings- och tävlingsformer för barn.



Mer om hur vi arbetar med föreningsutveckling

# Förening

Alla föreningar är viktiga. Personerna i föreningen är det första en ny lyftare möter. Det är därför av yttersta vikt att hålla låga trösklar och möta alla med glädje och respekt, oavsett deras bakgrund och förkunskapsgrad.

Det ska vara tryggt och enkelt att vara med i en förening och det ska förbundet hjälpa till att underlätta för genom att effektivisera administrationen samt förenkla regelverk. Syftet med förbundets föreningsutveckling är att varje förening ska kunna utvecklas inom de områden de har behov av. Föreningsutvecklingen består av service, rutiförenklade rutiner och tillgängligt material.

Föreningarna ska ta vara på människors engagemang, inspirera till delaktighet, erbjuda lyftarkurser och gruppträning. De kan fånga upp lyftare i alla åldrar i närområdet för att kunna få fler medlemmar och licensierade lyftare för att öka antalet aktiva. Ju fler aktiva desto fler föreningsengagerade finns som kan hjälpa till.

Det behövs eldsjälar som vågar tänka nytt och som hittar moderna lösningar på gamla utmaningar. Föreningarna kompletterar och samverkar både med varandra. Det ska finnas mentorsföreningar för alla som vill och skolan är ett bra exempel där vi kan sprida kunskapen om tyngdlyftning som leda till fler medlemmar.

**MÅL 2030 ...**

- ... är den enskilda medlemmens medlemskap i föreningen moderniserat.
- ... anser 100% av föreningarna att det är lätt att få stöd och information från förbundet.
- ... har alla föreningar minst en licensierad tränare.
- ... finns det tyngdlyftningsföreningar i alla regioner i Sverige.
- ... har minst 75% av alla tyngdlyftningsföreningar äldre (+65) som tränar.





Mer om våra utbildningar

## Ledare

För att kunna erbjuda tyngdlyftning till fler människor behöver vi vara fler ledare. Det finns ett stort behov av engagerade och pedagogiska människor som i sitt uppdrag utgår från lyftarens utveckling. Vi behöver lyhörda ledare som är hungriga att utvecklas själva genom utbildning och samverkan med andra så de i sin tur kan inspirera samt lära andra.

Förbundet ska ha ett fungerande utbildningssystem som gäller för lyftare, ledare, domare och andra funktionärer. Våra utbildningar handlar inte enbart om att lära ut tyngdlyftning utan innehåller även kunskap om ledarskap, trygga idrottsmiljöer, delaktighet och demokrati.

Utbildningarna för ledare hålls ihop av ett licenssystem i fyra nivåer A-, B- C- och D-licens. Licenserna kräver en viss utbildningsnivå, praktisk erfarenhet och aktivitet inom idrotten och aktiv fortbildning. På sikt kommer ledare som jobbar på uppdrag av förbundet ha ett licenskrav på sig. Men licenskravet från förbundet gäller inte på distrikts- och föreningsnivå.

Ledarutbildningarna behöver hålla hög kvalitet och vara attraktiva. Förbundet behöver därför kontinuerligt uppdatera och utveckla sitt utbildningssystem så det är levande och anpassade till samtiden.

### MÅL 2030 ...

... har minst 2 000 personer gått någon av våra utbildningar.

... har utbildningarna en central roll i förbundets självfinansiering.



# Lyftare

Svenska Tyngdlyftningsförbundets Utvecklingsmodell, med lyftaren i centrum, är baserad på den välrenommerade kanadensiska modellen LTAD (Long Term Athlete Development). Dess syfte är att få fler att stanna längre i idrotten, samtidigt som de som vill, ska kunna nå högre nivåer på tävling.

Utvecklingsmodellen baseras på forskning och är en utveckling av LTAD utifrån all den kompetens som vi fått till oss från ledare och lyftare runt om i landet. I utvecklingsmodellen finns inte några definitiva kopplingar mellan nivå och ålderskategori. Istället finns sex olika kategorier, från "Rörelsevana" på lägsta nivån, upp till "Tävla för att vinna" på högsta nivån. Genom att skatta lyftarens kompetensnivå (från låg till expert) samt ambitionsnivå (från intresserad till dedikerad) kan man få en uppskattning om vilken kategori lyftaren tillhör.

