

## Game Day Coaching

Game day coaching er en sentral del av det idrettsspesifikke repertoaret til en styrkeløftcoach. En kan ha god kompetanse om treningsplanlegging og oppfølging av utøvere, men dette hjelper lite i en konkurransesituasjon, hvis en ikke har oversikt over stevnegjennomføring, regler, strategi og taktikk. I denne modulen vil du lære om styrkeløftstevner og hvordan du som coach kan hjelpe både nye og erfarne styrkeløftere med å gjennomføre konkurranser på best mulig måte. I Level 1 fokuserer vi på konkurranser på lokalt og nasjonalt nivå, mens Level 3 tar for seg internasjonalt nivå og eliteutøvere.

Læringsmål for denne modulen er:

- 1) Å ha god kunnskap om gjennomføringen av styrkeløftkonkurranser og hva som er coachens rolle i de forskjellige fasene
- 2) Å kunne velge mål og prioriteringer i samarbeid med utøvere, og lage solide oppvarmings- og stevneplaner som du tilpasser til stevnets gang
- 3) Å være trygg i rollen som game day coach for både debutanter og erfarne utøvere som deltar i danske stevner

For å bli godkjent som Level 1-coach, skal du bestå en quiz om game day coaching. Det anbefales derfor å investere ekstra tid i å forstå innholdet og dets praktiske implikasjoner. IPFs tekniske regler er en nyttig kilde – både for å forberede seg til quizen, og for å ha best mulig forutsetninger for å ta gode valg under stevner. Særlig «powerlifts and rules of performance» og «order of competition» er avgjørende avsnitt.

Engelsk versjon: <https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/technical-rules>

Oppdatert dansk versjon: <https://styrke.dk/?page=info>

## Innholdsfortegnelse

Game Day Coaching.....	1
Forberedelser .....	2
Innveiling, utstyrskontroll og stativhøyder .....	5
Oppvarming.....	6
Rundesystemet.....	7
Strategi og stevnegjennomføring.....	10
Styrkeløft med utstyr.....	13
Coachens rolle under konkurransen .....	14
Tekniske regler og underkjente løft .....	16
Taktikk .....	21
Coachens rolle etter konkurransen .....	25
Oppsummering og konklusjon .....	25
Spørsmål og refleksjon .....	26
Oppgaver .....	27
Referanser .....	27

## Forberedelser

Som styrkeløftcoach starter arbeidet med konkurransen før selve konkurransedagen. Det gjelder å være best mulig forberedt. En vesentlig del av forberedelsene er å bli kjent med utøveren. Her vil jeg anbefale å gjennomføre et fysisk eller digitalt møte med utøveren (og eventuelt utøverens trener, hvis hun/han har en annen trener enn deg) i uken opp til stevnet. Hensikten er å skape en felles forståelse for hvordan samarbeidet bør være, og avstemme forventninger. Skaff deg oversikt over utøverens personlige rekorder, hvordan treningen har gått den siste perioden, styrker og svakheter, og personlighet og preferanser. Å evaluere treningen opp mot stevnet vil hjelpe deg med å ta beslutninger underveis, særlig med tanke på valg av kilo i de forskjellige løftene. Sammenlign treningen med tidligere perioder og resultater. Videoanalyse er et viktig verktøy. Få kontroll på om løftene har vært godkjent (til

konkurransstandard) og hvilket utstyr som har vært benyttet (faktorer som kan påvirke utførelse og resultat er f.eks. reimer/«straps» og type stang og skiver i markløft, dimensjoner og materialet til benken i benkpress, og stativhøyde i knebøy). Har løftene vært utført på samme kroppsvekt som utøveren skal ha i konkurransen? Har skader eller sykdom påvirket formen? Hvis utøveren har deltatt i konkurranser før, vil det være nyttig å evaluere disse og prøve å identifisere utfordringer og potensielle nøkkelpunkter eller -situasjoner. Her kan det være ekstra aktuelt å konferere med utøverens trener eller andre som har hjulpet utøveren under konkurranser. Forskjellige utøvere har forskjellig stil, temperament og ønske om involvering underveis i stevnet. Finn ut hva som passer for den aktuelle utøveren.

Før konkurransen er det essensielt å avklare arbeidsoppgaver og -fordeling, informasjonsflyt, forventninger, og mål og prioriteringer. Hva ønsker utøveren hjelp med? Hva klarer utøveren selv? Hvilken informasjon ønsker utøveren under konkurransen? Noen ønsker å vite hvordan de ligger an sammenlignet med andre og å ta aktiv del i beslutninger, mens andre kun ønsker å fokusere på egne løft. Hvilken informasjon skal gis til utøveren på hvilket tidspunkt – og på hvilken måte? Hva er utøverens forventninger til stevnet? Hva er utøverens forventninger til deg? Hva er dine forventninger? Hva er utøverens mål for stevnet? Hvordan vil dere prioritere forskjellige mål opp mot hverandre?

Det anbefales å lage et målhierarki. Som fundament bør det være prosessmål, for eksempel å ha en god opplevelse eller få 8/9 eller 9/9 godkjente løft. I de neste nivåene kan en ha utfalls- eller prestasjonsmål som en i stor grad har kontroll over selv, for eksempel personlige rekorder eller kvalifiseringskrav (til danske eller internasjonale mesterskap). Øverst i målhierarkiet vil noen utøvere kunne ha resultatmål som å ta en disiplinmedalje, vinne klassen eller bli topp 3 på poeng. Ved å utvikle et målhierarki gir en utøveren flere muligheter for suksess og mestring, der innsats og personlig utvikling står i fokus.



*Illustrasjon av hypotetisk målhierarki.*

Som en del av forberedelsene anbefales det på det sterkeste å lage en oppvarmings- og stevneplan. Her bør dere konkretisere åpningsvekter, tenke gjennom forskjellige scenarioer for 2. og 3. forsøk, og skissere en oppvarmingsplan. Der det er aktuelt bør du orientere deg om mulige krav, rekorder og konkurrenter. Dette vil vi utforske under avsnittene om oppvarming, og strategi og stevnegjennomføring. Hvis det er behov for å monitorere og eventuelt korrigere kroppsvekt i perioden fram til innveiling, bør dette også planlegges. For nybegynnere og unge utøvere anbefales det ikke å kutte vekt for konkurranser, mens det for mer erfarne utøvere kan være aktuelt for å bli mer konkurransedyktig (f.eks. for å ta en DM-medalje eller kvalifisere seg for landslaget). Vær oppmerksom på at styrkeløft som vektklasseidrett potensielt kan være med på å utvikle og forverre spiseforstyrrelser.

Før du ankommer konkurransen, og i alle fall før du skal hjelpe utøveren, er det viktig å skaffe seg oversikt over aktuelle forhold. Når er start for innveiling og løfting? Hvordan er gruppeoppsettet? Hvor mange grupper er det, og hvor mange løftere er det i hver gruppe? Dette er spørsmål du kan og bør finne svar på i god tid før stevnet, som regel i planen for

stevnet som publiseres på forbundets hjemmeside. Hvor ligger innveiing, utstyrskontroll, stativhøyder, oppvarming, konkurranseplattform, sekretariat og jury? Kom tidlig til konkurransearenaen (eventuelt dagen før konkurransen) og orienter deg om hvor du kan finne de forskjellige stasjonene. At du som coach kjenner forholdene og har oversikten over stevnet vil gjøre gjennomføringen og opplevelsen mindre stressende for både deg selv og utøveren.

