



Om lärgruppsplanen

Denna lärgruppsplan vänder sig främst till dig som är tränare och lyftare. Frågorna passar bra att diskutera inom en grupp av flera tränare, eller i en träningsgrupp med lyftare och tränare blandat. Lärgruppsplanen guidar er till att läsa och diskutera utvecklingsmodellen och hur den kan användas i er dagliga verksamhet.

Er lärgrupp

Börja med att var och en läsa igenom utvecklingsmodellen och titta eventuellt på filmen som finns på hemsidan under fliken *Utbildning* → *Utvecklingsmodell*. Samlas därefter och diskutera följande frågor i gruppen.

Diskussionsunderlag

Syfte och användningsområden

Utvecklingsmodellens syfte beskrivs som ett sätt att få fler att stanna längre i idrotten, med fler positiva effekter. Den beskrivs även som en del av utbildningsmaterialet i förbundets fyra nivåer av tränarutbildningar. Vad ser du för användningsområden för modellen i din vardag som tränare?

- Hur kan modellen assistera dig i uppstartsprocessen med nya lyftare?
- Kan modellen ge dig stöd i planeringsfasen med dina lyftare?

Placera en lyftare

Utvecklingsmodellen beskriver ett nytt sätt att kategorisera lyftare utifrån både deras kompetens och deras ambition. Nu är er uppgift att som grupp placera ut en eller två lyftare ni alla känner i modellen. Vart skulle personen placeras idag?

- Börja på sida 6 och placera lyftaren på en nivå av kompetens som ni tycker beskriver lyftaren.
- Följ sedan samma procedur på sidan 7 med ambitionsnivå.
- Följ kompetens och ambitionsnivån och placera lyftaren i den kategori på "kartan" på sida 9 som överensstämmer. En kompetensnivå 4 och ambitionsnivå 3 skulle exempelvis placera lyftaren i "träna för att träna".
- Läs sedan först den korta beskrivningen av kategorin på sida 11.
- Stämmer den korta beskrivningen någorlunda överens med lyftaren ni valt?
- Om ja, läs den längre beskrivningen på sida 16-27.
- Om nej, läs de två angränsande kategorierna och se om något n av dem stämmer bättre överens.
- **Reflektera kring placeringen av lyftaren och hur ni ev. skulle beskriva den annorlunda.**



Utveckling över tid

Ta en resa tillbaka i tiden med den lyftare som ni precis placerat i modellen. När började lyftaren med tyngdlyftning?

- Nu gör ni placeringen baklänges. Istället för att placera lyftaren efter vad som beskriver lyftaren så letar ni efter en kategori som beskriver hur lyftaren tränade och tävlande från start. Alltså, vilken kategori beskriver lyftarens vardag i rutan "Riktlinjer" nere till höger?
- Om ni hade tagit emot den lyftaren idag och använt modellen för att kategorisera denna, vart hade lyftaren placerats då?
- Var det samma kategori som beskrevs i de två föregående frågorna?
- **Reflektera i gruppen kring det ni kommit fram till i detta avsnitt.**

Andra idrotter

Modellen beskriver hur vi inom tyngdlyftningen kan dra nytta av andra idrotter, dels som en plats att sprida vår expertis och få fler att lyfta, men också som en planeringseffektiv lösning till allmänfysisk träning.

- Hur kan du se att ni som förening/du som tränare kan tjäna på att sprida tyngdlyftningen som idrott till andra sporter?
- Hur kan du som tränare erbjuda allmänfysisk träning till dina lyftare genom att samarbeta med exempelvis den lokala friidrottsföreningen?
- **Hur arbetar du med detta idag?**

Fokusområden

På sida 14 hittar ni de fokusområden som vi valt att prioritera för lyftare. De beskriver vilka områden av fysisk utveckling som bör prioriteras för olika kategorier av lyftare.

- Hur ser du att du som tränare "naturligt" följer detta med dina lyftare idag?
- Vad inom dessa prioriteringar sticker ut när du tittar på tabellen?

Tips för dig som vill veta mer:



Kommande utbildningar