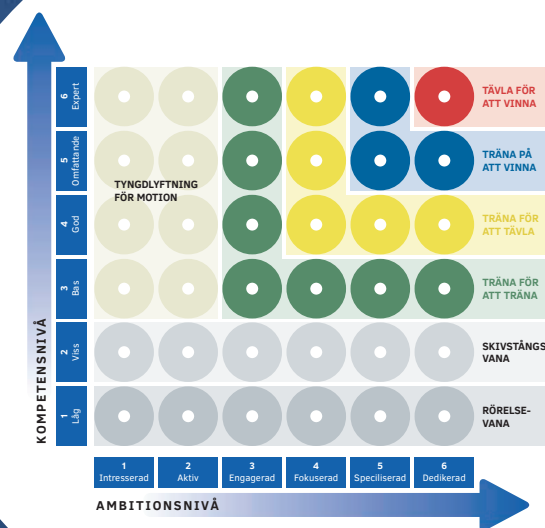
I utvecklingsmodellen ges det till varje kategori riktlinjer och rekommendationer för hur träning och tävling bör bedrivas beroende på vilken kategori lyftaren befinner sig i. En nyckelfaktor i ett effektivt arbete med modellen är att både tränare och lyftare är överens om i vilken kategori lyftaren är, och åt vilket håll hen vill utvecklas.

## MÅL 2030 ...

... lever och leder alla enligt svensk tyngdlyftnings värdegrund  
... utformas träning och tävling efter utvecklingsmodellen så att alla, oavsett vem hen är, mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet.



Utvecklings-  
modellen





Mer om vår  
utvecklings-  
modell



# Elit & landslag

Förbundets satsning på elit och landslag sker i aktivt samarbete med SOK och RF. Vi strävar efter att alla som är involverade i landslagsverksamheten ska utvecklas. Vi har ett träningscenter där vi samlar resurser inom utbildning och träning för att ge våra ledare och lyftare bästa möjliga förutsättningar.

Vi strävar efter att nominera lyftare som är på tillräckligt hög nivå till SOK:s olika utvecklingsprogram och vi har etablerat ett eget system innehållande rekrytering, identifikation och utveckling av talanger samt utbildning av tränare. Det är också viktigt med ett aktivt tränarutbyte och lägersammanskomster inom Sverige och med andra nationer samt ekonomiskt stöd till lyftare och ledare.

## MÅL 2030 ...

- ... har varje landslagslyftare och ledare en personlig utvecklingsplan som styr dagliga träningar och som ger utveckling.
- ... får varje landslagslyftare ut maximal prestation på internationella mästerskap.
- ... vinner Sverige EM-medaljer löpande.



Mer om  
elit &  
landslag







Mer om vårt  
antidoping-  
arbete



## Ren tyngdlyftning

Svenska Tyngdlyftningsförbundet står för en ren idrott och arbetar för att motverka korruption och doping, såväl nationellt som internationellt – det är viktigt att tydliggöra det.

Förbundet ska fortsätta att arbeta förebyggande genom att få föreningarna att vaccineras genom Svensk Antidopings utbildningar. Dessutom ska samtliga landslagsaktiva och ledare genomgå utbildningar löpande.

Korruption, doping och otillåten påverkan är oönskade aktiviteter som vi ska motverka. Detta ska vi ta ansvar för att framföra och strida för såväl nationellt som internationellt.

### MÅL 2030 ...

- ... har vi ett antidopingarbete av högsta klass.
- ... har vi fortsatt inga dopade elitaktiva.
- ... har vi en bättre position internationellt för att kunna arbeta mot korruption och doping.



# Tävlingar

Tyngdlyftning är i grunden en individuell idrott med delgrenarna ryck och stöt samt att det sammanlagda resultatet utser vem som vunnit totalt. Det finns också en lagtävling med eget seriesystem.

Tävlingsformen bygger i grunden på internationella regler men för att attrahera nya människor vill förbundet se över hur det kan bli roligare och enklare att arrangera olika sorters tävlingar. Exempelvis mindre lokala tävlingar, anpassade tävlingar för barn i vissa åldrar och digitala verktyg som gör administration, tävlingsmomentet och möjligheten att följa tävlingen i realtid på ett mer attraktivt sätt.