## Innveiing, utstyrskontroll og stativhøyder

For å kunne starte konkurransen, skal alle utøvere gjennomføre innveiing og utstyrskontroll, og bestemme seg for stativhøyder. Innveiing varer fra 120 til 30 minutter før de aktuelle gruppene starter (konkurransesstart for første gruppe i samme session). Før innveiing blir alle utøvere tildelt et startnummer, som bestemmer rekkefølgen for innveiing og følger utøveren gjennom konkurransen. Hvis en utøver ikke klarer å veie inn på første forsøk, vil hun eller han få nye forsøk etter alle andre har veid inn. Det er viktig at coach eller utøver kontrollerer at det noteres korrekt kroppsvekt på innveiingskortet. Under innveiing skal utøveren også melde åpningsløft for alle tre disipliner. Sørg for at utøveren har kontroll på disse, og at de noteres korrekt. Etterpå kontrollerer du at kroppsvekt og åpningsløft står korrekt på dataskjermene. Under innveiingen får utøveren utdelt 11 forsøkskort (5 forsøkskort ved benkpresstevner), hvorav tre er til knebøy, tre til benkpress og fem til markløft. Skriv navn, signatur og eventuelt andre påkrevde opplysninger på alle forsøkskortene før stevnet starter. Dette vil spare deg for stress når du skal melde neste forsøk og kun har 60 sekunder til å diskutere med utøveren, bestemme deg, skrive vekten og levere forsøkskortet til sekretariatet.

Utstyrskontroll og stativhøyder åpner ofte samtidig med innveiing, noen ganger en halvtime før. Prøv å få gjort utstyrskontroll og stativhøyder før innveiing, men prioriter innveiing ved tidskonflikt. Ved utstyrskontrollen skal alt av utøverens utstyr godkjennes. Kontroller at det er signert for godkjent utstyr. Hjelp utøveren med å finne riktige stativhøyder i knebøy og benkpress, og riktig høyde for safety pins i benkpress. Hvis utøveren skal ha avløft eller bruke klosser under føttene i benkpress, skal dette noteres her. Kontroller at opplysningene er korrekte og at det signeres på dokumentet med stativhøyder.

## Oppvarming

Til konkurranser varmer vi opp med utgangspunkt i planlagte åpningsløft i knebøy, benkpress og markløft. Det kan være en god idé å ikke gjøre store endringer fra oppvarmingen til vanlig tung trening. Til knebøy har en god tid til oppvarming (med mindre en ikke klarer å veie inn som planlagt), men kan forstyrres av oppvarmingen til andre grupper, hvis utøveren ikke løfter i første gruppe. Til benkpress og markløft har en ofte mindre tid til oppvarming. Hvis det kun er én gruppe som løfter, er pausen mellom disipliner 20 minutter. Hvis flere grupper løfter samtidig, vil pausen være 10 minutter pluss tiden det tar for de(n) andre gruppen(e) å gjennomføre disiplinen før eller etter. En vesentlig forskjell fra trening til konkurranse er at det er andre som styrer tiden. Utøveren skal utføre løftene når konkurransen tilsier dette, og har kun ett minutt på å starte løftet når stangen er klar. Generelt anbefales det å beregne god tid til oppvarming. Ofte skal en dele oppvarmingsstasjon (rack/plattform) med andre løftere, og det kan ta tid å for eksempel komme seg på toalettet. Prøv å etablere en stasjon med utøvere på omtrent samme styrkenivå og med lignende stativhøyde, og fokuser på samarbeid med de andre trenerne og planlegging av kommende oppvarmingsløft.

Med til oppvarmingen bør du ha en plan for hvilke løft som skal utføres til hvilken tid. Som en generell regel kan det anbefales å ha siste oppvarmingsløft omtrent fem minutter før gruppen starter. Dette gir deg mulighet til å endre åpningsløftet ved behov (fram til tre minutter eller tre løft før gruppen starter). Det finnes selvfølgelig unntak fra regelen. Samtidig som en har muligheten til å endre åpningsløftet, ønsker en optimale forhold for prestasjon i alle de ni løftene på plattformen. Noen utøvere ønsker kortere pause fra oppvarming til første forsøk, mens andre ønsker lenger. 5-15 minutter burde romme de aller, aller fleste. Hvis utøveren skal løfte tidlig i gruppen og ønsker lang pause, tilpasses siste oppvarmingsløft til dette (f.eks. 10 minutter før gruppestart hvis utøveren er første løfter og ønsker 10 minutters pause). Hvis utøveren er i slutten av en stor gruppe og ikke ønsker så lang pause, kan det være at en tar siste oppvarming etter at gruppen har startet.

Fra siste oppvarmingsløft kan en arbeide seg bakover til starten av oppvarmingen, og lage en tidsplan (f.eks. med klokkeslett eller minutter/løft før gruppen starter) for de forskjellige oppvarmingssettene. Her må en være klar til å tilpasse seg stevnets tempo og eventuelle

uforutsette hendelser. For de fleste utøvere vil 4-7 oppvarmingssett være passende. Det er naturlig å starte med lette kilo og litt flere repetisjoner, med gradvis færre repetisjoner og mindre hopp. De siste settene kan med fordel være single repetisjoner. Åpningsløftene er som regel rundt 90 prosent av estimert 1RM eller konkurransemål. 5-10 prosent vil være et godt hopp fra siste oppvarmingsløft til åpningsløftet – planlegg altså et siste oppvarmingssett rundt 80-85 prosent av estimert 1RM. Ofte vil oppvarmingen være tyngre og mer omfattende (flere sett/løft) i knebøy og benkpress enn i markløft. Med åpningsløft på 90 prosent, kan en potensiell oppvarmingsserie være stangen, 40%, 55%, 65%, 75% og 82,5%.

MÅL:	SQUAT	BÆNKPRES	DØDLØFT	TOTAL
	200	100	250	550

SQUAT						
Kg	70	100	130	150	165	Pause 6-12 min
Reps	5	3	2	1	1	
Sæt	1	1	1	1	1	
% E1RM	35,00 %	50,00 %	65,00 %	75,00 %	82,50 %	

BÆNKPRES						
Kg	40	60	70	77,5	85	Pause 5-10 min
Reps	5	4	2	1	1	
Sæt	1	1	1	1	1	
% E1RM	40,00 %	60,00 %	70,00 %	77,50 %	85,00 %	

DØDLØFT						
Kg	75	125	150	175	200	Pause 7-14 min
Reps	4	2	1	1	1	
Sæt	1	1	1	1	1	
% E1RM	30,00 %	50,00 %	60,00 %	70,00 %	80,00 %	

*Eksempel på oppvarmingsplan. Når du kjenner tidsplanen for stevnet, vil det være en fordel å skrive på tidspunkter for settene.*

## Rundesystemet

I et styrkeløftstevne har hver utøver tre forsøk i knebøy, tre forsøk i benkpress og tre forsøk i markløft. Dersom ti eller flere utøvere konkurrerer i samme session, kan det inndeles i flere grupper med omtrent like mange utøvere. Det kan maksimalt være 14 utøvere i samme gruppe

i styrkeløft, og maksimalt 20 utøvere i samme gruppe i rene benkpresstevner. Hver utøver skal utføre ett forsøk i hver runde (første, andre og tredje) i hver øvelse. Første runde starter med den laveste innmeldte vekten, og øker kontinuerlig til den tyngste vekten. Denne prosessen gjentas i andre og tredje runde. Dette betyr at rekkefølgen kan endre seg fra runde til runde – vekten går alltid fra lavest til høyest. Dersom to løftere har meldt inn samme vekt i samme runde, skal løfteren med lavest startnummer løfte først.

