

Handläggare
Widerholm Wilhelm

Datum
2017-06-22

Diarienummer
IFN-2017-0039

Idrott- och fritidsnämnden

Elitidrottsstipendium 2017

Förslag till beslut

Idrotts- och fritidsnämnden föreslås besluta

att tilldelaoch..... 2017 års elitidrottsstipendium på respektive 40 000 kr

Ärendet

Stadsbyggnadsförvaltningen har i år mottagit 25 stycken ansökningar till idrott- och fritidsnämndens elitidrottsstipendium 2017. Av dessa 25 stycken ansökningar uppfyllde 20 stycken kriterierna som ställs för att kunna ansöka. I ansökningarna har kandidaterna uppgett sina mål och prestationer, samt lämnat en motivering till varför just de ska få stipendiet.

Kriterierna för stipendiet är:

Stöd för enskild aktiv idrottsutövares satsning mot nya idrottsliga framgångar.

Stipendiat ska tillhöra yppersta sverigeeliten inom sin idrott och målmedvetet satsa för att nå internationell framgång och världsklass.

Stipendiat ska vara folkbokförd i Uppsala kommun och representera en bidragsberättigad förening i Uppsala kommun.

Stipendiet kan utdelas som ett stipendium eller delas mellan flera stipendiater.

Under våren 2017 har föreningarna kopplade till idrott- och fritidsnämnden informerats via e-postutskick från stadsbyggnadsförvaltningen, samt Upplands Idrottsförbund om möjligheten för deras aktiva utövare att söka idrotts- och fritidsnämndens elitidrottsstipendium.

Efter ansökningstidens utgång har remiss skickats till Upplands Idrottsförbund.

Nämnden ska efter presentation av stadsbyggnadsförvaltningens förslag besluta vilka som ska tilldelas 2017 års elitidrottsstipendium på respektive 40 000 kr.

En sammanställning av kandidaterna finns i bilaga.

Stadsbyggnadsförvaltningen

Josefine Åhrman
Avdelningschef

Handläggare
Wilhelm Widerholm

Datum
170621

Diarienummer
IFN-2017-0039

Elitidrottsstipendium 2017

Ansökningar

Informationen är uppdelad i dessa delar:

- Namn, ålder
- Idrott
- Kort och långsiktiga mål
- Meriter
- Motivering
- Ändamål
- Förebild för barn och unga

Agnes Nyberg, 17 år
Fotboll

Kortsiktiga:

- Utveckla mina styrkor och svagheter som fotbollsspelare
- Vara en ledande spelare till att IK Uppsala Fotboll hamnar i toppen i Elitettan 2017 och går upp i damallsvenskan 2017 eller 2018
- Komma med i F19 landslaget till hösten 2017
- Spela F19 EM

Långsiktiga:

- Utveckla mina styrkor och svagheter
- Spela i damallsvenskan
- Komma med i F19, U23 och damlandslaget
- Spela EM slutspel och VM
- Spela i en internationell storklubb

Meriter:

- Spelade i killag vid 12-13 års ålder.
- IK Sirius Dam- Säsongen 2016- 11 starter i elitettan, 3 mål, 3 assist
- 2015-distriktslaget -Elitlägret
- 2015- F15 landslaget- Dubbellandskamper- internationellt
- Debuterade i elitettan som 15-åring
- 2016- F16 landslaget- Uefa development fyra nationsturnering- internationell
- 2016- F16 landslaget Nordisk flickturnering- internationell
- 2016- F16 landslaget- Dubbel landskamper- internationellt
- 2016 - F16 landslaget EM kval 1- internationell
- IK Sirius Dam- Säsongen 2016- 11 starter i elitettan, 3 mål, 3 assist
- 2017- F17 landslaget EM kval 2- internationell
- Totalt 5 landslagsläger
- Totalt 16 juniorlandskamper

Motivering:

Jag har sen tidig ålder haft en stor målmedvetenhet om att bli en av de bästa fotbollsspelarna i världen. Jag tränar med hög ambition, fokusering och ger alltid 100% vilket har gjort att jag har representerat Sverige ett flertal gånger. Jag har alltid haft en god inställning och trevlig attityd till medspelare, motståndare, tränare och domare. Att vara trevlig och ödmjuk har alltid varit en självklarhet för mig samtidigt som man ska ha ett bra självförtroende och drömma stort.

