



De strategiske spor 2026-2029.

Et strategisk partnerskab for fremtidens idræt

Samarbejdet mellem Dansk Styrkeløft Forbund (DSF) og DIF tager sit udgangspunkt i DIF's politiske program frem mod 2030. Dette program fungerer som den overordnede ramme for udviklingen af dansk idræt og er også udgangspunktet for vores strategiske spor. Du finder DIF's politiske program her: [Politisk program frem mod 2030 | DIF](#). I DSF har vi gennem vores fire strategiske spor valgt at prioritere de områder, hvor vi som specialforbund kan gøre den største forskel.

Vores samarbejde med DIF udfolder sig primært inden for tre strategiske hovedsøjler:

1. Styrkelse af det lokale foreningsliv

DIF arbejder for at skabe "Stærke foreninger og fællesskaber", hvor det er let og meningsfuldt at være frivillig. DSF understøtter dette mål i Spor 1, hvor vi gennem klubudviklingsforløb og professionel sparring hjælper vores medlemsklubber med at optimere deres organisering og rekruttere nye frivillige. Samarbejdet inkluderer også brobygning til de kommercielle aktører. På den måde sikrer vi, at foreningslivet forbliver relevant i en moderne hverdag.

2. Udvikling af fremtidens idrætsmiljøer

Med udgangspunkt i DIF's fokus på "Attraktive idrætsmiljøer for børn og unge" arbejder vi i Spor 3 på at skabe trygge rammer for de 10-18-årige. Her samarbejder vi tæt med DIF om at give medindflydelse til unge, så de får en reel stemme i forbundets beslutningsprocesser. Derudover arbejdes der blandt andet på at udbrede kendskabet til styrkeidræt gennem skolesamarbejder og "Danmarks Stærkeste Klasse".

3. Idrættens samfundsansvar

DIF's vision er ligeledes, at "Idrætten tager ansvar" og gør en forskel for grupper, der står uden for de vante rammer. Dette realiserer DSF i Spor 4 i tæt samarbejde med DIF's Soldaterprojekt. Sammen skaber vi "Safezones" og camps, der bruger styrketræningens fællesskab og de strukturerede rammer som et værktøj til at hjælpe veteraner tilbage til et meningsfuldt hverdagsliv.

Professionel understøttelse og viden

Samarbejdet indebærer også, at DSF trækker på DIF's ekspertise inden for en lang række områder såsom uddannelse, organisationsudvikling og digital udvikling. Ved at forene DSF's sportsspecifikke faglighed med DIF's tværgående politiske styrke og overordnede viden, sikrer vi, at styrkeløft i Danmark udvikler sig i en retning, der gavner både den enkelte atlet og det brede samfundsfællesskab.



Spor 1: Vækstrejse inden for voksenmålgruppen

Dansk Styrkeløft Forbund (DSF) sætter kursen mod 2029 med en klar ambition: Vi vil styrke fællesskabet og øge antallet af aktive løftere i voksenmålgruppen gennem innovative partnerskaber og digitale løsninger.

Vores primære fokus er målgruppen 19-39-årige, hvor vi ser et stort potentiale for at skabe livslang idrætsglæde. Ved at bygge bro mellem kommercielle fitnessaktører og foreningslivet, vil vi etablere nye foreninger direkte i de centre og "boxe", hvor løfterne allerede befinder sig.

Ambitiøse mål for fremtiden

For at sikre, at vi når vores vision, har vi sat konkrete mål for perioden:

- **Flere klubber:** Vi stiler mod at optage 1-2 nye klubber til forbundet årligt og samlet set 5 nye klubber i 2029.
- **Stigning i licenser:** Vi vil øge antallet af licensløftere med 10% frem mod 2029 (baseret på 598 licenser ved udgangen af 2024).
- **Stærkere partnerskaber:** Vi har løbende dialog med kommercielle aktører for at undersøge mulighederne for nye foreningsdannelser. Der laves målrettet klubudvikling for at styrke organiseringen i klubberne.