Alle utøvere har rett til å endre (opp eller ned) åpningsløftet i hver av disiplinene én gang. Dersom utøveren er en del av første gruppe, kan åpningsløftet endres fram til det er tre minutter til gruppen starter. Utøvere i etterfølgende grupper kan endre åpningsløftet fram til det er tre løft igjen til egen gruppe starter. Deadline for å endre åpningsløft skal annonseres. Dersom dette ikke er gjort, skal ny deadline annonseres og utøveren har ett minutt til å endre åpningsløftet. Under konkurransen har coach og utøver 60 sekunder til å melde inn neste forsøk fra dommeravgjørelsen (lysene) forteller om et løft er godkjent eller underkjent. I tilfeller hvor neste forsøk ikke blir meldt inn tidsnok, vil vekten automatisk økes med 2,5 kg ved godkjent løft, mens vekten holdes uendret ved underkjent løft. Løfteren har 30 sekunder til å forlate plattformen etter at et forsøk er utført.

Dersom en gruppe består av mindre enn seks utøvere, gis det tilleggstid (ekstra pause) i slutten av hver runde. Ved fem utøvere i gruppen gis ett minutts tilleggstid, ved fire utøvere gis to minutters tilleggstid og ved tre utøvere gis tre minutters tilleggstid (som er maksimal tilleggstid).

Noen ganger skjer det feil som ikke er utøverens skyld, for eksempel feillasting (for tung eller lett vekt på stangen) eller spotterfeil (tar stangen for tidlig, etc.). I slike tilfeller vil utøveren blir tildelt et omløft i slutten av den aktuelle runden. Hvis utøveren er sist i runden gis det tre minutters tilleggstid, nest sist to minutters tilleggstid, og tredje sist ett minutts tilleggstid. I siste runde av markløft og siste runde benkpress i rene benkpresstevner skal utøveren alltid følge seg selv ved omløft. Dette er fordi en har muligheten til å endre siste forsøk i markløft og siste benkpress i rene benkpresstevner – to ganger. Forsøket kan endres både opp og ned, men regelen om at stangen aldri kan lastes til en lavere vekt i samme runde (unntatt



feillastinger til for tung vekt og omløft sist i vanlige runder) er gjeldende. Dette betyr at det kun er mulig å justere ned til samme vekt som allerede er på stangen (hvis løfteren har høyere startnummer enn løfteren som har løftet) eller tyngre (hvis løfteren har lavere startnummer enn løfteren som har løftet). Endringskortet må være levert til sekretariatet før stangen blir annonsert klar for den aktuelle utøveren. Ved alle rekordforsøk skal utøveren også følge seg selv ved omløft. Ved rekordforsøk kan en velge å slå den eksisterende rekorden med 0,5 kg, og velge alle halve og hele kilo over denne vekten. Rekorden skal være for den kategorien utøveren konkurrerer i under det aktuelle stevnet – en juniorrekord kan for eksempel ikke slås med 0,5 kg i et seniorstevne. Alle andre forsøk (som ikke er rekordforsøk) skal være delelig med 2,5.

1. Dersom en løfter får godkjent forsøket sitt, men stangen var lastet til en lavere vekt enn meldt inn (f.eks. melder inn 152,5 kg og får 147,5 kg), vil løfteren kunne velge mellom å akseptere vekten som ble godkjent eller få et omløft på den riktige vekten.
2. Dersom en løfter får godkjent et forsøk der stangen var feillastet til en tyngre vekt enn meldt inn, vil løfteren få godkjent vekten på stangen. Dersom forsøket blir underkjent, vil løfteren bli tildelt et omløft på den riktige vekten.
3. Dersom en feillasting fører til at et forsøk ikke er delelig med 2,5 (forskjellig vekt på høyre og venstre side eller feil bruk av rekordskiver), vil vekten på resultatlisten justeres ned til nærmeste tall delelig med 2,5. Løfteren vil også ha omløft som et alternativ.
4. Dersom en løfter har meldt inn et rekordforsøk i neste runde som ikke er delelig med 2,5, vil forsøket justeres ned til nærmeste tall delelig med 2,5, dersom en annen løfter oppnår et høyere resultat i den pågående runden (runden før).

Dersom en session kun består av én gruppe, vil det være 20 minutters pause mellom disipliner (fra siste forsøk i én disiplin til første forsøk i neste). Ved to eller flere grupper i samme session, vil det være 10 minutters pause mellom disipliner. Her vil den første gruppen gjennomføre alle tre rundene i knebøy, før den andre gruppen gjennomfører alle tre runder i

knebøy. Etter ti minutters pause gjennomfører den første gruppen alle tre runder benkpress, før den andre gruppen gjennomfører alle rundene i benkpress. Samme prosedyre gjennomføres for markløft. Dette betyr at en har lenger tid til oppvarming når en session består av flere grupper. Som utgangspunkt kan en regne ett minutt per forsøk – men dette avhenger av hvor hurtig både løftere og plattingmannskap er.

## Strategi og stevnegjennomføring

Med bakgrunn i definerte mål og prioriteringer bør vi lage en strategi eller overordnet plan for stevnet. Det er en stor fordel å få mange godkjente løft (Coker et al., 2018; Howells et al., 2022; Pritchard & Morton, 2015; Travis et al., 2020; van den Hoek et al., 2022; van den Hoek et al., 2023). Dette bør være styrende for strategien. van den Hoek og kollegaer (2023) fant at oddsen for å vinne VM klassisk styrkeløft for senior mellom 2013-2019 økte 5,9 ganger for herrer og 1,5 ganger for kvinner når utøveren fikk 8/9 eller 9/9 godkjente løft. De beste utøverne hadde også lavere åpningsløft relativt til sitt beste godkjente løft. Flere godkjente løft gir større differanse, men relativt lettere første- og andreforsøk er ofte den smarteste strategien – i form av å spare energi og sette utøveren opp for suksess. Det er selvfølgelig en fordel å ha de tyngste absolutte åpningsløftene (Howells et al., 2022; van den Hoek et al., 2022), samtidig som disse er relativt lavere til ens toppstyrke. Som game day coach bør du legge til rette for at utøveren får 8/9 eller 9/9 godkjente løft, og ha stolthet i at utøverne du hjelper har gode stevnegjennomføringer og opplevelser.

Gary (2023) anbefaler 1. forsøk rundt 91%, 2. forsøk på cirka 96-96,5% og 3. forsøk på cirka 99-100%. Dette er i tråd med resultater fra Travis og kollegaer (2020), som fant at eliteutøvere under verdensmesterskap som får 9/9 godkjente løft har åpningsvekter rundt 91% av estimert 1RM, øker cirka 5% til andreløftet og ytterligere cirka 3% til siste løft. Vi kan lage litt bredere retningslinjer som sier 87,5-92,5% i 1. forsøk, 92,5-97,5% i 2. forsøk og 97,5-102,5% i 3. forsøk. For nybegynnere kan en anbefale å starte i den lave ende av intervallet. Hvis du benytter RPE, vil dette gjerne tilsvare henholdsvis RPE 6-8, RPE 8-9 og RPE 9-10. Underveis i stevnet gir det bedre mening å tenke kilo i reserve enn repetisjoner i reserve for å velge neste forsøk.