Samtidigt som jag gör en elitsatsning inom fotbollen kombinerar jag det med skolan på ett bra sätt med goda resultat i båda.

Ändamål:

Fotboll är en sport som inte kostar så mycket och jag får nästan all utrustning betalad av klubben. Något som jag däremot har ont om är tid. På grund av att jag tränar så pass mycket som jag gör och samtidigt går i skolan är tiden jag har över liten. Jag hinner inte ha ett jobb på sidan där jag kan jobba ihop pengar som mina jämnåriga kompisar. Jag väljer istället att fokusera fullt ut på min elitsatsning inom fotbollen och jag kommer att göra det en lång tid framöver. Om jag skulle få detta stipendium skulle det ge mig en ekonomisk trygghet för en tid framöver så att jag kan genomföra min elitsatsning fullt ut.

Förebild för barn och unga:

Jag är målmedveten och hårt satsande fotbollsspelare som spelar på elitnivå nationellt och internationellt. Med en stor ödmjukhet och inställning till medspelare, motståndare, domare och tränare. Jag vill med min satsning visa andra tjejer att fotboll är något extremt roligt och att damfotboll är något som är proffsigt och värt att satsa på. Samtidigt som jag satsar hårt på fotbollen klarar jag av att göra det även i skolan. Skolan är väldigt viktigt och är något som inte får glömmas bort i en elitsatsning. Jag slog själv mig in i elitfotbollen vid ung ålder och vill visa yngre spelare vad som krävs och att sina drömmar inte är så långt borta om man tränar mycket med en bra vilja, koncentration och målmedvetenhet. Det var inte länge sedan jag drömde om att vara där jag är idag.

Axel Alenius, 17 år
Amerikansk fotboll

Kortsiktiga:

- Bli uttagen till juniorlandslaget
- Spela EM med dom i sommar
- Träna med herrlandslaget 2018

Långsiktiga:

- Att spela college 2020
- Runt 2025 spela NFL

Meriter:

- SM-guld med U19 2016.
- NM silver med juniorlandslaget 2016 (tillämpat för 18-19 åringar).
- Går på RIG På Celsiusskolan där de 10 bästa i Sverige från sin årskull blir uttagna till.

Motivering:

Med denna ekonomiska hjälp skulle jag kunna köpa bättre utrustning för att hålla mig så skadefri som möjligt under min resa. Resor med landslaget för eventuella EM och VM. Vill bevisa att man inte behöver vara från USA för att lyckas ta sig till College eller NFL.

Ändamål:

Landslagsresor, uppehålle
Utrustning
Träningsläger

Förebild för barn och unga:

Jag deltar och hjälper till på de yngres träningar för att dela med mig av vad jag kan och försöka göra spelaren och laget bättre. Jag är alltid med på 86ers prova på-dagar och visar hur amerikansk fotboll funkar.

Vill verkligen att amerikansk fotboll växer i Sverige för det finns en position för stora spelare som små.

Jag har sökt sommarjobb på Alnäs sommarläger och hoppas att jag även där får dela mitt intresse och inspirera andra barn och ungdomar att spela amerikansk fotboll.

Fanny Törngren, 20 år**Truppgymnastik***Kortsiktiga:*

- Juni 2017 - Pallplats på senior-SM i Borås under SM-veckan
- Juni 2017 - Kvalificera oss till NM 2017 (vinnaren och tvåan på SM går vidare till NM)
- Juli/Augusti, bli uttagen till landslagets bruttotrupp vidare mot EM 2018
- Oktober 2018 - Genomföra alla landslagsläger och tävla EM med landslaget

Långsiktiga:

Debutera på internationella tävlingar i och med NM 2017, EM 2018 och fortsätta vara en av Sveriges elit flera år framöver, såsom NM 2019 och EM 2020 (truppgymnastikens största tävling sträcker sig till EM).

