



Östra Svealands Styrklyftförbund

Verksamhetsplan 2018

Östra Svealands styrklyftförbund är Sveriges största distrikt, räknat i medlemmar och i antal föreningar. Vi har också ambitionen att vara ledande även i andra avseenden. Att göra det där extra, för våra medlemmar och för styrklyft i stort.

Ramarna för vad vi gör och hur vi gör det kommer i stor utsträckning från Svenska Styrklyftförbundet och från Riksidrottsförbundet, men i många avseenden hänger det på oss i styrelsen, på våra föreningar och medlemmar hur vi gör det vi ska, det vi borde och det vi verkligen vill.

Utöver att vi står bakom tävlingar som DM, landsdelsmästerskap och den internationella Stadsmatchen har vi även andra uppgifter. Fler av dessa har vi valt att koncentrera i tid till workshops, där vi både genomför utbildningspass av olika slag och för dialog med företrädare för distriktets klubbar.

Vi har fått mycket god respons på dessa workshop-dagar, vi vet att fler distrikt provar samma modell, och vi avser att fortsätta arbeta efter den modellen.

Mål och visioner

Under 2018 arbetar vi mot samma mål som förra året, de återfinns i Svenska Styrklyftförbundets "Måldokument 2014-2018".

Under avsnittet Aktiviteter finns handfasta anvisningar om vad vi bör ägna oss åt. Några av de punkter som är direkt tillämpbara på förenings- och distriktsnivå är:

- Rekrytera och behålla lyftare i våra föreningar
- Jobba för jämställdheten och öka mångfalden
- Rekrytera, engagera och utbilda fler organisations- och aktivitetsledare
- Involvera fler kvinnliga ledare och lyftare

- Rekrytera ledare som en viktig del i ledarförsörjningen
- Öka tillgängligheten till våra styrketränningslokaler samt att kompetenta, utbildade ledare entusiasmerar, instruerar och följer upp träningen för de individer som så önskar
- Införliva knattelyftningen inom förbund, distrikt och föreningars verksamhet
- Utveckla möjligheter till rekryteringstävlingar

Av dessa har vi i flera fall lyckats väl, men haft svårare för andra, till exempel "Öka tillgängligheten till våra styrketränningslokaler" där vi i stor utsträckning är beroende av de som är hyresvärdar till våra föreningars lokaler.

På ett övergripande plan verkar vi också för att inrikta oss efter vad Riksidrottsförbundet säger och vill. På RF:s sida kan vi bland annat läsa:

"I dagsläget vänder medlemskurvan nedåt med 11-åringarna – en trist verklighet som många idrottsföreningar känner igen från sin egen vardag. Sedan det sker ett successivt tapp av medlemmar till någonstans mellan 35-50 årsåldern då det blir en svag ökning i form av de föräldrar som kommer tillbaka antingen som aktiva eller som barn- och ungdomsledare. Efter 50-årsåldern sluttar kurvan nedåt igen.

Samtidigt beskriver [Centrum för idrottsforskning](#) hur bara 44 procent av pojkarna och endast 22 procent av flickorna når de rekommenderade nivåerna av daglig fysisk aktivitet."

När vi lyckas locka fler att träna bidrar vi alltså på flera olika sätt till bättre nationell hälsa, samförstånd, välmående.

Redan förra året tog vi upp RF:s "Strategi 2025" och att RF-stämman fattat beslut om ny verksamhetsidé för idrottsrörelsen:

"Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet."

Det är en bra och utvecklingsbar ledstjärna för oss, att inte bara arbeta för resultat och medaljer utan också komma ihåg att ha roligt, må bra och utvecklas både som idrottsutövare och människor.

Tävlingsverksamhet

Våra DM har de senaste åren varit både välfrekventerade och uppskattade, men också blivit så stora att vi överväger kvalgränser. 2018 arrangerar vårt granddistrikt VSSF Landsdelsmästerskap i Örebro. Vi kommer sedvanligt även i år att delta i den så kallade Stadsmatchen mellan Stockholm, Helsingfors och Tallin, i år i Helsingfors.

Domare

Efter att länge ha arbetat fokuserat på att rekrytera fler domare har vi nu i Östra Svealandsdistriktet nu uppnått en nivå där domartillgången stabiliserats och vi kan lägga allt större fokus på kvalitet och kompetensutveckling. Vi har till exempel sedan något år arbetet med förberedande domarutbildningar, fått bra respons på det och tack vare det fått fler godkända domare vid första försöket till examination.

Barn och ungdomsverksamhet

På ungdomssidan har vi fortsatt tillväxt. På barnsidan har vi haft svårt att få riktig fart på verksamheten med bara en tävlande för Sundbybergs Tyndlyftningsklubb under föregående år, men fortsätter uppmuntra barnträning och -tävling.

Antidopingarbete

ÖSSF har en antidopingansvarig, som också är distriktets och SSF:s kontakt i antidopingfrågor. Vi kommer även fortsättningsvis att ständigt bevaka dessa frågor, som fått förnyad aktualitet genom två aktuella dopingfall under 2017.

Mötesformer

ÖSSF styrelse kommer under överskådlig framtid att fortsätta verka utan egen lokal. Fördelar i detta är att vi i viss mån roterar värdskap för möten, att vi alla får se olika ställen där våra medlemmar tillbringar tid. Om vi har någon plats så är det snarast våra olika digitala mötesforum, även i en så fysisk sport som vår så är vår bas molnet, cyberspace.

Öppenhet

Vi kommer att fortsätta arbeta för öppenhet i vår verksamhet och fortsätta uppmuntra dialog i sociala medier, även om det ofta är ansträngande och ställer stora krav på oss i styrelsen. Våra medlemmar har visat sig uppskatta att veta vad vi står för, att vi svarar på frågor och att vi genom det också skapar en gemenskap i distriktet.

Mats Löfström

Josephine Werngren