Det er viktig med en realistisk og presis vurdering av utøverens nivå. Hvis en overvurderer utøverens styrke og setter målene for høyt, vil alle løftene blir relativt tyngre, som kan påvirke både overskudd til senere løft og om det aktuelle forsøket blir godkjent eller ikke. I situasjoner der dagsformen ikke er så god som forventet (eller håpet), er det avgjørende å gjøre gode justeringer, slik at en ikke feiler løft unødvendig. Dersom et 2. forsøk er et maksimalt løft eller tett på, kan en vurdere å stå over 3. forsøk. Styrkeløft er en idrett som handler om å løfte flest mulig kilo totalt i knebøy, benkpress og markløft. I de fleste tilfeller bør dette være styrende for strategi, beslutninger og gjennomføringen av stevnet. Vurder alle løft med egne øyne (ikke video – coachen skal heller ikke filme løft fra «coaching zone»), og fokuser på den mest utfordrende delen av løftet. Gjør deg opp en informert mening om neste forsøk, og involver utøveren i den grad dere har avtalt. Hvis du er i tvil om hvilken vekt som skal på stangen i neste forsøk, anbefales det å velge det laveste alternativet. Det er bedre å velge 2,5 eller 5 kg mindre enn utøveren kanskje er god for, enn å feile 2,5 kg for mye. Å feile løft taper kilo, tapper krefter og kan påvirke utøveren mentalt.



*Figur fra Gary, 2023.*

---

«Selecting an appropriate third attempt is the most crucial skill a game day coach must possess» (Gary, 2023).

---

Bruk strategien aktivt til å bygge bro fra ett forsøk til det neste, og fra de ni konkurranseløftene til målene som ble definert i forberedelsesfasen. Dersom en utøver først og fremst konkurrerer med seg selv, handler det om å få med så mange kilo som mulig, med så høy sannsynlighet som mulig. Dersom en utøver konkurrerer om plasseringer og medaljer og har dette som hovedmål – for eksempel til DM – bør en løfte så få kilo som nødvendig for å nå målene, altså med laveste mulige risiko. Hvis det definerte målet (plasseringen eller medaljen) er oppnådd, kan en gå videre til andre mål, for eksempel personlige rekorder. Styrkeløft handler i stor grad om å forbedre seg – å bli sterkere enn vi har vært før. I mange tilfeller kan det anbefales å velge en liten personlig rekord (2,5 kg). Tenk hvor mange kilo det blir hvis du forbedrer deg 2,5 kg i hver øvelse til 3-4 stevner i året!

MÅL/e1RM:	SQUAT	BÆNKPRES	DØDLØFT	TOTAL	VM B 382,5 kg PR/DR 392,5 kg	Udviklet af Bjarte Vik Larsen For Dansk Styrkeløft Forbund			
	130	100	177,5	407,5					
<b>SQUAT</b>	PR: 127,5 kg - Dansk rekord: 142,5 kg						<b>1. løft</b>	<b>2. løft</b>	<b>3. løft</b>
Kg	50	70	90	100	110	Pause	117,5	125	127,5-130
Reps	5	4	2	1	1	6-8 min	RPE 7	RPE 9	RPE 9,5-10
Sæt	1	1	1	1	1				0-2,5 kg i reserve
% E1RM	37,50 %	53,50 %	70,00 %	77,50 %	85,00 %		90,00 %	96,50 %	100,00 %
									1) Kg 2) PR
<b>BÆNKPRES</b>	PR: 95 kg - Dansk rekord: 100 kg						<b>1. løft</b>	<b>2. løft</b>	<b>3. løft</b>
Kg	60	70	77,5	82,5	87,5	Pause	92,5	97,5	100
Reps	4	2	1	1	1	6-8 min	RPE 7-7,5	RPE 8,5-9	RPE 9,5-10
Sæt	1	1	1	1	1				0-2,5 kg i reserve
% E1RM	60,00 %	70,00 %	77,50 %	82,50 %	87,50 %		92,50 %	97,50 %	100,00 %
									1) Medalje i bænkpres
<b>DØDLØFT</b>	PR: 175 kg - Dansk rekord: 175 kg						<b>1. løft</b>	<b>2. løft</b>	<b>3. løft</b>
Kg	70	100	120	137,5	150	Pause	160	170	175-180
Reps	3	2	1	1	1	8-10 min	RPE 7	RPE 8,5-9	RPE 10
Sæt	1	1	1	1	1				0-2,5 kg i reserve
% E1RM	40,00 %	56,50 %	67,50 %	77,50 %	85,00 %		90,00 %	96,00 %	100,00 %
									1) Placering 2) DR total/dødløft 3) VM-krav

*Eksempel på stevneplan til en landslagsutøver (varmet også opp med 50% x 5 i benkpress).  
Legg merke til at personlige og danske rekorder, krav, og mål og prioriteringer er notert ned.*

Husk å tilpasse planen etter dagsform, prioriteringer og hvordan konkurransen utvikler seg. Hvis du låser deg til det som står på planen, vil du ofte velge feil. Det kan være fornuftig å implementere plan A og B (og eventuelt C) eller intervaller for de forskjellige forsøkene. En plan er et godt utgangspunkt, men det viktigste er å velge riktig i situasjonen. Vær tydelig på dette når du avklarer forventninger med utøveren.

## Styrkeløft med utstyr

Så langt har vi sett på styrkeløft generelt. Som supplement kommer det her noen tips og retningslinjer for konkurranser med utstyr. For styrkeløft med utstyr er det ekstra viktig med tid og timing. Vanligvis er det behov for lenger tid til oppvarming. Dette kan skyldes at det løftes absolutt tyngre vekter (flere sett eller lengre pauser), at en del løftere varmer opp både klassisk og med utstyr (flere sett), at utøveren skal ha tid til å få på seg utstyret, og at det kan være lenger tid mellom oppvarmingssett (kanskje særlig i knebøy med knebind). Finn ut hvor lang tid de forskjellige delene tar, og lag en oppvarmingsplan med romslig tidsskjema.



Underveis i konkurransen er det ekstremt viktig med timing. En ønsker at utøveren skal være klar til å gå på plattformen når stangen annonseres klar, men ikke at utøveren skal stå med stramme knebind lenger enn nødvendig. Prøv å ta tiden på hvor lang tid du bruker på å legge knebind og utøveren på å få på stropper, belte og eventuelt handleddsbind. Hvor langt er det å gå fra der vi legger knebind til konkurranseplattformen? Sammenlign dette med hvor lang tid hvert forsøk tar på plattformen. Slik kan du lage en plan for timing av knebindene. Det varierer hvor hurtige både løfterne og plattformmannskapet er, og noen ganger kan det skje forsinkelser vi ikke har kontroll over (løfteren kommer sent inn til forsøket sitt, spotterne får ikke stangen inn i racket, skader, etc.). I de fleste tilfeller vil det være passende å starte med



knebind 2-3 løftere før din løfter – men dette avhenger av hvor hurtig du legger knebind, hvilke knebind det er, hvor store ben/mange omganger du får, tid til å få på annet utstyr, og konkurransens tempo. Bruk den informasjonen du får fra tidlige runder til å planlegge senere runder. Ofte går det litt tregere i 2. og 3. runde (tyngre vekter å laste, tregere løft, fatigue). Vær oppmerksom på om noen utøvere står over et forsøk (streker forsøket eller bare lar tiden gå). I benkpress og markløft er det mye enklere med timing, men sørg for at utøveren er klar når stangen er klar, uten at for eksempel stramme håndleddsbind eller markløftstroppe er på for lenge.