Meriter:

- Juniorcupen 2014 - 2:a plats i totalen (1:a plats i grenen Tumbling) - nationell junior.
- Juniorcupen 2015 - 2:a plats i totalen (1:a plats i grenen Trampett) - nationell junior.
- Svenska Cupen 2016 - 3:e plats i totalen - nationell senior.
- SM 2016 - fjärdeplats av totalt 10 tävlande seniorlag - nationell senior.

Motivering:

Truppgymnastiken är en sport som kräver mycket tid och pengar. Terminsavgifter, träningsavgifter, hallavgifter och allt vad det innebär samtidigt som man vid varje tävling får betala en summa för resa och boende.

Truppgymnastiken är tyvärr inget man kan livnära sig på ännu. Det är en liten sport i världen trots att den i Sverige är den disciplin som har flest medlemmar.

I Falun där jag vuxit upp kunde man endast satsa på truppgymnastiken upp till 14/15 års ålder ungefär. Sedan fanns det ingen trupp att tävla i som tävlade de större nationella tävlingarna vilket gjorde att jag stod mellan valet och kvalet, flytta för satsning eller sluta helt med sporten. Jag valde då att flytta till Uppsala där möjligheter fanns.

NIU-utbildningen på Celsiusskolan gav mig verkligen chansen att utvecklas och ta ikapp träningsmässigt både i teknik och styrka. All den träning jag fått dessa år har gjort att jag fastnat för sporten ännu mer samtidigt som jag fått erfarenheter av större nationella tävlingar och att jag nu vill utvidga mina erfarenheter och börja tävla internationellt med landslagen. Nu efter många års träning ligger min nivå där den ska och jag har alla förutsättningar för att lyckas.

Efter min student i Juni 2016 stod jag återigen i en situation då jag nu var tvungen att söka jobb och boende för att kunna stanna i Uppsala och fortsätta med min satsning. Jag jobbar numera på 3 olika jobb för att få in pengar, och hyr en lägenhet i närheten av Fyrishov så jag har nära till träningen. Att ha jobb och träning som ska matcha varandra är svårt, då jag ibland måste välja bort träningen för att ta extrapass på jobben för att få in pengar så jag kan betala hyra, samt terminsavgifter och tävlingsavgifter.

Idrotts- och fritidsnämndens elitidrottsstipendium skulle definitivt hjälpa mig i min träning. Att behöva välja bort träning för att jobba är inte ultimata då jag inte får den mängden av träning jag fick under gymnasietiden då vi fick träningstillfällen under skoltid. Numera har jag endast träningarna med klubben, vilket gör att varje träning räknas. För att nå upp till mina mål hade det verkligen underlättat med ett stipendium. Att kunna prioritera träning för att pengarna finns där att backa upp mig med, att betala träningsavgifter och tävlingsavgifterna utan att jag samtidigt ska behöva jobba på mina tre jobb för att få ihop tillräckligt med pengar hade varit drömmen.

Ändamål:

Stipendiet jag får ska användas till tävlingar. Kostnaden för mat, boende och resa för kommande tävlingar under året. Eftersom Truppgymnastiken är en lagsport hade jag gärna sett att även lagmedlemmar hade fått ta del av stipendiet. Utan mitt lag hade jag inte kunnat träna och tävla. Utan laget är man ingen och utan laget hade jag inte haft den ambition och målmedvetenheten jag har idag. Mina lagmedlemmar är en stor del av att jag fortfarande har viljan att fortsätta träna mot mina mål att debutera internationellt. Jag skulle vilja använda en del av pengarna för att göra något för laget. Exakt vad vet jag inte i nuläget. Det kan vara allt från en uppvärmningströja till var och en till att en del av pengarna går till tävlingsavgifter för laget så att vi kan dra ner på kostnaden för de personer som sitter i samma sits som jag, jobbar för att ha råd att utöva sporten vi älskar.

