

Subjunior/junior landsholdet i styrkeløft under Dansk Styrkeløft Forbund

Generelt:

Sub-junior og junior landsholdet er for løftere mellem 14-23 år, der opfylder de gældende krav sat af trænerteamet i samarbejde med DSF's bestyrelse. For at komme i betragtning til bruttolandsholdet kræves det, at løfteren har haft licens i minimum 12 måneder og klaret kvalifikationskravet samt deltaget til minimum 2 stævner, hvor af de ene skal være DM sub-junior / junior eller JM / SM i den pågældende kategori. Der udtages til landsholdet 2 gange årligt 1. januar og 1. juli hvert kalenderår. Trænerteamet og bestyrelsen evaluerer og justerer i fællesskab årligt retningslinjer, krav og vilkår for landsholdet.

Trænerteamet består af 2-7 personer, som alle besidder de påkrævede kompetencer til at udvikle løfterne på bruttolandsholdet. Trænerteamet står for undervisningen på landsholdsamlingerne samt deltager som coaches ved internationale mesterskaber. Trænerteamet tilser at værdisættet efterleves og kan sanktionere over for de løftere, der ikke efterlever værdisættet. Trænerteamet er ansvarligt for, at der skrives beretninger til forbundets hjemmeside samt indsender record claims i forbindelse med nordiske rekorder.

Alle landsholdsløftere forventes at deltage til DM i den kategori, man konkurrerer i. De Nordiske Mesterskaber er alle løfteres internationale debut. Landsholdet sender også atleter til EM og VM. Som udgangspunkt udtages primært løftere til EM og VM blandt de ældste i kategorierne, som har klaret kvalifikationskravene. I samarbejde med eliteudvalget og trænerteamet kan løftere, der har klaret senior EM & VM-krav udtages til seniormesterskaber hvis dette skønnes sportsligt forsvarligt. Som udgangspunkt dog maks. 2 internationale stævner årligt. Trænerteamet kan i samarbejde med bestyrelsen dispensere for ovenstående såfremt helt særlige omstændigheder gør sig gældende f.eks. ved et internationalt stævne på dansk grund eller ved en særlig sportslig satsning.

Værdisæt

Som landsholdsløfter skal du være indstillet på at indfri og efterleve følgende krav/værdisæt: Du vil møde til de årlige landsholdssamlinger og kun i ganske få og særlige tilfælde, godkendt af teamet omkring truppen, fritages for fremmøde. Du skal selv sørge for transport, eller aftale fælles transport med andre. Der ydes ikke transporttilskud til samlingerne.

Du vil møde i god tid, frisk og engageret til samlingerne, hvor du bl.a., sammen med de øvrige atleter, skal træne dit "normale" program, som var du hjemme i klubben.

Du vil være en god rollemodel for andre unge styrkeløftere, ved at udvise flid, seriøsitet og sportsånd, både til landsholdssamlinger i træningslokalet og til stævner. Du vil ligeledes være opmærksom på, hvordan du agerer på sociale medier såvel som i din forening og også her fremstå som en god rollemodel.

Det forventes at du ved stævnerne hepper på dine kammerater og bidrager med hjælp til trænerteamet i opvarmningen eller på anden vis så landsholdet fremstår som et hold. Det forventes ligeledes at der deltages ved åbningsceremonien samt den afsluttende banket såfremt det er fysisk muligt.

Du vil være en god ambassadør for en "ren idræt" og afholde dig fra brug af enhver form for ulovlige præstationsfremmende midler. Og du vil aldrig indtage kosttilskud uden på forhånd at have sikret dig, at produktet er lovligt og godkendt af myndighederne i Danmark. Er du i tvivl, vil du

rådføre dig med landsholdets trænerteam.

Du vil gennemføre Anti Doping Danmarks e-læringsprogram "antidoping 1":

<https://uddannelse.antidoping.dk/login/> samt international athletes (ADEL): <https://adel.wada-ama.org/learn/signin?linkInvalid=true>. Dette skal gennemføres senest en måned efter din udtagelse og diplom for gennemført Antidoping 1 og WADA skal efterfølgende sendes til petera@styrke.dk samt adam@styrke.dk og lasse@styrke.dk.

Du vil træne i en klub under DSF. Hvis det ikke er muligt at henlægge den daglige træning i en klub under DSF, skal det som minimum være på ugentlig basis.

Du vil som atlet på bruttolandsholdet kunne udtages til internationale mesterskaber.