For styrkeløft med utstyr vil det ofte være nødvendig å starte tyngre enn 90-91% i knebøy og benkpress. Dette fordi stramme drakter og knebind gjør det vanskelig å komme i godkjent dybde eller helt ned til brystet. Her gjelder det å velge åpningsløft som utøveren kommer ned med, og som hun eller han kan komme overbevisende opp igjen med. For nybegynnere som løfter i løsere utstyr, vil en kunne følge retningslinjer med åpningsløft rundt 90% av estimert 1RM. I markløft har ikke vekten på stangen betydning for å komme ned – her kan en følge retningslinjer for klassisk styrkeløft. Husk at knebøy og benkpress med utstyr for mange vil være mer utmattende enn klassiske løft, slik at en kanskje bør starte litt lettere i markløft, særlig hvis en ikke er vant til å utføre tunge trekamper i treningen.

Som coach må en være oppmerksom på større justeringer sammenlignet med trening, særlig ved manipulering av kroppsvekt eller utstyr. Hvordan utstyret passer har stor betydning, selv små endringer kan føre til betydelig påvirkning av løftene. Følg nøye med i oppvarmingen, og vær klar til å justere. En fordel med styrkeløft med utstyr er samtidig muligheten for å komme tilbake fra et underkjent løft. Ofte er det små tekniske justeringer eller justeringer med utstyret som skal til for å snu et håpløst forsøk til et suksessfullt løft.

## Coachens rolle under konkurransen

Som demonstrert i forrige avsnitt er det å holde oversikt over konkurransen (konkurransplan og omgivelser) og styr på tiden sentrale oppgaver for en game day coach. En stor del av coachens rolle er å skape trygghet hos utøveren. Ved å ha kontroll og framstå rolig, vil du

skape gode rammer for utøveren å lykkes i. Hjelp utøveren med å nullstille mellom forsøk, og ha fokus på oppgaveløsning og best mulig prestasjon i neste løft. Velg forsøk som både du og utøveren tror på. Gi enkle og konkrete tilbakemeldinger. Lange, kompliserte avhandlinger vil ofte virke forstyrrende på utøveren. Husk også på hva du og utøveren avtalte rundt grad og karakter av informasjon. Konkurransesituasjoner er ikke en arena for å lære ny teknikk. Fokuser på små, etablerte cues som vil ha umiddelbar effekt. Et unntak er dersom utførelsen i oppvarmingen eller på plattformen ikke er godkjent – her vil din rolle være å hjelpe utøveren med å finne løsninger på problemet og sikre at neste forsøk godkjennes.

Når du går ut på plattformen sammen med utøveren, bør du dobbeltsjekke at det er lastet korrekt vekt på stangen. Dette kan du gjøre ved å studere stangen på den siden som vender mot deg, og skiveholderne (hvilke skiver som mangler) på begge sider. Dersom utøveren har problemer med å få startsignal, gi enkle beskjeder som kan hjelpe. Eksempler på dette kan være «rett ut knær og hofter» eller «hælen i gulvet».

Utover disse punktene handler det i stor grad om å gjøre de tingene som ble avtalt før konkurransen. Utøvers behov står i sentrum. Det vil være naturlig at du som game day coach fungerer som spotter og loader i oppvarmingen, hjelper utøveren med utstyr der det er nødvendig, fungerer som utøverens advokat (f.eks. hvis hun eller han rammes av feil) og livvakt (i møte med forstyrrelser). Forskjellige utøvere har forskjellig behov for mental støtte, og dette er utvilsomt en viktig del av coachens rolle. Prøv å møte utøveren på samme bølgelengde, og vær bevisst din egen framtoning. Du bør framstå rolig, trygg og myndig i alle situasjoner. Å være game day coach kan være meget stressende, og noen ganger kan det være at du mister kontrollen – likevel er det viktig å unngå at ditt stress smitter over på utøveren (som nok er rikelig stresset selv).

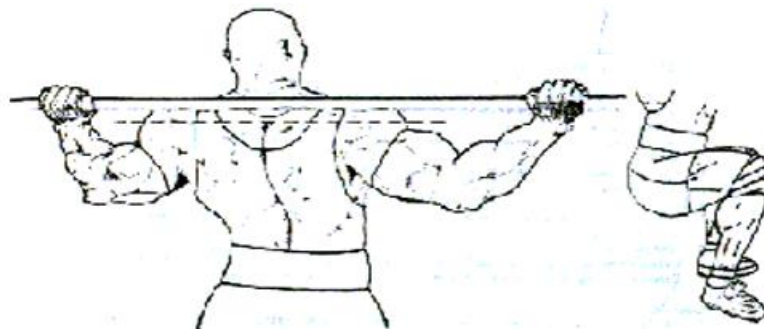
Som game day coach er du også ansvarlig for å holde orden på oppvarmingsstasjonen. Sørg for at plattformen holdes ren og ryddig, uten sikkerhetsrisikoer som løse gjenstander, og skap gode rammer for oppvarming for alle utøvere på stasjonen gjennom tydelig planlegging og kommunikasjon.

## Tekniske regler og underkjente løft

I knebøy skal utøveren følge to signaler – «squat» og «rack». Alle tekniske feil som skjer mellom de to signalene kan utøveren straffes for. Benkpress har tre signaler – «start», «press» og «rack». I markløft kan utøveren starte løftet uten signal fra dommeren, men skal vente på «down» før hun eller han følger stangen til gulvet.

### Knebøy:

1. Utøveren skal stå mot fronten av plattformen, med stangen horisontalt over skuldrene, mens hender og fingre holder i stangen.
2. Utøveren skal gå stangen ut av stativet (her er det lov med hjelp fra spotterne) og innta en utrettet posisjon med strake knær. Når utøveren er «motionless» og i korrekt startposisjon, skal hoveddommeren gi startsignalet «squat». Dersom utøveren ikke er i korrekt startposisjon innen fem sekunder, skal hoveddommeren gi signalet «replace», og utøveren gå stangen inn igjen i stativet. Hvis det er tid igjen, har utøveren mulighet til å prøve på nytt.
3. Etter å ha fått startsignal skal utøveren bøye knær og hofter til toppen av hoften er dypere (lavere) enn toppen av kneet på begge sider. Stangen har kun lov til å gå nedover denne ene gangen.
4. Utøveren skal reise seg opp igjen til en utrettet posisjon med strake knær (tilsvarende som for å få startsignal). «Double bouncing» i bunnen eller nedadgående bevegelse er ikke tillatt. Når utøveren er «motionless» i utrettet posisjon, skal hoveddommeren gi signalet «rack», og løftet er fullført. Utøveren skal plassere stangen trygt i stativet, med hjelp fra spotterne.



Figur fra IPFs tekniske regler, 2024. Illustrasjon av stangplassering og godkjent dybde.



Vanlige feil i knebøy er å ikke følge dommerens signaler, manglende dybde, manglende utretting før eller etter løftet, «double bouncing» og nedadgående bevegelse, at albue berører lårene på en støttende måte, og at løfteren tar ett eller flere skritt mellom signalene.