En del av pengarna kommer även möjliggöra att jag kan prioritera träningen istället för att ta det extra jobbpasset som jag för tillfället inte har valmöjligheten till.

Förebild för barn och unga:

Efter sommarlovet 2016 startade GF Uppsalaflickorna upp en ny trupp för tjejer som är 11/12 år. Ändamålet med denna trupp är en förberedelsetrupp för dom som snart går in mot SM-stegen (vilket är de trupper som blir elit-lagen i GF Uppsalaflickorna och tävlar USM JSM samt SM beroende på ålder.) När denna trupp skapades fick jag samt 6 andra i mitt lag förfrågan att bli tränare för dessa tjejer. I tränarteamet är alltså 4 äldre erfarna tränare, samt vi 6 yngre som fortfarande tävlar och tränar själva. Denna förberedande trupp lägger ner nästan all tid på att finslipa detaljer på gymnasterna, och lägga in den styrka och grundträning de behöver för att skapa dom bästa förutsättningarna när dom går vidare mot SM-stegen.

Vi yngre tränare är med både som inspiration men även för att kunna se träningen från gymnasternas synvinkel. Det var inte länge sedan vi själva var i deras ålder, vilket gör det roligt för både dom och oss att just vi är deras tränare. Under tidens gång som tränare för dessa tjejer har jag verkligen märkt hur lätt det är att påverka dom. Det vi gör och det vi säger är något dom tar till sig mer än om en av de äldre tränarna säger något eftersom dom ser oss göra dessa "coola svåra volterna". Att hjälpa dom framåt i sin träning, och få dom att tänka rätt gällande mat och sömn och peppa dom mentalt och att få dom att vilja satsa på att bli bäst är något som gör mig otroligt glad. Samt att kunna visa dom den lycka vi själva ser i sporten och överföra den till dom. man ser att saker man gör och saker man säger till dom

verkligen gör nytta, och gör dom gladare och duktigare gymnaster är något som verkligen värmer. Att se att man kan göra skillnad. Jag minns själv när man var liten, och några av de äldre gymnasterna kom och pratade med en hur mycket man inspirerades. Och att därför nu vara den gymnasten själv som inspirerar andra är stort. Därför tycker jag att jag, och mina lagkamrater och förebilder för dessa gymnaster. Och vi får dom att utvecklas och ger dom möjligheten att även dom kunna satsa om det är det dom vill göra nu och i framtiden.

Filip Björklund, 19 år
Friidrott

Kortsiktiga:

Juni - Juli 2017, kvala till Junior-EM i Grosseto, Italien

Augusti 2017, Vinna Nordiska Juniorlandskampen. Ta medalj på senior-sm

Långsiktiga:

2020 - kvala till OS

2024 - komma till OS-final

Meriter:

2013 inomhus - Silver i IUSM i höjdhopp

2013 utomhus - Brons på USM i höjdhopp, Silver i 110m häck

2014 utomhus - Silver på USM i höjdhopp, Brons i 110m häck

2015 inomhus - Guld på IUSM i höjdhopp, silver i längdhopp

2015 utomhus - Guld på USM i höjdhopp, 2:a plats i ungdomsfinnkampen i höjdhopp (internationell)

2016 inomhus - Guld på IJSM i höjdhopp

2016 utomhus - Brons på JSM i längdhopp, 5:e plats på Nordiska Juniorlandskampen i höjdhopp (internationell)

2017 inomhus - Guld på IJSM i längdhopp

Motivering:

Jag förtjänar det här stipendiet eftersom jag har haft en stadig kurva uppåt mot toppen. Jag fortsätter att höja mina personliga rekord varje år och är alltid med och slåss i toppen på nationella mästerskap. Just nu har jag mitt sista år som junior, och ett stort steg väntar mig, steget från junior till senior. I och med att det är väldigt svårt att få sponsorer inom friidrotten så skulle jag behöva ett stöd som detta.

Ändamål:

Det jag har tänkt är att använda stipendiet till är olika tävlingsresor och träningsläger. Även material som gynnar min elitsatsning.

