



Sundsvalls Atletklubb

Sundsvalls Atletklubb är en förening som har varit verksam från 1948. Det är en förening som under åren har tagit kliv inom tränings & tävlingssammanhang men också inom tränarutbildning för barn och ungdomar.

För ett antal år sen så startades en ungdom och junior grupp med cirka 7 deltagare, både tjejer och killar, i Sundsvalls AK. Den yngsta deltagaren var 15 år och den äldsta 19 år som fick ledarledd träning utformad för sina förutsättningar. Gruppen blev äldre och började träna mer och mer individuellt men med tränare kvar som stöd.

Efter en stund började det komma in fler yngre lyftare som var i behov av ledarledd träning. På grund av efterfrågan så startades en ny ledarledd grupp för barn och arbetet fortsatte med dem.

Sundsvalls AK fick in fler medlemmar genom befintliga tränare eller aktiva som hade ett/flera barn som ville testa på styrkelyft. De testade även att gå ut i skolor för att visa upp sin förening och idrott för en större målgrupp. Vid ett tillfälle gick de ut och hälsade på en högstadieskola. Detta genomfördes i samråd med idrottsläraren på den skolan, som tidigare varit aktiv i Sundsvalls AK. Skolan hade då startat ett projekt om olika idrotter vilket möjliggjorde att Sundsvalls AK kunde presentera styrkelyft. Sundsvalls AK närvarade på skolan vid 2 olika veckor med material som bänk med ställning, skivstång och några vikter. Materialet visades upp i uppehållsrum på skolan och elever fick komma och testa på, utmana sig själva och andra tillsammans med representanter från Sundsvalls AK. Detta resulterade i ett par elever som kom ner och testade och några blev kvar i föreningen en längre tid.

Utöver skolan så har Sundsvalls AK varit ute i deras kommun och visat upp sin förening och idrott. De var tex: med på nationaldagen i Sundsvall, ett event som främjar föreningsverksamhet, där föreningar får visa upp sin verksamhet för fler målgrupper än de som redan är inom styrkelyft!

Men Sundsvalls AK tar även med sig att de kunde gått ut mer aktivt och marknadsfört för att få in fler barn och ungdomar. Pandemin gjorde att satsningen stannade till lite. Som för alla föreningar så var det en tuff tid att få behålla och rekrytera nya medlemmar. Men Sundsvalls AK tog den tiden till att förbereda ytterligare en satsning för att få till en barn och ungdomsgrupp. De har kunnat samla på sig kunskap om vad som fungerade och vad som inte fungerade inför nästa satsning.

Nedan följer exempel på hur tankarna i föreningen går efter satsningen samt inför en ny satsning:

- Det är lätt att fastnat i att det ska tränas knäböj, bänkpress och mark. Vi behövde bredda oss mer. Självklart ska de lära sig momenten men också komplementövningar. Exempelvis så kan ett barn köra knäböj och sedan en hinderbana eller hopp. Så att det sker en lek i lokalen.
- Låta barnen komma med idéer kring träning.
- Det är skillnad på en 15–16 åring som har bestämt sig för att köra styrkelyft kontra ett barn och ungdom som inte har bestämt sig riktigt än. Det får ledaren ha respekt för!
- Föreningen behöver ha ledarskap förberett - man ska kunna skilja på barnet och ungdomens förutsättningar, för det är så olika hur mogen man är. Man behöver vara beredd på att det kan vara väldigt olika beroende på vart barnet befinner sig. Det är skillnad på vart man är mentalt i mottagligheten och speciellt om det är den första idrotten.



Inför höstens satsning så kommer dessa kunskaper vara till stor hjälp för utökning av verksamheten. Det finns i dagsläget 4 barn och ungdomstränare där ambitionen är att ha verksamhet med ledarledda träningar regelbundet. Träningen går då ut på att lära ut de tekniska momenten inom styrkelyft och arbeta skadeförebyggande utifrån individens tidigare erfarenheter. Det ska även vara fokus på komplementträning och att utveckla rörelseförmågan för de aktiva. Detta sker utifrån varje individs egna förutsättningar.

Sundsvalls AK ser också möjligheten med att samarbeta med andra idrotter, då styrkelyft kan vara kompletterande styrketräning för barn och ungdomar. Sundsvalls AK har turen att dela lokal med andra idrotter så som brottare och simmare, som då ska kunna använda deras styrkelyftlokal och ta del av deras kunskaper kring styrketräning.

Styrketräning fungerar dessutom som skadeförebyggande och det är alltid bra att vara stark oavsett vilken idrott barnet väljer att ägna sig åt.

Svenska Styrklyftförbundet har samlat ihop tips tillsammans med Sundsvalls AK för att kunna hjälpa andra föreningar att påbörja sin egen barn och ungdomssatsning:

- **Utbilda barn och ungdomstränare.**
- **Fokusera på en lekfull och varierande träning!**
- ***Inventera – vart kommer barnet ifrån? Så att man får en bild av barnets idrottshistoria. Har man tillräckligt många ledare? Kan man dela upp gruppen? Exempelvis så hade Sundsvalls AK en 12 årig aktiv som mentalt var som en 17 åring. Där är det viktigt att man arbetar med barnets förutsättningar, de kan köra tillsammans i gruppen men man skapar träningen efter individen så att det hamnar på rätt nivå. Rörelseövningar med den 12 åriga aktiva var onödigt eftersom det redan fanns en bred rörelseförmåga. Det är en anledning till att vara fler tränare i en grupp. En tränare kan ha 2 som behöver utöka sin rörelseförmåga, den andra tränaren kan vara med 2 som behöver träna sin teknik och den tredje tränaren kan vara med 2 som är redo att utveckla andra förmågor. Samtliga är fortfarande i samma grupp men det är anpassat efter individ och behov.***
- ***Ta hjälp av kommunen. Det finns event som föreningen kan komma till och visa upp sin idrott.***
- ***Var en del av rörelsesatsningen i skolan – Det finns olika sätt att vara en del av rörelsesatsningen i skolan men det är ett bra sätt för en förening att visa barn och ungdomar att det finns många idrotter att testa på.***
- ***Bjud in på öppet hus till föreningens lokaler. Låt nya eventuella medlemmar testa på styrkelyft och ha koncept som "ta med en vän".***

Vi på Svenska Styrklyftförbundet önskar Sundsvalls Atletklubb all lycka till i framtiden och ser gärna att fler föreningar tar efter deras initiativ!