Hvis du udtages, vil du ved udtagelsen blive orienteret om eventuelle egenbetalinger. Disse skal indbetales til DSF rettidigt og i henhold til de anvisninger, som gives for det pågældende stævne.

Det danske landshold er sponsoreret og det er et ufravigeligt krav, at der løftes i det udleverede udstyr. Derudover skal landsholdsdragten bæres der under alle officielle aktiviteter i forbindelse med konkurrencen.

Du er som bruttolandsholdsløfter forpligtet til, som udgangspunkt, at deltage ved to årlige obligatoriske mesterskaber, DM og SM/JM eller NM som er placeret hhv. forår og efterår.

Du vil omgående underrette trænerteamet hvis du bliver skadet eller på anden vis bliver indisponibel for landsholdet for international stævnedeltagelse.

Du er indforstået med, at den primære kommunikation mellem atleter og træningsteam foregår gennem facebookgruppen "DSF subjunior & Junior Landshold," og at du er forpligtet til at være medlem af, og følge opslag i denne gruppe. Man skal følge forbundets side for at kunne inviteres. Det er ikke en gyldig undskyldning, at man ikke har set et opslag. Du er ligeledes forpligtet til at holde dig opdateret på landsholdets side: <https://styrke.dk/?page=ulandshold>

Du er indforstået med, at du skal sikre dig, at dit konkurrenceudstyr er komplet samt overholder reglerne for godkendt udstyr: https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/approved-list/Approved_List_2023-2026_V2_01-11-2023.pdf

Formål:

Formålet med projektet:

At øge antallet af løftere i bruttotruppen for subjuniorer og juniorer og sikre en sportslig, fysisk, teknisk og mental udvikling af løfterne, som fører til fremgang internationalt både kvalitativt og kvantitativt. Derudover er målet at forberede løfterne bedst muligt til overgangen til seniorkategorien.

Mål:

1. At rekruttere flere styrkeløftere i aldersgruppen 14-23, som på sigt har potentiale til at overgå til seniorlandsholdet.
2. At sikre en tidlig sportslig udvikling, således flere seniorløftere produceres
3. At introducere løfterne til elitesport på en bæredygtig og inspirerende måde med fokus på udviklingen hos den enkelte løfter.
4. At vinde medaljer ved junior-EM eller -VM i trekamp.

Til at understøtte målene vil vi prioritere deltagelse ved NM højt – Og NM på dansk grund med fulde hold i det omfang det er muligt. Derudover vil vi give mulighed for, at de subjuniorer og juniorer, som har medaljchancer ved EM/VM, får mulighed for at deltage ved et eller flere af disse stævner.

Generelt vil alle løftere være bekendt med deres stævneplan for det kommende år senest ved årets begyndelse.

Hvordan vil vi gøre dette?

International forskning (Kilde: Team DK og DIF) dokumenterer, at en god talentudviklingsstrategi udført af kvalificerede personer er en afgørende forudsætning for, at et land kan præstere på højeste internationale seniorniveau inden for eliteidræt. Det er i den forbindelse vigtigt at have et værdisæt for talentudviklingsarbejdet og nogle få, men nødvendige regler.

DSF ønsker, at følgende værdier er bærende i forbundets talentudvikling: Helhed – Udvikling – Samarbejde - Engagement - Trivsel

Helhed:

Der skal være fokus på hele miljøet og ikke kun på et enkelt talent, og der arbejdes på at skabe et godt talentudviklingsmiljø med en velfungerende træningsgruppe. Der skal udvikles en kultur, hvor der er en klar sammenhæng, mellem det som siges, og det som gøres. Fokus er på "det hele menneske", og at der er forståelse for talenternes samlede livssituation (uddannelse, fritid, job og sport) gennem sportskarrieren. Fokus er på også at udvikle talenternes sociale og menneskelige kompetencer i tilgift til deres sportslige kompetencer, og talenterne skal inspireres til at gennemføre en ungdomsuddannelse.

Udvikling:

Der skal ses på løfternes langsigtede sportslige udvikling frem for det kortsigtede resultat. Løfterne er selvstændige atleter, og derfor får de kontinuerligt øget ansvar for egen udvikling og sportskarriere. Løfterne og trænerne får anerkendelse for løfternes tilegnelse af nye færdigheder snarere end for løfternes sportslige resultater i en tidlig alder. Identifikation af talenterne sker på baggrund af flere faktorer, blandt andet motoriske, fysiske, kropslige og psykologiske potentialer.