Även domarna är viktiga för tävlingarnas och lyftarnas utveckling. Därför ska det finnas en röd tråd mellan utvecklingsmodellen för lyftare och ett modernt utvecklingsprogram för domarna. Dessutom behöver förbundet tillsammans med föreningarna skapa ett hållbart sätt att rekrytera nya funktionärer/domare och sedan behålla dem.



Mer om våra  
tävlingar

## MÅL 2030 ...

- ... använder vi digitala verktyg för att utveckla våra tävlingar.
- ... har vi utvecklat minst tre nya tävlingsformer.
- ... finns ett utvecklat rekryterings- och utvecklingsprogram för domare.
- ... har vi haft minst en svensk domare på OS.
- ... är 40-60% av domarna kvinnor.
- ... vill vi genom tävlingsverksamheten försöka generera intäkter som kan förstärka vår idrotts resurser.





Mer om vårt  
arbeite med  
anleggningar

## Anleggningar

För att tyngdlyftningen ska få chansen att bidra till samhället på bästa sätt behövs fler och bättre anpassade lokaler. Medlemmar ska kunna utöva sin idrott men det är också avgörande att de verkligen vill vara där. Vi behöver löpande arbeta för att utveckla och förbättra de platser där vi kan träna och tävla. Ska vi locka nya målgrupper behövs fler öppna ytor och en större tillgänglighet till ytorna istället för att vara nere i källaren bakom en stängd dörr.

Förbundet kommer att skapa modeller för hur föreningarna kan arbeta med att skapa en tillgänglig miljö för träning och tävling för behov.

Svensk tyngdlyftning behöver sedan tillsammans driva ett påverkansarbete för att få tillgång till den yta som behövs och för att kommuner, stad, stat ska erbjuda och även subventionera lokaler till föreningar.

### MÅL 2030 ...

- ... behöver vi ha fler och bättre utrymmen att utöva tyngdlyftning.
- ... är lokalerna handikappanpassade.





# Arrangemang

Tyngdlyftningen behöver skapa arrangemang och aktiviteter i olika former samt på många orter. Häftiga flerdagarsevent i arenor, läger, uppvisningar, traditionella tävlingar samt enklare lokala aktiviteter som inte kräver så mycket av arrangören.

Förbundet vill utveckla arrangemangen så att attraktionsvärdet höjs för de som deltar, publik, media, partners och även de som funderar på att testa tyngdlyftning.

Att arrangera en SM-, NM- eller EM/VM-tävling ska vara attraktivt för föreningarna. Och det finns möjlighet för intresserade att gå olika arrangemangs- och funktionärsutbildningar. Tillsammans ska vi våga testa nya miljöer, använda digitala verktyg och skapa visuella intryck.

## MÅL 2030 ...

- ... är våra SM av hög klass i jämförelse med andra svenska idrottsevenemang.
- ... har vi skapat minst ett nytt häftigt arrangemang som tyngdlyftningsvärlden inte sett maken till.
- ... har vi arrangerat minst ett internationellt mästerskap på 2020-talet.



Mer om vår  
arrangemangs-  
utveckling



# Kommunikation

Det finns en okunskap hos gemene person i Sverige vad tyngdlyftning är och vi har behov att kommunicera effektivare inom rörelsen.

All kommunikation inom svensk tyngdlyftning bygger på att vi ska vara öppna, lösningsorienterade och proaktiva. Därför skapar vi dialog och relationer såväl internt som med journalister och andra viktiga målgrupper.

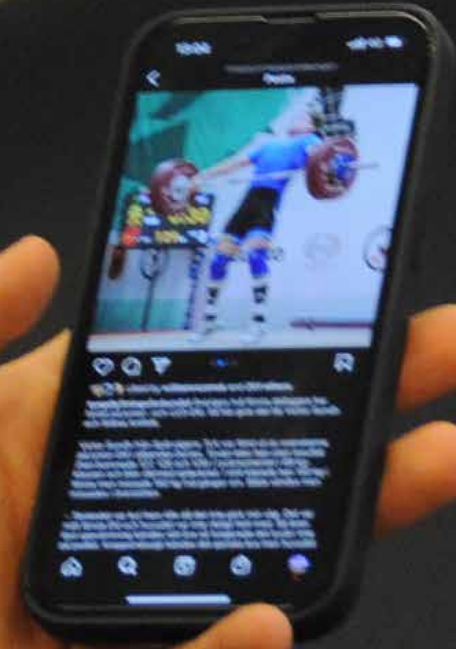
Vi skapar berättelser för att ge kunskap, insikt, bidra till attitydförändring, bilda och utbilda. Vi söker upp journalister och använder hemsida, sociala medier samt mejl och möten för att sprida information.