#### Benkpress:

1. Utøveren skal ligge på ryggen med hode, skuldre og sete i kontakt med benken. Føttene skal være flate og i kontakt med gulvet (eller klosser). Før startsignalet og etter racksignalet kan utøveren avvike fra disse posisjonene. Hender og fingre skal holde i stangen, med tommelen rundt stangen. Omvendt grep er forbudt. Grepet kan maksimalt være 81 cm bredt, der pekefingre skal være i kontakt med ringene.
2. Utøveren skal løfte stangen ut fra stativet (her er det lov med hjelp fra spotterne) og holde stangen på strake armer med låste albuer. Så snart utøveren og stangen er i posisjon og «motionless», skal hoveddommer gi signalet «start». Dersom utøveren ikke er i korrekt startposisjon innen fem sekunder, skal hoveddommeren gi signalet «replace», og utøveren løfte stangen inn igjen i stativet. Hvis det er tid igjen, har utøveren mulighet til å prøve på nytt.
3. Etter å ha fått startsignal, skal utøveren senke stangen til brystet eller mageregionen samtidig som undersiden av begge albuer er parallell med eller dypere (lavere) enn overflaten av hvert respektive skulderledd. Stangen skal på intet tidspunkt berøre beltet. Utøveren skal holde stangen «motionless» på brystet til hoveddommer gir signalet «press».
4. Nå skal utøveren løfte stangen tilbake til utgangsstillingen med strake armer og låste albuer. Når stangen er «motionless» skal hoveddommer gi signalet «rack». Utøveren skal plassere stangen trygt i stativet igjen, med hjelp fra spotterne.

Vanlige feil i benkpress er å ikke følge dommerens signaler, manglende dybde, manglende utretting, endring av posisjonen til hode, sete eller føtter, nedadgående bevegelse, og å synke stangen ned i brystet etter presssignalet.

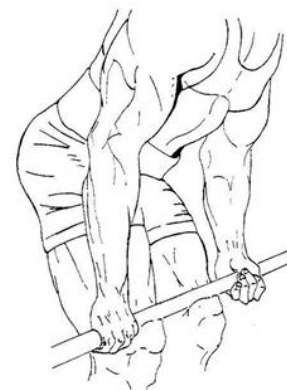


Figur fra IPFs tekniske regler, 2024. Illustrasjon av godkjent dybde.

#### Markløft:

1. Utøveren skal stå mot fronten av plattformen med stangen foran føttene. Utøveren skal gripe stangen med et valgfritt grep med begge hender, og løfte stangen til hun eller han står oppreist.
2. Ved fullført løft skal knær, hofter og skuldre være låst ut.
3. Når utøveren er låst ut og stangen «motionless», skal hoveddommer gi signalet «down». Utøveren skal holde i stangen til den berører gulvet igjen.
4. Stangen kan kun bevege seg oppover én gang. Når forsøket har startet er det ikke tillatt med nedadgående bevegelse. Lett nedadgående bevegelse på grunn av at skuldrene låses ut/kommer bak skal ikke føre til underkjent løft.

Vanlige feil i markløft er å ikke følge dommerens signal, manglende utretting, nedadgående bevegelse, å støtte stangen på lårene på vei opp, å ta ett eller flere skritt underveis i løftet, og å ikke beholde kontroll over stangen til den berører gulvet etter fullført løft.



Figur fra IPFs tekniske regler, 2024. Utøver som støtter stangen på lårene.

### Failure Cards / Paddles

After the lights have been activated and appeared, the referee(s) will raise a card or paddle or activate a light system to make known the reason/s why the lift has been failed.

#### Referees numbered card system - reason for failure.

Color of the cards:  
 Failure no. 1 = red card  
 Failure no. 2 = blue card  
 Failure no. 3 = yellow card



	BENCH PRESS	DEADLIFT
<p><b>1. (red)</b>                      Failure to bend the knees and lower the body until the top surface of the legs at the hip joint is lower than the top of the knees.</p>	<p><b>1. (red)</b>                      Bar is not lowered to chest or abdominal area i.e., not reaching the chest or abdominal area, or is touching the belt.</p> <p>Failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint</p>	<p><b>1. (red)</b>                      Failure to lock the knees straight at the completion of the lift.</p> <p>Failure to stand erect with the shoulders back.</p>

<p><b>2. (blue)</b>                      Failure to assume an upright position with the knees locked at the commencement and at the completion of the lift.</p> <p>Double bouncing or more than one recovery attempt at the bottom of the lift or any downward movement during the ascent.</p>	<p><b>2. (blue)</b>                      Any downward movement of the whole of the bar in the course of being pressed out.</p> <p>Failure to press the bar to straight arm's length elbows locked at the completion of the lift.</p>	<p><b>2. (blue)</b>                      Any downward movement of the bar before it reaches the final position. If the bar settles as the shoulders come back this should not be reason to disqualify the lift.</p> <p>Supporting the bar on the thighs during the performance of the lift. If the bar edges up the thighs but is not supported, this is not reason for disqualification.</p>
--	--	---

<p><b>3. (yellow)</b> Stepping backward or forward or moving the feet laterally. Rocking the feet between the ball and heel is permitted.</p> <p>Failure to observe the Chief Referees signals at the commencement or completion of the lift.</p> <p>Contact with bar or lifter by the spotters/loaders between the Chief referees' signals, in order to make the lift easier.</p> <p>Contact of elbows or upper arms with the legs, which has supported and been of aid to the lifter. Slight contact that is of no aid may be ignored.</p> <p>Any dropping or dumping of the bar after completion of the lift.</p> <p>Failure to comply with any of the requirements contained in the general description of the lift, which precedes this list of disqualification.</p> <p>Incomplete lift</p>	<p><b>3. (yellow)</b> Heaving or sinking the bar after it has been motionless on the chest or abdominal area, in such a way as to aid the lifter.</p> <p>Failure to observe the Chief Referees signals at the commencement, during or completion of the lift.</p> <p>Any change in the elected lifting position during the lift proper, i.e., any raising movement of the head, shoulders, or buttocks from their original points of contact with the bench, or lateral movement of the hands on the bar.</p> <p>Contact with the bar or the lifter by the spotters/loaders between the Chief Referees signals, in order to make the lift easier.</p> <p>Any contact of the lifter's feet with the bench or its supports.</p> <p>Deliberate contact between the bar and the bar rest supports during the lift in order to make the lift easier.</p> <p>Failure to comply with any of the requirements contained in the general description of the lift, which precedes this list of disqualification.</p> <p>Incomplete lift</p>	<p><b>3. (yellow)</b> Lowering the bar before receiving the Chief Referees signal.</p> <p>Allowing the bar to return to the platform without maintaining control with both hands, i.e. releasing the bar from the palms of the hand.</p> <p>Stepping backward or forward or moving the feet laterally. Rocking the feet between the ball and heel is permitted. Foot movement after the command "Down" will not be cause for failure.</p> <p>Failure to comply with any of the requirements contained in the general description of the lift, which precedes this list of disqualification.</p> <p>Incomplete lift</p>
---	--	--

*Utklipp fra IPFs tekniske regler, 2024. Liste over fargekoder for tekniske feil.*

Som game day coach er det essensielt at du kan fortelle utøveren hvorfor et løft ble underkjent, og hjelpe med å finne løsninger til neste forsøk. Spør dommer eller jury dersom du er i tvil, men husk de forskjellige fargene for underkjente løft og hva de betyr.

## Taktikk

Så langt har vi konsentrert oss om å gjennomføre best mulige konkurranser for den enkelte utøver, uten å fokusere på konkurrentene. Dette er tross alt det viktigste, og avgjørende for alle utøvere. I denne delen av modulen undersøker vi hvordan vi kan benytte taktikk for å tilegne oss fordeler og potensielt utmanøvrere konkurrentene våre.