Vores hovedindsatser

1. **Stærke foreninger og kompetente frivillige.** Nye klubber hjælpes godt i gang gennem et "onboarding"-forløb med klubudvikling og fællestræninger. Vi løfter desuden fagligheden i hele landet gennem DSF's interne træneruddannelser (Level 1+2)
2. **Digitale og fysiske fællesskaber.** App'en StyrkeDK fungerer som et digitalt samlingspunkt med virtuelle konkurrencer. Derudover arbejdes der på at flere klubber afvikler lokale stævner for derved at gøre vejen til konkurrenceplatformen kortere. Endelig etableres der mentorordninger på tværs af klubber for at udveksle erfaringer og sikre bæredygtige foreninger.
3. **Målrettet kommunikation.** Vi vil blive bedre til at fortælle de gode historier. Gennem en differentieret kommunikationsplan vil vi ramme specifikke målgrupper og synliggøre de mange aktiviteter, der gør styrkeløft til en sport for alle.

Åben for alle

Foreningslivet favner bredt og det gør DSF også. Uanset om din forening repræsenterer et kommercielt center, er en eksisterende forening under andre forbund eller blot en nysgerrig løfter, så er der plads til dig i DSF's nye strategiske kapitel.



Spor 2: Talentmiljø og inkluderende elitemiljø

Dansk Styrkeløft Forbund (DSF) vil skabe en klar rød tråd fra ungdomsarbejdet til senior-landsholdet. Ved at prioritere trivsel, faglighed og en stærk organisation sikrer vi, at vores største talenter fastholdes og præsterer stabilt på højeste internationale niveau i fremtiden.

Vores ambition er at skabe et inkluderende elitemiljø, hvor viden deles på tværs af landsholdene, og hvor vejen fra lovende junior til etableret seniorløfter er tydelig og støttet.

Ambitiøse mål for fremtiden

Vi har sat klare pejlemærker for at måle effekten af vores elitearbejde:

- **Internationale medaljer:** Vi går efter at vinde minimum 15-20 medaljer ved EM og VM årligt for junior- og seniorløftere.
- **Fremtidens trænere:** Minimum 8-10 trænere skal deltage på den nye **Level 3 Styrkeløftuddannelse** i 2027, og mindst 5 landsholdstrænere skal have fuldført den i 2029.
- **Succesfuld transition:** Vi har et mål om, at mindst 5 atleter overgår fra ungdomslandsholdet til seniorlandsholdet i løbet af strategiperioden.
- **World Games:** DSF har som mål at være repræsenteret ved World Games i 2029.

Vores Hovedindsatser

For at indfri vores ambitioner iværksætter vi en række centrale tiltag:

1. **Mentorordning og sammenhæng på tværs.** Vi etablerer en mentorordning, hvor alle sidsteårs-juniorer forsøges tilknyttet en seniorløfter for at lette overgangen mellem landsholdene.
2. **Faglig optimering og uddannelse.** Vi løfter det sportsspecifikke niveau ved at færdiggøre og afvikle det højeste niveau af vores træneruddannelse (Level 3). Dette sikrer, at vores trænere har de nødvendige kompetencer til at støtte atleterne på internationalt topniveau.
3. **Tæt opfølgning og trivsel.** Hver atlet på ungdomslandsholdet tilknyttes en fast træner og indsender træningsdagbog for at styrke opfølgningen. Vi gennemfører baselinemålinger af atleternes oplevelse af fællesskab og medindflydelse for at sikre, at trivsel følger med de sportslige resultater.
4. **Rent og værdibaseret elitemiljø.** I samarbejde med Antidoping Danmark (ADD) udvikles og eksekveres en dedikeret uddannelsesplan. Vi sikrer, at forbundets værdier rodfæstes tidligt hos vores talenter gennem faglige oplæg og samlinger.

Tryghed og tilgængelighed

Erfaringerne viser, at øget tilgængelighed af trænere giver trygge atleter. Ved at styrke vores organisatoriske struktur og tilknytte flere ressourcer til landsholdene, skaber vi et miljø, hvor sportslig ekspertise og menneskelig trivsel går hånd i hånd.



Spor 3: Inkluderende fællesskaber for børn og unge

Dansk Styrkeløft Forbund (DSF) vil skabe trygge og motiverende rammer for unge i alderen 10-18 år. Vi kombinerer kyndig vejledning fra kompetente trænere med en ambition om at give de unge reel medindflydelse på deres egen sport.

Målet er at sikre, at de unge trives og bliver i sporten på lang sigt ved at lade dem indgå aktivt i udviklings- og beslutningsprocesser i såvel forbund som klub.