## MÅL 2030 ...

- ... har vi ökat antal av de som är idrottsintresserade i Sverige och som är medvetna om vad tyngdlyftning är med 30%.
- ... tänker merparten av befolkningen på idrotten och träningsformen tyngdlyftning istället för doping.
- ... finns ökad digital närvaro i relevanta kanaler, exempelvis sociala medier.
- ... har vi ökat mediatäckningen med 10% jämfört med 2023.
- ... har vi skapat en "vi-känsla" i tyngdlyftningssverige.
- ... följer och rapporterar riksmidia löpande från SM, EM och VM i tyngdlyftning.



Mer om vår kommunikation



# Samverkan

Att förbundet har sitt kontor i Idrottens Hus i Stockholm beror på att vi är ute efter samverkan med RF och andra idrotter. Vi tror på att se hur andra löst saker och om det är möjligt kopiera de bästa exemplen.

Genom att samverka med andra idrotter kan vi själva bli starkare. Vi tror på det vi gör och ska inte vara ängsliga av att det finns andra kraftsporter då vi kan dra nytta av dem både när det gäller evenemang och spridning av idrotten. Våga se och lära och dela med oss.

I skolan finns möjlighet att få barn intresserade av tyngdlyftning. För att skapa förutsättningar för det ska förbundet arbeta för att blivande idrottslärare under sin utbildning får lära sig tyngdlyftning på ett grundläggande sätt.

Dessutom är samverkan viktig då vi vill utveckla självfinansieringen av förbundet genom att hitta passande partners. Här ser vi våra utbildningar som en nyckelfaktor, utbildningsverksamheten kan finansiera stora delar av förbundets kostnader.

## MÅL 2030 ...

... är tyngdlyftningen en central del idrottspolitiskt både nationellt och internationellt.



Mer om vårt  
arbete med  
samverkan



# Inkludering och jämställdhet

För oss handlar social hållbarhet främst om att det inte ska finnas hinder för den som vill delta i tyngdlyftningsverksamhet. Hinder som individers ekonomiska begränsningar, fysisk och psykisk tillgänglighet samt bristande jämställdhet och inkludering ska ses över och elimineras.

Det handlar om att löpande se över regler och riktlinjer som inkluderar och inte exkluderar människor på alla nivåer och inom alla områden. Vi vill genom utbildning och folkbildning öka kunskapen om inkludering och jämställdhet så att det genomsyrar allt arbete i såväl förening, distrikt och förbund

Det är viktigt att vi, på alla nivåer, kan ta tillvara de olika erfarenheter och värderingar som kvinnor och män samt människor av olika bakgrund och ålder, har att tillföra vår idrott.

## MÅL 2030 ...

- ... är fördelningen kvinnor/män i styrelser, kommittéer, på sportkontoret, bland lyftare, domare och ledare minst 40/60%.
- ... har kvinnor och män samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter på alla nivåer och inom alla områden.
- ... speglar tyngdlyftningsmedlemmarna befolkningen i Sverige och alla har samma möjligheter att delta i verksamhet.
- ... vill vi ha synliggjort och utmanat normer och traditionella strukturer för att sänka trösklar och möjliggöra en inkluderande och hållbar idrott för alla.



Mer om vårt arbete med inkludering och jämställdhet





# Tyngdlyftning för alla hela livet ger ett friskare Sverige



## Svenska Tyngdlyftningsförbundet

Skansbrogatan 7, 118 60 Stockholm  
office@tyngdlyftning.org  
08-699 63 30

[www.tyngdlyftning.com](http://www.tyngdlyftning.com)

Följ oss på sociala medier  
@tyngdlyftningsförbundet