Styrkeløft er en forholdsvis enkel og forutsigbar idrett der det er få premisser som styrer vårt taktiske handlingsrom. Generelt ønsker vi å vite mest mulig om konkurrentene våre, samtidig som konkurrentene vet minst mulig om oss. Det er en fordel å kunne velge til slutt, for å ta informerte avgjørelser basert på konkurrentenes løft. Faktorer som er viktige å legge merke til er kroppsvekt og startnummer. Fordelen med å ha lavere kroppsvekt enn en konkurrent er at du kun behøver å løfte det samme som konkurrenten – hvis du veier mer, skal du løfte mer. Det er som regel en fordel å ha høyest startnummer. Dersom to utøvere har meldt samme vekt, vil utøveren med lavest startnummer løfte først og vise hånden sin. Utøveren med høyest startnummer kan se hva konkurrenten gjør, og handle deretter. Hvis det er stor differanse i styrke mellom utøverne i de forskjellige øvelsene, forsvinner startnumrenes betydning.

Dersom to utøvere veier det samme og løfter det samme, vil utøveren som oppnår resultatet først plasseres øverst. I enkelte situasjoner der det ikke er så mange tall å velge mellom, kan det være en fordel med lavest startnummer. Eksempel: Utøver A har startnummer 1 og kroppsvekt 51,90 kg, utøver B startnummer 2 og kroppsvekt 51,90 kg. Utøver A løfter 70 kg i 1. runde og 75 kg i 2. runde, utøver B det samme. Det framstår usannsynlig at noen av utøverne vil klare 80 kg. Selv om utøver B kan se hva utøver A gjør og justere deretter, vil det sannsynligvis være en bedre strategi for utøver A å velge 77,5 kg og klare løftet, enn å velge 80 kg for å løfte etter utøver B. Utøver A leder etter 2. runde, så å presse opp vekten til noe som garantert ingen av utøverne er gode for, vil også gagne utøver A versus utøver B isolert sett i dette tilfellet.

Utgangspunktet for alle taktiske valg bør være de mål og prioriteringer som en har etablert i forberedelsesfasen. Det er viktig å ha avklart hva som skal prioriteres, hvis forskjellige mål kommer i konflikt underveis i stevnet. Dette kan for eksempel være å prioritere gull versus å sikre en medalje, totalplassering versus disiplinmedaljer, og plasseringer og medaljer versus rekorder og krav.

Andre taktiske premisser er

1. Du kan endre åpningsløftet i hver øvelse én gang fram til det er tre minutter eller tre løft igjen til gruppen starter
2. Etter fullført løft har du 60 sekunder til å melde neste forsøk
- 3) Du kan endre siste markløft (tilsvarende for benkpress i rene benkpresskonkurranser) to ganger

I tette dueller kan det å handle med mest mulig data tilgjengelig være forskjellen på gull og fjerdeplass. Prøv å vise hånden din så sent som mulig, slik at konkurrentene har minst mulig informasjon til å treffe gode beslutninger. Samtidig må du huske å handle tidnok, slik at utøveren faktisk får løfte de vektene dere ønsker – det er nok av eksempler på coacher som har lurt seg selv og ødelagt for egen utøver.

Som del av forberedelser til konkurranser der plasseringer, medaljer og rekorder har betydning, bør game day coachen undersøke taktiske muligheter. Den klart største fordel er å ha den sterkeste utøveren. Hvis det er for stor avstand i styrkenivå mellom utøverne, vil det være umulig å påvirke plasseringen, med mindre den sterkeste utøveren gjør store feil. Denne fordel kan regnes som alt fra 2,5 kg og opp til store differanser. Å være coach for den sterkeste markløfteren er en annen fordel. Ved å løfte tyngst i markløft, har en hele tiden muligheten til å velge sist basert på hva konkurrentene gjør, og løfte så lite som overhodet nødvendig. Hvor stor denne fordel er vil variere ut ifra hvor gode konkurrentene er til å velge riktige vekter. Hvis konkurrenten treffer sitt maksimale nivå er fordel utelukkende at du vet nøyaktig hva du skal løfte – hvis motstanderen feiler eller er for konservativ, kan det være mange kilo å spare. En tidligere nevnt fordel er laveste kroppsvekt. Denne variabelen



gjør at du kun behøver å tangere motstanderen for å vinne, i stedet for å løfte 2,5 kg mer. Dette kan altså regnes som en fordel på 2,5 kg. Høyeste startnummer gir en fordel i situasjoner der utøvere har omtrent samme styrkenivå i en eller flere øvelser. Ved å ha høyeste startnummer kan en melde samme forsøk som konkurrenten og basere egne avgjørelser på hva konkurrenten gjør. Orienter deg omkring disse variablene før konkurransen starter (startnummer ser du ved innveiling og kroppsvekt etter innveiling).

I mange tilfeller har en enten fordel av lavere kroppsvekt *eller* høyere startnummer. Den største fordelene er å ha begge – da kan du løfte det samme som konkurrenten hele veien. I noen situasjoner har du ingen av fordelene – da hjelper det å løfte tyngre enn konkurrenten for å lede konkurransen og se hva som er fornuftig å melde i neste forsøk. Dersom du har høyest kroppsvekt *og* høyest startnummer, skal du løfte mest til slutt, men du kan velge samme vekter som konkurrenten i 1. og/eller 2. runde. Dersom du har lavest kroppsvekt *og* lavest startnummer, vil det være en fordel å løfte sist i 1. og 2. runde, mens du kan løfte først i 3. runde. Unntak vil være runder der en kan endre forsøket (3. runde markløft og 3. runde benkpress i rene benkpresstevner). Her skal en være oppmerksom på endringer. I disse situasjonene kan en også bruke dette til sin fordel – ved å melde samme vekt som motstanderen i 2. forsøk. Her vil du lede etter 2. runde, kan melde en høy «placeholder» til 3. runde, og avvente hva konkurrenten gjør.



Hvis utøveren du coacher er god nok til å sette rekorder, oppstår en annen potensiell fordel. Rekorder for det aktuelle stevnet det konkurreres i (f.eks. danske rekorder for senior under DM for senior) kan slås med 0,5 kg. Hvis utøveren din veier mer enn konkurrentene, vil denne muligheten gjøre at utøveren ikke behøver å løfte 2,5 kg mer, men i stedet 0,5-2 kg (avhengig av hva rekorden er) mer. Det er ingen grunn til å løfte mer enn nødvendig, ta den minste «chipen» som mulig. 251 kg er ikke bedre enn 250,5 kg – med mindre det er andre rekorder og «chips» i spill senere i konkurransen, og den ekstra halvkiolen vil føre til at konkurrenten velger feil vekt (minst mulig for rekord) eller feiler løftet. «Chips» er altså en betinget fordel i tilfeller der utøveren har høyere kroppsvekt enn konkurrentene. Hvis utøveren veier mindre enn konkurrentene, vil det være nok å løfte det samme. (Hvis konkurrenten slår en totalrekord med lavere startnummer og/eller markløft enn din utøver, vil en «chip» fra en tidligere øvelse kunne gjøre at din utøver slår totalrekorden i tillegg til å vinne stevnet – i stedet for å vinne på kroppsvekt, uten å ende opp med totalrekorden.)

Enkle taktiske grep du kan teste ut er å melde falske åpningsløft og endre disse rett før endringsfristen, og å benytte de to endringsmulighetene du har i siste runde markløft (og siste runde benkpress enkeltløft). Undersøk om du kan se løftet til konkurrenten som løfter rett etter din utøver, før du melder neste forsøk. I sekretariatet (på en skjerm) skal det stå en klokke med tiden til å melde neste forsøk. Noen ganger kan det være fordelaktig å stå over et løft, for eksempel 3. knebøy hvis 2. knebøy var (nær)maksimal, eller 2. markløft hvis utøveren din har tyngst markløft i en liten gruppe, og det kun er totalplasseringen mot én annen utøver det konkurreres om. En bør alltid vurdere verdien av å ta omløft. Dette koster energi og kan påvirke de neste løftene, særlig dersom utøveren skal løfte igjen tidlig i neste runde. Ved løft som blir underkjent 2-1, har en mulighet for å appellere til juryen. Ikke misbruk muligheten ved å besøke juryen ofte, men i tilfeller der du mener det har blitt gjort (tydelige) feil i din utøvers disfavør, kan du argumentere for dette på en høflig måte.

