

Våra projekt under 2020 och 2021

Projekt "Unga Tjejer", ett projekt i samarbete med RF-elit

Pilotprojektet

Bakgrunden till idén med projektet var att försöka förstå varför våra lyftare har så svårt att ta steget från ungdomslandslaget till juniorlandslag och slutligen till seniorlandslaget. Vi ser i princip ingen lyftare i våra seniorlandslag som har sin bas i ungdoms- eller juniorlandslaget.

Frågor som *"Kan vi göra detta bättre?"* *"Vad kan vi förändra?"* födde projektidén.

Efter ett lyckat genomfört pilotprojekt under 2018-våren 2019 kan vi konstatera två saker: Vi har hittat nya tjejer som vill tävla i tyngdlyftning och deras resultat är häpnadsväckande.

Projektet har haft som bas att träna mer styrka och allmänfysisk träning, framförallt hämtad från Funktionell Fitness (Crossfit). Tjejerna, de flesta i ålder 14–16 år, som ingått i pilotprojektet var "crossfitttjejer" som hittat tyngdlyftningen och nu satsar även på detta. Projektledaren/ tränaren Patric Bettembourg har lång erfarenhet av att träna elittjejer inom flera olika idrotter och vi har nu skraddarsytt träningen för deltagarna delvis enligt helt nya idéer (för tyngdlyftning).

Projektet har inneburit träningsläger med sex stycken tjejer var sjätte vecka, fre-sön, fem pass. Tät kontakt har upprättats med alla tjejerna, deras tränare och föräldrar mellan lägern.

Därtill har "renodlade" lyftare bjudits in på lägern.

I denna ålder kan man givetvis förvänta en utveckling men jämfört med de tjejer som tränat "traditionell tyngdlyftningsträning" kunde vi se en skillnad. Styrkeutveckling, tålighet och återhämtning är sannolikt viktiga parametrar som påverkats positivt.

Efter lyckat pilotprojekt 2019 utökas detta projekt 2020 och 2021

Projektet innebär att vi kallar till läger, planerat är sju stycken under 2020 under ledning av Patric Bettembourg.

Ett av syftena med projektet är att hitta fler tjejer som vill träna och tävla i tyngdlyftning. Ett annat syfte är att vi vill lära oss och testa delvis nya träningsmetoder med större inslag av allmän styrka och fysträning.

Att flera av deltagarna i pilotprojektet utvecklades så bra att de kvalificerade sig till Ungdoms-EM är fakta som är mycket intressant.

Såväl RF som SOK tyckte detsamma och vi fick ekonomiska medel för att fördjupa detta i första hand under 2020 och 2021.

Nu blir det ju extra spännande och se om denna utveckling kan fortsätta och även om vi inte kan förvänta oss att alla som ingår i detta projekt ska kvalificera sig till EM är vi förväntansfulla.

Stommen i projektgruppen är alltså tjejer som kommer från Funktionell Fitness/crossfit. Under dessa två år kommer vi även att bjuda in andra tjejer från våra föreningar för att sprida träningen till de klubbar och klubbtränare som har många tjejer. Andra som kan bli inbjudna är tjejer som utmärker sig och som vi vill titta närmare på.

Träningen är en mix av ökad tyngdlyftning men med fortsatt stora inslag av allmänfysisk träning mestadels hämtad från FF/CF-världen.

Detta är inga nya eller magiska övningar, möjligtvis är de något "moderniserade". Målet är just att hitta övningar som ligger i tiden, är roliga, är säkra att träna och som ger en styrka som vi kan använda i vår idrott.

Det finns olika uppfattningar runt om i Sverige om vad som är bästa träningen för att föra tyngdlyftningen framåt och just därför är detta en aktivitet som genomförs i projektform och inte i landslags- eller breddidrottsform, typ Lyftarskolan.

Om projektet fortsätter leverera lyftare till landslagen är detta givetvis extra kul. Kan vi dessutom löpande få ut den nyvunna kunskapen till alla föreningar genom bland annat workshops kan vi förändra såväl träningen för tjejer i denna ålder som deras resultatnivå. Dessa workshops är en aktivitet som föreningarna kan söka i det som nu heter "Projektstöd IF", tidigare "Idrottslyftsmedel" via Idrott-on-line, kontakta utvecklingskonsulent Anderas Sunesson vid intresse.

Projekt "Unga Killar", pilotprojekt ett år, ett projekt i samarbete med RF-elit

Efter tjejernas pilotprojekt startar vi nu upp motsvarande för killar.

Vi avser att starta med 5–6 killar i åldern 13–15.

Ca sju st läger ska genomföras under 2020. Nya killar kan komma in under året.

Projektet kommer att innebära att vi gör samma satsning för pojkar men att de kommer att ligga ett år efter.

Syftet är att kartlägga hur killarna ska träna för att fostras till internationellt konkurrenskraftiga lyftare.

Det vi redan vet är att killarna inte kan träna på samma sätt som tjejerna.

Under förutsättning att vi lyckas kartlägga killarnas träningsbehov/metod under pilotprojektet kommer vi att vilja fortsätta med tvåårsprojekt enligt samma upplägg som för flickorna.

Då vi kan mäta detta pilotprojekt med resultat kommer utvärderingen att bli tydlig.

Projektet är precis som tjejprojektet en aktivitet som inte är i landslags- eller breddidrottsform.

Under hösten 2020 hoppas vi att även kunna erbjuda workshops till föreningarna med träning för killar i ung ålder.

Projekt "Unga starka män" projekt ett år, ett STF-projekt

Tidigare har STF genomfört ett projekt tillsammans med RF som syftade till att ge elitaktiva mellan 20–25 år nya möjligheter till en karriär mot internationellt tävlande. Detta pågick under åren 2016–2019 och olika aktiviteter har avlöst varandra. Senaste året 2019 satsade vi merparten av projektmedlet på lägerverksamhet för unga män i syfte att få fler till i första hand U-23-EM.

Denna satsning blev lyckad men tiden var något kort vilket ledde till årets projekt med förändringen att fokus ligger på yngre män mellan 19–23 år.

Vi har inte lyckats att få fram tillräckligt många killar som kvalificerar sig till internationella mästerskap och förra årets satsning på denna grupp ledde till en ökning av deltagare på J/U-23 EM vilket är positivt och nu fortsätter denna satsning. Vi vill också se om denna satsning kan få fler juniorer att via U23-EM ta steget upp till internationell seniornivå.

De som blir kallade till dessa läger är de som antingen redan har kvalificerat sig till J-EM eller U23-EM eller som ligger nära. Dessutom kommer vi att fylla på med yngre lovande ungdomar och även någon äldre som satsar mot senior-EM.

Ansvarig tränare är John Söderholm och de flesta läger kommer att genomföras i Mockfjärd och drivs som ett landslagsprojekt.

Nya killar kan kvalificera sig för detta precis som andra kan åka ur. Stor vikt läggs på att hitta vägen till resultatutveckling för varje lyftare.

Även om detta är ett projekt för killar kan även de tjejer som kvalificerat sig till J/U23-EM kallas till de läger som ligger nära mästerskapet som i år går i Rovaniemi, Finland 12–20 september.

Mats Lindqvist
Sportchef STF