Förebild för barn och unga:

Jag har en grupp i Upsala If som heter unga hoppare, som riktar sig till alla som vill testa på och få en bredare kompetens inom höjd- och längdhopp. Där fungerar jag som en inspiratör och förebild för barnen och de unga. Det finns också ett samarbete med Upplands friidrottsklubbar där det ordnas inspirationsträningar för barn och unga, där har jag medverkat och kommer att medverka i framtiden som just en inspiratör.

Gabriella Holmström, 17 år
Friidrott

Kortsiktiga:

2017:

- 27-28 Mars: ta guld på stafett JSM (4X100m)
- Tävlings säsongen utomhus: Springa 100m under 12 sekunder och springa under 25 sekunder på 200m
- 20-23 Juni: Kvala till JEM på antingen 100 eller 200m eller båda.
- 11-13 Augusti: Ta USM guld (eller silver) i både 200 och 100m och bli uttagen till finnkampen.

2018:

- Springa 60m under 7.70 sekunder
- Ta JSM medalj på 60m
- Ta guld på stafett JSM (4x100m)
- Klara kvalgränserna till JVM
- Ta JSM guld på 200m och medalj på 100m
- Komma 4a på stora SM på 200m så jag blir uttagen till stora finnkampen.

Långsiktiga:

2020:

- Ta SM guld på 200 och 100m
- Kvala in till både senior VM och EM tävlingar
- Delta i OS 2024 och 2028

Meriter:

2015:

- DM guld på 80m

2016:

- Silver på stafett USM (4x100m)
- USM silver på 200m, USM brons på 100m.

Motivering:

Jag tycker att jag förtjänar stipendiet då jag verkligen vill lyckas inom friidrotten och tränar nästan varje dag. Det finns inget i livet som jag just nu vill mer i livet än att lyckas med min sprint karriär. I och med att jag nyligen verkligen börjat satsa helhjärtat på friidrotten och fått en bra tränare som ser alla små detaljer så vet jag att jag har många tekniksaker som jag lätt kan utveckla och sänka mina tider med flera tiondelar. Jag har därför en stor utvecklingspotential. Med andra ord så är mina "golden days to come".

Ändamål:

Jag ska använda stipendiet till att köpa utrustning som nya, bättre spikskor för att förbättra mina prestationer. En av mina stora drömmar är att friidrotta och plugga på collage i USA vilket också är ett ändamål som stipendiepengarna skulle gå till.

Förebild för barn och unga:

Jag är en mycket stor förebild för barn och unga i Uppsala eftersom jag har min egen träningsgrupp där jag tränar 5 åringar i friidrott.

I och med att jag är deras tränare är jag deras förebild vilket jag tar vara på. Jag pratar mycket med barnen och har vid flera tillfällen sagt saker som: du klarar vad som helst, dina prestationer är inte resultat på hur du är som person osv.. Detta tror jag är viktigt för barn att få höra från en ungdom som faktiskt tränar och tävlar i friidrott och vet hur det går till. Genom att berätta för barnen att bättre prestationer inte är ett kvitto på att man är en bättre person får det barnen att tycka att själva utövandet av friidrott är roligast och viktigast och inte nödvändigtvis att vara bäst samt att man förhindrar att barnen får prestationsångest.

Gustav Lindström, 19 år

Ishockey

Kortsiktiga:

- Juni 2017 - NHL-draft, ett mål är att bli draftad i sommarens NHL-draft, som äger rum i Chicago 22-23 Juni 2017.
- December 2017 - Junior-VM, ett annat mål är att bli uttagen i juniorlandslaget, och spela JVM i Buffalo December 2017-Januari 2018.
- Maj 2018 - Skriva SHL-kontrakt, ett annat mål är att skriva SHL-kontrakt efter kommande säsong.

Långsiktiga:

- Hösten 2020 - Spela i NHL
- Våren 2021, spela i A-landslaget Tre Kronor.
- Mitt stora mål med ishockeyn är att spela i världens bästa liga, NHL. Spela med/mot de bästa spelarna i världen och slåss om att vinna "Stanley Cup".
- Ett annat mål är att göra debut i A-landslaget, Tre Kronor.

