

## Sportlovstävling i styrkelyft 2020

Det är en stor framgångsvåg i styrkelyft just nu. Uppmärksamheten i TV och tidningar har varit stor. Många ungdomar vill prova sin styrka på riktigt.

Ett ypperligt tillfälle att rekrytera är sportlovet. Det behöver inte vara så krångligt. Genomgång av reglerna, vanliga träningskläder. En riktig huvuddomare. Låt potentiella intressenter sitta sidodomare. De flest lyftare är redan kunniga i regelverket. Lite beroende på ålder och träningserfarenhet tycker jag att man kan bedöma lyften lite snällare. Hård med startsignal djup, stopp i bänken och knäskjut i marken.

Det är många av de yngsta som är lite ivriga att lägga tillbaka stången eller har lite obalans efter att knäböjen eller marklyftet är genomfört.

Det är naturligtvis lite nervöst som nybörjare. Ett ypperligt tillfälle för tränaren att hitta tävlingstekniska detaljer att förbättra inför en riktig licens.

TK Trossös Conny Anderson har bedrivit ett styrketränningsprojekt i samarbete med Allhallen i Holmsjö. Ett 10 tal ungdomar har tränat ett tag och ville prova på att tävla i styrkelyft. Sportlovet passade perfekt att testa på den nyvunna styrkan. TK Trossö som för några år sedan arrangerade sportlovslyftet har återupptagit tävlingen igen. 11 lyftare kom till start med lite olika bakgrund. Fem ungdomar, 12-14 år, från Holmsjö, en liten by några mil norr om Karlskrona, samt några egna förmågor från TK Trossö och närliggande Wellnes gym. Flera av ungdomarna visade framfötterna med tekniskt fin lyftning och bra resultat. Tävlingen avgjordes på poäng vilket innebär att kroppsvikten ger en koefficient som blir sämre ju mer man väger.

Bland ungdomarna var det Freddy Jonsson som fick ihop flest poäng. 45 kg lätt lyfte han 35 kg i knäböj, 35 kg i bänkpress och 70 kg i marklyft. Det gav 140 kg och 163 poäng. Tvåa kom Melvin Lindström som också lyfte 140 kg och fick 125 poäng men med tyngre kroppsvikt. Trea blev tävlingen yngste lyftare Gustav Alexandersson 12 år på 116 poäng. Enda damen var Ida Alexandersson som väl matchade killarna. Ida visade attityd och ingen rädsla för vikterna. I knäböj blev det 30 kg, bänkpress 35 kg, marklyft 70 kg med mersmak. Sammanlagt 125 kg och 124 poäng.

Bland de lite äldre debutanterna var det flera som lyfte mycket tekniskt fastän de tränat på egen hand. En förklaring förutom flitig träning är den yngre generationens analysförmåga med hjälp av tekniska it hjälpmedel som tex Youtube. Tom Jonsson lyfte 455 kg vilket gav 310 poäng.

Självklart hade vi prisutdelning efter genomförd tävling

Det jag tycker är extra kul är alla som ställer upp i klubben när vi kör en sådan här nybörjartävling. Vi vill ju undvika att slita på våra trogna klovare, utan försöker använda ordinarie lyftare som klovar och pushar, coachar, tränar i sekreteriatet, dömer osv.

Det skapar en anda som är få andra sporter förundrat.

Johan Swahn  
TK Trossö