Ambitiøse mål for fremtiden

For at sikre fremdriften i arbejdet med børn og unge har vi opstillet følgende mål:

- **Etablering af ressourceklubber:** Vi vil oprette 6-8 dedikerede ressourceklubber frem mod 2029, som har særligt fokus på inklusion af målgruppen.
- **Stævneaktivitet for børn:** Vi vil udvikle og afvikle stævneformater specifikt tilpasset børn i alderen 10-13 år.
- **Evaluering og viden:** Vi gennemfører spørgeskemaundersøgelser for at indsamle erfaringer om fællesskab og trænerkompetencer i vores ressourceklubber.

Vores hovedindsatser

Vi iværksætter en række initiativer for at styrke både det sportslige og det organisatoriske fundament:

1. **Organisering og unges medindflydelse.** Vi etablerer et ungdomsudvalg (eller en arbejdsgruppe), hvor unge integreres direkte i forbundets arbejde. Derudover afvikles der klubudviklingsprojekter med fokus på at inkludere unge i foreningernes ledelse og frivilligkorps.
2. **Faglighed og guidelines.** Vi gør det sikkert for de yngste at løfte ved at udvikle evidensbaserede guidelines og træningsprogrammer til aldersgruppen 10-18 år. Derudover tilføjes et specifikt uddannelsesmodul om træning af børn og unge til vores interne Level 1 træneruddannelse.
3. **Synlighed og aktiviteter.** Vi rækker ud til de unge gennem både fysiske og digitale platforme. Der afvikles partnerskabsforløb med skoler og "Danmarks Stærkeste klasse" samt digitale konkurrencer og breddeaktiviteter for målgruppen.

Stabil Fødekæde

Ved at involvere børn og unge i alle aspekter af foreningslivet – fra træningsgulvet til bestyrelseslokalet – sikrer vi en stabil fødekæde af både dygtige udøvere og engagerede frivillige i fremtidens DSF.



Spor 4: Integration af Soldaterprojektet i Styrkeløft

Dansk Styrkeløft Forbund (DSF) ønsker at skabe stabile og trygge rammer for udsatte veteraner i samarbejde med DIF's Soldaterprojekt. Ved at inkludere veteranerne i vores klubfællesskaber, safezones og på camps, bidrager vi til øget livsglæde og hjælper dem gradvist tilbage til en almindelig hverdag.

Styrkeløft er en individuel idræt udført i et fællesskab, hvilket giver veteraner mulighed for at deltage på deres egne præmisser og "stemple ind og ud" efter behov.

Ambitiøse mål for fremtiden

Vi har opstillet klare mål for at sikre, at indsatsen gør en reel forskel for målgruppen:

- **Synlighed og motivation:** Vi publicerer løbende historier hen over året i samarbejde med DIF's Soldaterprojekt for at motivere både udøvere og klubber.
- **Nye Safezones:** Vi har som mål at etablere minimum én ny Safezone i løbet af strategiperioden.
- **Positiv effekt:** Vi monitorerer løbende succesen gennem deltagernes aktivitet og tilbagemeldinger fra veteranmiljøet.

Vores Hovedindsatser

For at sikre en vellykket inklusion fokuserer vi på følgende tiltag:

- 1. Aktivering og synlighed.** Gennem et tæt samarbejde med Soldaterprojektet vil vi promovere sporten og dele de gode historier, der viser vejen for andre veteraner. Vi understøtter aktiveringen ved at deltage på camps og afholde aktiviteter i eksisterende safezones.
- 2. Kompetenceudvikling og mestring.** Vi tilbyder veteraner at deltage på vores interne træneruddannelser. Dette styrker ikke blot deres sportslige udvikling og faglighed, men giver dem også mulighed for at opleve succes og dygtiggøre sig inden for et nyt felt.
- 3. Dedikerede aktiviteter og støtte.** Vi afholder specifikke konkurrencer i f.eks. bænkpres med fokus på gode oplevelser frem for resultater. Derudover fortsætter vi med at stille kompetente trænere til rådighed for bla. Invictus-atleter og i Safezonerne. Endelig afholder vi løbende dialogmøder med Soldaterprojektet for at koordinere og optimere vores fælles indsats.

Et fælles ansvar

DSF tager del i det fælles ansvar for at give alle – også dem, der ikke nødvendigvis passer ind i de "normale kasser" – mulighed for en aktiv hverdag i et trygt foreningsliv.