Meriter:

- 2011/2012 - Östervåla IF's A-lag
- 2012 - TV-pucken - plats 4.a - nationellt
- 2013 - TV-pucken - ur i gruppen - nationellt
- 2014/2015 - Almtuna IS J18/J20
- 2015/2016 - Almtuna IS J18/J20 - ut i åttondelsfinal - nationellt
- 2015/2016 - 1:a i backarnas målliga (10 mål på 16 matcher) - nationellt
- 2015/2016 - 2:a i backarnas poängliga (18 poäng på 16 matcher) - nationellt
- 2016/2017 - Almtuna IS A-lag - Hockeyallsvenskan
- 2016/2017 - Juniorlandslaget - turnering i Zuchwil, Schweiz - 2:a - internationellt
- 2016/2017 - 1:a i backarnas poängliga i juniorlandslagets turnering i Schweiz (7 poäng på 4 matcher)
- 2016/2017 - 3:a i den totala poängliga i juniorlandslagets turnering i Schweiz (7 poäng på 4 matcher)
- 2016/2017 - Nominerad till Guldgallret i Hockeyallsvenskan - nationellt (Bästa junior i Hockeyallsvenskan)

Motivering:

Jag brinner verkligen för hockeyn och att lyckas med mina uppsatta mål. Jag tränar i regel ett par gånger om dagen. Ofta blir det så mycket som 6-7 dagar i veckan med matcher. Att få stipendiet skulle avsevärt förbättra mina möjligheter att lyckas med min elitsatsning.

Ändamål:

Stipendiet skulle jag använda till saker som är direkt nödvändiga för mig.

- Omkostnader i samband med träningar/matcher, t ex lunch etc.
- Omkostnader för resor till och från träning/match
- Körkort
- Starta boende

Förebild för barn och unga:

- Jag är fadder för ett av Almtunas ungdomslag (Pojkar 04:a). Deltar med jämna mellanrum på deras träningar.
- Medverkar i ett integrationsprojekt för invandrare där vi lär dem åka skridskor, leker och umgås ett par gånger i månaden.
- Medverkar som ledare i Almtunas hockeyskola (Preseason camp) för pojkar och flickor i åldern 7-12 år.
- Deltar i offentliga aktiviteter där Almtuna visar upp klubben och sina spelare. T ex kajloppet på Fyrishov där vi lekte och pratade med barnen.

Hanna Axelsson, 18 år
Friidrott

Kortsiktiga:

- Maj 2017: Vinna stafett SM 4x100m, bli uttagen till landslagsläger med fokus på stafett på JEM
- Juni-Juli 2017: kvala/delta i U20 EM på 100m och 4x100m
- Augusti 2017: ta JSM medalj på 100m, bli uttagen till U20 NM 100m
- Februari 2018: Ta JSM-guld på 60m, vara topp 5 på senior SM 60m
- Maj 2018: Vinna stafett SM 4x100m
- Juni-Juli 2018: Kvala/delta i U20 VM på 100m och 4x100m
- August 2018i: Ta JSM-guld på 100m, bli uttagen till U20 NM 100m och 4x100m

Långsiktiga:

- Vintern 2020: vara bland topp 5 bland seniorerna i statistiken 60m
- Sommaren 2020: Final på senior-SM 100m
- Vintern 2021: delta i inomhus EM 60m
- Vintern 2023: delta i inomhus EM på 60m
- Vintern 2024: delta i inomhus VM 60m

Meriter:

2014:

- guld på 80m världsungdomsspelen
- Silver stafett-USM 4x80m
- USM-brons 80m

2015:

- USM-guld 60m
- 4a på 4x100m EYOF (european youth olympic festival)

2016:

- USM silver 60m
- 2a på Finnkampen 100m
- brons 200m USM
- 8a på senior SM 60m
- silver 4x100m stafett-USM

2017:

