

Sportlovslyftet på TK Trossö 2013

TK Trossö har under några år kört en ungdoms- och nybörjartävling i klassisk styrkelyft på sportlovet. Något år har vi haft tävlingen i Kalmar.

Tyvärr är lyftintresset på ungdomssidan låg. Några klubbar har hört av sig efter förfrågan men har inte velat / kunnat komma med ungdomar. För de lite mer rutinerade ungdomarna finns naturligtvis U-SM om två veckor, men det finns troligen ungdomar som inte tävlar där. Eller håller ungdomslyftningen på att dö ut? Men äras dem som äras bör. Fem ungdomar kom till start fyra tjejer och en kille. Tävlingen avgörs på poäng.

Bland tjejerna som alla är mellan 13 och 14 år lyfte alla bättre än vad de hitintills presterat på träning och tävling. Alla lyftarna persade i minst tre av momenten Ingen hade mindre än åtta godkända lyft, något för de mer rutinerade att se upp till.

Poängstriden var knivskarp endast 1,13 p skiljde mellan ettan och tvåan.

Linnea Nilsson var den som fick stiga överst på pallen. Linnea fick 62,5 kg i knäböj med ett djup som slår flisor i flaket. Bänken 32,5 mark 65 vilket gav 193p och 160 kg totalt. Förutom pokal och medalj fick hon ett lyftarbälte som Powerzite skänkt till oss.

Tvåan Josefin Swahn har sin främsta styrka i bänken. Nu blev det nytt pers med 42,5 kg, inte många 13 åriga killar slår det. I böjen fick hon 60 kg, mark 70 sammanlagt 172,5 kg och 192,57p.

Rimligt mål för dessa tjejer är 200p till omg 2 i maj.

Alice Romberg kom trea hon lyfte ihop 135 kg sammanlagt med 185,8p. hennes bästa delgren är marken med 60 kg.

Lättast i tjejgruppen var Mille Sylvan som debuterade i klass 43 kg. Mille har tidigare friidrottat och har lite gratis. Hon lyfter en bit över sin egen vikt i knäböj 42,5 och marklyft 50 kg. Sammanlagt 120 kg och 175,2p

Philip Ullström f98 fortsätter att utvecklats främst på tekniksidan. Philip lyckades med nio godkända lyft pers i alla momenten. Höjde perset sammanlagt med 12,5 kg, med serien 67,5+55,0+112,5 totalt 235kg.

Det är kul med dessa ungdomstävlingar som håller ett högt tempo. 45 lyft på en timme gör att klovorna får kämpa på. Pausen mellan grenarna hålls till tio minuter och det räcker mer än väl. Det som är viktigt är att jag som tränare bestämmer viktval utifrån träning och tidigare prestationer. En ganska lätt ingångsvikt för att få perfekta lyft. En lagom höjning för ytterligare ett perfekt lyft i sista kan man sikta på 2,5 kg bättre än förra tävlingen. Framförallt i marklyft anser jag att tekniken är helt avgörande för viktvalet. Här kan man lyfta dåligt och slita upp en högre vikt med risk för skador. Då kan man få avstå ett sista lyft eller en liten höjning.

Klovorna har en viktig funktion med teknik råd, heja på lyftarna lyftarna som "växer" när de starka stöttar.

Jag tror att dessa små tävlingar är en bra väg att gå för att rekrytera unga lyftare. Jag hoppas att vi ska hinna med en tävling även på påsklovet.

Resultat Sportlovslyftet 2013

Styrkelyft klassisk

Kl 66	Philip Ullström	f98	U	67,5 + 55,0 + 112,5	= 235,0kg	200,1p
Kl 57	Linnea Nilsson	f00	U	62,5 + 32,5 + 65,0	= 160,0kg	192,6p
Kl 63	Josefin Swahn	f99	U	60,0 + 42,5 + 70,0	= 172,5kg	192,3p
Kl 47	Alice Romberg	f99	U	42,5 + 32,5 + 60,0	= 135,0kg	185,8p
Kl 43	Mille Sylvan	f99	U	42,5 + 27,5 + 50,0	= 120,0kg	176,2p

Johan Swahn 13-02-18

TK Trossö