



Lagersbergslyftet

Eskilstuna Tk har genomfört ett rekryteringsprojekt vid tre tillfällen i "Träffpunktens" lokaler i förorten Lagersberg, som ligger på andra sidan Eskilstuna gentemot Skiftinge. Ett missförstånd uppkom i samband med Lagersbergslyftet. ETK trodde att detta skulle bli ett samarbete mellan ETK och Eskilstuna friidrott men så blev det inte. Vi har genomfört Lagersbergslyftet helt på egen hand.

Idris Danishmand har varit kontaktperson och den som sett till att Lagersbergslyftet har genomförts.

Antalet tränare/ledare har varierat mellan två och tre. Vi valde att rigga upp två lyftplatser varje gång.

Första gången var alla våra yngre lyftare på plats för att visa att både tjejer och killar håller på med tyngdlyftning. Efter att våra lyftare hade tränat en stund ville besökarna prova själva.

Besökarna bestod av fyra pojkar mellan 10 och 13 år. Prova-på antalet förblev dessa pojkar som var med varje gång. De var mycket nyfikna och duktiga.

Vid andra och tredje tillfället hade vi två egna lyftare med oss. Vi vill att även de ska vara med och hjälpa till och lära sig mer genom att hjälpa andra att lära och känna hur kul det är.



I Lagersberg, till skillnad från Skiftinge, utgick vi inte från att försöka följa ett givet träningsprogram utan vi fokuserade på hela lyft, ryck och stöt.

Idris var huvudtränare under projektet och tycker att ungdomarna kom in i träningen på ett bra sätt. Vi lade vikt på att få lyften så bra som möjligt, inte bara "upp över huvudet". Vi har märkt att de som provar gärna vill tävla mot varandra och lyfta upp vikten, helst så tung som möjligt, från golvet. Sista gången siktade de dock på att göra riktigt bra lyft och korrigerade och pratade med varandra.

Ett sätt att trigga dem till att lyfta fint var beröm.

Planeringen av Lagerbergslyftet blev inte helt lyckad. Sista prova-på tillfället var dagen före julafton och det naturliga träningsuppehållet gjorde nog tyvärr att vi tappade dessa fyra sugna pojkar som trots allt var på plats alla tillfällen inklusive dagen före julafton och tränade på riktigt bra. Vi i ETK tycker att det är jätteroligt med "lyftet" projekten och är fortfarande övertygade om att ju mer vi visa upp vår idrott desto fler lyftare kommer vi bli på sikt.

/Camilla Carlson och Idris Danishmand

