

Riktlinjer för ungdomsidrott inom Ålands Kraftsportklubb

Inom styrkelyft tillåts man tävla först då man har fyllt 12 år, vilket betyder att det inte finns riktigt unga tränings- eller tävlingsaktiva barn i föreningen. Det finns inga utbildade tränare eller ledare i föreningen utan all kunskap inom idrotten innehas av de tävlingsaktiva idrottarna. I och med att styrkelyft är en individuell idrott görs i allmänhet inga schemalagda gemensamma träningspass utan var och en har sitt eget schema.

Vi försöker eftersträva:

- Att hjälpa alla som är nyfikna på sporten på rätt väg, oavsett ålder, kön eller ursprung.
- Att speciellt värna om våra nuvarande och eventuellt kommande juniorer.
- Att se över deras tidigare träningsrutiner och vid behov ge förslag på ändringar.
- Att se över samt optimera deras teknik för att förebygga skador samt öka chanserna till styrkeökningar.
- Att se till att de får den coachhjälp de behöver både på träning och tävling, både på hemma- och bortaplan.
- Att alltid vara till hands och kunna svara på de frågor som dyker upp.

Det är viktigt för oss att alla medlemmar, och främst de yngre, ska kunna känna gemenskap, samhörighet och glädje i träningen. Ingen ska känna press att tävla, men det är det som kärnverksamheten bygger på. Man sätter själv upp sina egna mål. Om man vill satsa seriöst på styrkelyft kan det vara svårt att kombinera med andra sporter då styrkelyft är väldigt fysiskt och krävande för musklerna och vilodagarna bör tas vara på för att hinna återhämta sig. Av den anledningen rekommenderar vi till de som vill satsa seriöst att enbart fokusera på styrkelyft.

Vi uppmuntrar alla till att vara goda vinnare och goda förlorare. En förlorad medalj ska sporra till mer och/eller bättre träning.

Vid tävlingar kan man alltid be om en tydligare förklaring av domarna vid oklarheter men man ska respektera regler och domslut. Osportsligt uppträdande leder till varning och eventuellt diskvalificering. I övriga tävlingssammanhang såsom resor bör man uppföra sig väl och inte dra smuts över föreningen och sporten.

Dessa riktlinjer revideras årligen i samband med föreningens budgetmöte på hösten.

Detta dokument finns att läsa på föreningens hemsida ([HYPERLINK "http://www.kraftsport.nu"](http://www.kraftsport.nu) www.kraftsport.nu) samt i Idrottsgårdens styrkesal. För fler frågor

kontakta ÅKK:s Kenneth Sandvik, mobil 04573135698.

Styrelsen för Ålands Kraftsportklubb r.f.