



# Svenska Tyngdlyftningsförbundets Tränarträff landslaget den 13 januari 2024 Halmstad

## Bakgrund

Vi har nu genomfört tre tränarträffar, den första 19 januari 2022 i Halmstad, den andra 22 april 2023 på Bosön och nu 13 januari 2024 i Halmstad. Målsättningen är att fortsätta med dessa träffar varje år.

Syftet med att träffas är flera, gå igenom genomförd elitverksamhet, planera framåt och framför allt dryfta åsikter, förslag och därefter samlas kring dessa för att föra svensk tyngdlyftning framåt.

## Deltagarna

Kallade på senaste mötet den 13 januari var alla landslagscoacher, projekttränare, ETH-tränare, NIU-tränare samt tränare i Tränarpoolen och några tränare som påbörjade STF:s fortbildning 2023.

Av sexton inbjudna var fjorton närvarande vilket är en mycket bra uppslutning.

## Följande medverkade

Seniorlandslaget

Bijan Rezaei

Christian Kraft

Pertti Torikka

U23-landslaget

John Söderholm

Ungdoms- och juniorlandslaget

Oskar Stillman

Philippe Ferreira Rodrigues

Linus Nilsson



ETH-tränare  
Patric Bettembourg  
Tom Söderholm

Tränarpoolen  
Anders Brorsson  
Jesper Valrygg

Fortbildning tränare  
Umut Admis  
Kjell-Åke Johansson

NIU Falun  
Olavi Blomfjord

STF  
Mats Lindqvist

## **Punkter för mötet**

- Dagen startade med gemensam lunch och därefter startade första blocket med genomgång av STF:s dokument "Så fungerar Landslaget". Dokumentet upplevs av alla som bra och att det tydliggör rutiner, regler och roller på ett detaljerat sätt. En synpunkt från flera är att ytterligare förtydliga coachernas behov av att fördela arbetsuppgifter, som kan benämnas som Lagledaruppgifter, mellan sig vid mästerskap. Exempel på dessa arbetsuppgifter är att hålla reda på transporttider, mattider, närvara vid antidopingkontroll eller ta emot/ tacka av aktiva som reser in eller ut från ett pågående mästerskap. Allmänt var det önskvärt att STF lägger dessa arbetsuppgifter antingen på en Officiell representant, Off rep, eller på utsedd lagledare/ extra coach.
- Nästa punkt gällde synpunkter när klubbävlingar "krockar" med landslagets tävlingar där diskussionerna landade i ett gemensamt förslag att STF inför en allmän rekommendation till alla aktiva att avstå tävling två veckor innan landslagsuppdraget. Anledningen till att förslaget är en rekommendation istället för förbud grundas på att det kan finnas lyftare som behöver genomföra en (lättare) tävling innan exempelvis ett mästerskap och i dessa fall ska lyftaren prata med landslagsledningen för samråd innan beslut tas.



- Tredje punkten gällde kalendern där alla medverkande vill att serietävlingarnas fyra omgångar ska läggas på en helg istället för två som det är 2024. Anledningen är flera, underlätta för elitverksamheten, frigöra fyra helger för annan verksamhet som exempelvis läger eller utbildning samt få alla serieresultaten samlade.
- Tidigare har även föreningar som har landslagslyftare fått räkna med lyftarens resultat från ett mästerskap i lagresultat om serieomgång och landslagstävling genomförts samtidigt eller i tid nära varandra. Tränarträffens deltagare tog ett gemensamt beslut om att föreslå en förändring i seriebestämmelserna i denna riktning: *"Vid landslagstävling som genomförs som längst tre veckor innan serieomgången ska lyftarens resultat från landslagstävlingen få räknas med i serieomgången om föreningen så vill. I sådant fall måste detta anmälas av föreningen till serieansvarig på STF innan landslagstävlingen startar och blir bindande oavsett om lyftaren uppnått resultat eller inte på landslagstävlingen. När en landslagstävling genomförs EFTER serieomgången får inte lyftarens resultat vid landslagstävlingen räknas in i serieomgången."*
- Coachernas roller och kommunikation med de aktiva diskuterades och ett gemensamt önskemål är att landslagscoacherna ska ha löpande tätare kontakt under året med de lyftare som tävlar på EM eller högre nivå. För lyftare som är uttagen till NM ska coacherna inleda en dialog så fort som möjligt med först hemmatränaren och därefter lyftaren efter att kallelsen skickats ut. Efter landslagstävlingen ska coacherna ge feedback till hemmatränaren och lyftare.
- Kjell-Åke Johansson gick igenom ett årshjul/dygnshjul som ett verktyg för att hjälpa de aktiva att klara av träning, skola/arbete, mat och sömn. Ett mycket enkelt och bra sätt att få en överblick vilket uppskattades av deltagarna. Kjell-Åke erbjuder alla som vill att få kopia på upplägget.
- Genomgång av landslaget och övrig elitverksamhet 2023. Ett bra år för ungdom, junior och U23 med flera medaljer på internationella mästerskap. Ungdomarna har nu tagit medaljer på alla Ungdoms-EM sedan 2018 och glädjande är att herrarna på junior och U23 sidan nu också tar medaljer. För seniorerna var 2023 ett sämre år och vi diskuterade hur deras resultat kan påverkas uppåt och fler träningsläger var ett tydligt önskemål.



- 2024 och framåt. Vi har flera lyftare som är på väg upp och som kan kvalificera sig för EM och VM i alla ålderskategorier. Nya kvalsystemet har gillats av de flesta lyftare, men inte alla, och deltagarna på tränarträffen är överens om att en förändring som denna var nödvändig då kostnaderna för enskilda lyftare nästan fördubblats under de år sen förra systemet med egenavgifter infördes.
- Landslagscoacher och övriga på tränarträffen är nöjda med samarbetet med sportchef och de tycker de gör ett bra jobb men upplever att det finns annan uppfattning ute i vissa klubbar. I många fall tror vi att det handlar om förväntningar och kommunikation som behöver förändras från dagens envägskommunikation från landslagsledning som vi upplever mer som information än kommunikation. Istället behövs en tätare ömsesidig dialog mellan hemmatränare med lyftare i landslagen och landslagsledningen. Det är vi i landslagsledningen som måste uppmuntra hemmatränarna att höra av sig och hitta formerna för att detta ska fungera.
- Diskussionen avslutades 23:00 på lördagskvällen med att vi konstaterade att vi behöver få fler seniorer att komma på landslagsläger samt att alla aktiva som genomför läger måste förbereda sig för detta så att de kan genomföra alla planerade pass. Möjligheterna att öka viljan till att genomföra träningsläger bland seniorerna är ofta kopplad till ekonomi vilket nu kan bli bättre när egenavgifterna tagits bort. Vidare finns det en ambition att ytterligare stärka seniorernas ekonomiska villkor likt det stöd som vi sedan 2023 kan ge de yngre lyftarna och som vi kallar "Eliten under eliten". Införandet av detta stöd, borttagandet av seniorernas egenavgifter samt ytterligare stöd framöver tror vi kan utgöra en bas för en ytterligare förbättring av den kultur som råder i och omkring landslagen.

Bakom tangenterna,  
Oskar Stillman och Mats Lindqvist