Til sist bør det understrekes fordelene av å ha en stabil utøver som presterer under press og sjelden gjør feil, kombinert med en game day coach som tar gode valg i avgjørende situasjoner. Her kommer forhåpentligvis vi inn i bildet.



## Coachens rolle etter konkurransen

Godt jobbet! Du har guidet utøveren gjennom konkurransen med suksess. La utøveren nyte opplevelsen og føle seg som den stjernen hun eller han fortjener. Hjelp til med at utøveren møter presis og riktig antrukket til premieseremoni. Pust ut, sørg for at oppvarmingsstasjonen er ren og ryddig, og at både du og utøveren husker alle personlige eiendeler. Vis takknemlighet og respekt overfor arrangør, frivillige og officials. Hvis utøveren blir valgt ut til dopingkontroll, kan du være med å veilede utøveren gjennom prosessen.

Når dere har fått konkurransen litt på avstand, er det stor verdi i å evaluere samarbeidet, opplevelsen og prestasjonen. Hva fungerte godt – hvorfor? Hva kan forbedres og optimeres til neste gang – hvordan? I noen tilfeller går ikke konkurransen akkurat (eller overhodet) sånn som utøveren hadde håpet. La utøveren være litt skuffet. Prøv å finne positive aspekter ved gjennomføringen, og fokuser på læring, mestring og utvikling. Det kan være nyttig å identifisere konkrete arbeidsoppgaver til kommende trening og konkurranser. Eksempler kan være å arbeide med signaler eller spesifikke tekniske elementer, timing av oppvarmingen, valg av forsøk og mental tilnærming. Det essensielle er å skape tro og motivasjon. Dersom utøveren har en annen trener enn deg, anbefales konstruktiv kommunikasjon med denne for å konsolidere utviklingspunktene og potensielt få andre nyttige perspektiver.

## Oppsummering og konklusjon

For å være en god game day coach, må du være godt forberedt. Dette innebærer både din(e) utøver(e), organisering av stevnet, regler, aktuelle krav, rekorder og konkurrenter. Avklar arbeidsoppgaver, interaksjon, forventninger, mål og prioriteringer. Ha en stevneplan som du aktivt tilpasser. Sørg for å holde oversikt og kontroll over planen og omgivelsene. Skap trygghet og positive rammer for utøveren. Legg til rette for suksess med mange godkjente løft. Gjør gode taktiske avveininger der det er aktuelt. Prøv å samle så mange kort som mulig på hånden, samtidig som du holder kortene skjult og smugkikker på konkurrentenes hånd. Opptre med respekt og vis *sportspersonship* – vær en rollemodell for utøvere og andre coacher. Invester i grundige og gode evalueringer etter konkurranser.

Å være game day coach er noe av det mest givende med å være styrkeløfttrener. Det krever mange forskjellige egenskaper, og utvikles gjennom kjennskap og erfaring med utøvere og konkurranseregler. Vær med til mange stevner, lær av hvordan mer erfarne coacher opptrer, studer stevner på stream med ledsagende scoresheets, og evaluer hvordan du kan forbedre egen praksis.

## Spørsmål og refleksjon

1. Du skal være game day coach for en uerfaren utøver som har sin første konkurranse om fem dager. Hvordan vil du forklare utøveren hvordan et styrkeløftstevne fungerer? Hva vil du fokusere på ved en praktisk gjennomgang før konkurransen?
2. Hva er viktig i forberedelsesfasen til en konkurranse? Hvilke opplysninger ønsker du fra utøveren før konkurransen starter?
3. Hvilke elementer er viktige å huske i forbindelse med innveing?
4. Hvordan vil du forklare rundesystemet til en ny styrkeløftcoach? Hva er typiske feil som blir gjort?
5. Hvilken strategi vil du benytte for å guide utøvere gjennom stevner med suksess og gode opplevelser? Hva vil være gode belastninger for 1., 2. og 3. forsøk?
6. Hvordan kan en oppvarmings- og stevneplan til et utstyrsstevne skille seg fra et klassisk stevne? Hva er ekstra viktig å fokusere på under utstyrsstevner?
7. Hvordan vil du beskrive coachens rolle under en styrkeløftkonkurranse?
8. Kan du forklare de tekniske reglene i knebøy, benkpress og markløft? Hva er vanlige feil – og hvilken fargekode har de?
9. Hvilke taktiske muligheter har du under et styrkeløftstevne? Hva er potensielle fordeler – og hvordan kan du benytte disse?
10. Hvordan vil du evaluere en styrkeløftkonkurranse?

## Oppgaver

1. Lag en prioritert liste – med begrunnelse – over teoretiske mål for et stevne. Du kan gjerne benytte flere forskjellige utøvere.
2. Lag en oppvarmingsplan, inkludert tidsskjema, for en ekte eller hypotetisk utøver. Gruppe 1-3 har innveing kl. 10. Din utøver er i gruppe 2. Det er henholdsvis 11, 7 og 12 løftere i gruppene.
3. Lag et utkast til stevneplan for knebøy, benkpress og markløft (f.eks. med plan A-B-C eller intervall) for en ekte eller hypotetisk utøver.

*Stor takk til Christian Amdi og Peter Andersen for hjelp med utdannelsen. Ekstra takk til Jonas Møll og Jørgen Rasmussen for hjelp med denne modulen.*

## Referanser

- Coker, N. A., Varanoske, A. N., Baker, K., Hahs-Vaughn, D. L., & Wells, A. J. (2018). Predictors of competitive success of national-level powerlifters: a multilevel analysis. *Int J Performance Analysis in Sport*.
- Gary, M. (2023). *Game Day Coaching Manual: A Powerlifting Coach's Guide To Maximizing Game Day Performance*.
- Howells, R. J., Spathis, J. G., Pearson, J., Latella, C., Garret, J. M., Owen, P. J., & van den Hoek, D. J. (2022). Impacts of squat attempt weight selection and success on powerlifting performance. *J Sports Med Phys Fitness*.

International Powerlifting Federation. (2024). Technical Rules Book.

[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/english/IPF\\_Technical\\_Rules\\_Book\\_2024\\_24\\_Jan.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/english/IPF_Technical_Rules_Book_2024_24_Jan.pdf)

Pritchard, H. J. & Morton, R. H. (2015). Powerlifting: Success and Failure at the 2012 Oceania and 2013 Classic World Championships. *J Aus Strength Cond.*

Travis, S. K., Zourdos, M. C., & Bazyler, C. D. (2020). Weight Selection Attempts of Elite Classic Powerlifters. Perceptual and Motor Skills.

van den Hoek, D. J., Owen, P. J., Garret, J. M., Howells, R. J., Pearson, J., Spathis, J. G., & Latella, C. (2022). What are the odds? Identifying factors related to competitive success in powerlifting. *BMC Sports Sci Med Rehabil.*

van den Hoek, D. J., Garret, J. M., Travis, K., Oxnard, K., Howells, R. J., Owen, P. J., & Latella, C. (2023). Analysis of Competition Performance Leading to Success at the International Powerlifting Federation World Championships Between 2013 and 2019. *J Strength Cond Res.*