Samarbejde:

Alle relevante aktører, der har en betydning for løfternes udvikling og trivsel, videndeler og samarbejder for at skabe de bedst mulige rammer for den enkelte løfter. Dette betyder, at klubtræneren involveres både m.h.t. at have en opgave med at gøre opmærksom på løftere i klubben over for trænerteamet og med at følge op på trænerteamets anvisninger. Løfterne har et medansvar for at skabe gode samarbejdsrelationer til alle relevante aktører, og de bidrager til deres egen og fællesskabets udvikling. Der er åbenhed for samarbejde med andre klubber og træningsmiljøer, hvis det kan bidrage til løfternes udvikling.

Trivsel:

Træningsmiljøet er udfordrende, målrettet og seriøst og samtidig præget af glæde. Der er fokus på at styrke og udvikle de sociale relationer mellem alle relevante aktører i træningsmiljøet. Løfterne lærer at mestre den med- og modgang, de oplever i deres sportskarriere. Løfterne klædes på af trænere og ledere til at håndtere overgangen fra ungdom (talent) til senior (elite) – en fase der kan være særligt udfordrende

Regler for landsholdsarbejdet:

- Trænerteamet udvælger en bruttotrup for subjuniorer og juniorer. I den forbindelse bedes forbundets klubtrænere medvirke til at pege på talenter der opfylder de beskrevne krav.
- Der udarbejdes, af de ansvarlige trænere, en beskrivelse af, hvor mange landsholdssamlinger som ønskes, og hvad, der skal ske på samlingerne. Angående sted for samlinger skal der arbejdes på, at samlinger afvikles både i øst og vest Danmark.
- Bestyrelsen udarbejder et budget for landsholdet og beslutter hvilke tilskud, der skal ydes for deltagelse i samlinger og konkurrencer – og på hvilke vilkår. F.eks. rejsetilskud, T-shirts m.v.
- Overholde DSF's værdisæt
- Efterleve de vilkår som er beskrevet i landsholdskontrakten.
- Krav for at kunne deltage i bruttotruppen: Se under tillæg 1.
- DSF's krav til Team Danmark-godkendelse (er allerede godkendt af Team DK): Se under tillæg 2.

DSF's Bestyrelse 1.1.2025

Tillæg 1: Krav for deltagelse i bruttotruppen:

Løfteren skal stille sig til rådighed for samlinger og deltagelse i nationale og internationale mesterskaber. Hvis en løfter ikke kan deltage, skal vedkommende kontakte den ansvarlige for samlingen eller mesterskabet og forklare, hvorfor der meldes afbud, og begge parter skal være enige i, at et afbud er acceptabelt. Hvis der i øvrigt sker en udeblivelse, træder følgende sanktioner i kraft:

1. Første advarsel = hvor løfteren bliver gjort opmærksom på konsekvenserne ved udeblivelse.
2. Anden advarsel = ingen internationale konkurrencer de næste 12 måneder.
3. Tredje gang = løfteren kan ikke længere være på et landshold under DSF (op til 24 måneders karantæne).

Det forventes, at løftere på landsholdet deltager aktivt til samlingerne både i træning og undervisning for på den måde at skabe et godt læringsmiljø. Da samlingerne er planlagt for et år ad gangen, er det muligt for dig at planlægge din sæson, således at afbud undgås. Det forventes, at der trænes med vægte på over 90 % af 1rm, og at udstyrsløftere træner i udstyr i 2 discipliner, medmindre andet er meldt ud af den træningsansvarlige.

Tillæg 2: DSF's krav til Team Danmark-godkendelse (4-årig gymnasieuddannelse):

- Atleten skal have potentiale til på kort sigt at være landsholdsløfter i sin alderskategori.
- Atleten skal i Danmark være blandt de 3 bedste i sin vægtklasse/alderskategori.
- Atleten skal være i top-6 i Skandinavien i sin vægtklasse/alderskategori.
- Atleten skal have potentiale til at være blandt de 15 bedste på verdensplan/VM i en vægtklasse inden for 4 år og til deltagelse i en finalerunde (stærkeste gruppe) ved VM inden for 6 år.
- Atleten skal træne mindst 18 timer om ugen fordelt på styrke-, teknik-, konkurrence- og mentaltræning.
- Atleten skal være deltager i DSF's træningssamlinger og have regelmæssige, opfølgende samtaler med træneren/trænerne for landsholdet samt klubtræneren.

- Atleten skal træne i en klub, som har de nødvendige faciliteter og passende. åbningstider samt et godt træningsmiljø.
- Atleten skal sammen med sin træner føre træningsdagbog og udarbejde målsætninger.