- JSM-silver 60m
- 6a på senior SM 60m
- silver på stafett-JSM 4x100m

Motivering:

Jag förtjänar stipendiet därför jag anser mig själv som en förebild för unga friidrottare i klubben och andra runt om mig. Jag visar att hårt arbete vinner över talang, då ingen äldre i

min släkt hållit på med någon sport. Gener är inte allt, har man motivationen och känner glädje till sporten man utövar kommer man långt, en bedrift jag lyckats med och kommer fortsätta att lyckas med. Jag känner stor trygghet hos min tränare och min klubb som verkligen stöttar mig i min satsning. Med en långsiktig planering och en förhoppningsvis skadefri resa hoppas och vet jag att jag kommer nå långt, men det är klart att man vill vara bäst, och det ska jag också bli någon dag längre bort.

Ändamål:

Stipendiet skulle användas till träningsresor utomlands för att få ett miljöbyte samt bättre träningsmöjligheter. Det skulle även användas till ny träningsutrustning, då jag springer mycket behövs inlägg i skor, nya spikskor och joggingskor och träningskläder.

Förebild för barn och unga:

Jag är barntränare i UIF åt en grupp födda -09 där jag fokuserar oerhört mycket på att ha glädje och kärlek i gruppen. Att ge dem de mest optimala förutsättningarna genom att gå ledarutbildning samt att få träffa andra unga ledare i klubben är oerhört givande, både för mig och barnen. Med pedagogik och förståelse för barnen vet jag att jag är väldigt uppskattad både av föräldrar och barnen, och ger varje individ i gruppen bekräftelse och försöker få med alla i gruppen. Jag har även varit tränare för flera grupper i UIF vilket resulterat i flertalet barn som kommer fram och kramas och hejar, oerhört roligt.

Hedda Kjällander, 17 år**Truppgymnastik***Kortsiktiga:*

- Nå alla målvarv tränarna satt upp
- vinna svenskacupen 29-30 April 2017
- Ta medalj på mitt första Senior SM 1-2 Juli i Borås 2017
- Sedan gå vidare till NM-kvalet som går i Oktober 2017

Långsiktiga:

- Sommaren 2018 vinna SM
- Vid 2018-2019 kvala in till damlandslaget
- 2020 vinna EM med svenska landslaget!

Meriter:

- 2015 fick vi silvermedalj på Junior-cupen
- 2016 kom laget 4 i vårt första SM
- Vintern 2016 fick vi silver på JSM

Motivering:

Jag förtjänar detta stipendiet för att jag har tränat gymnastik sen jag var 2 år. Och därmed betyder gymnastiken väldigt mycket för mig, jag har haft mycket skador och motgångar. Men med min starka vilja har jag kämpat mig igenom allt, och kommit över min störta rädsla jag hade för 2 år sedan. På senaste tiden har jag utvecklats väldigt mycket och har väldigt hög närvaro på alla träningar. Nu satsar jag allt på min träning och ska snart tävla SM som har varit ett stort mål för mig sedan jag varit liten. Ser mycket fram emot tävlingen/ kommande målen och är lyckligt lottad över att få tävla detta dispensår.

Ändamål:

Jag ska använda detta stipendiet bara till min träning och tävlingar samt läger. Och om jag kommer med i landslaget betalar jag därmed alla aktiviteter då Gymnastikförbundet inte står för kostnaderna. Kommer även lägga pengarna på bra utrustning ex löpar skor, och transporten till träningarna exempelvis körkort!

Förebild för barn och unga:

Jag är en bra förebild för många unga i Uppsala, eftersom jag alltid pratar gott om gymnastiken, på grund av att det är en väldigt rolig sport som också är mångsidig. Där man utvecklas, blir modigare genom att testa på nya saker, lära sig att vara en bra lagkamrat med en bra sammanhållning och framför allt sätta upp mål för sig själv som man ska sträva efter. Jag visar även att man kan satsa på en sport med mycket träningar men samtidigt prestera bra i skolan.

Ida Dannewitz, 18 år**Alpin skidåkning***Kortsiktiga:*

November 2017 - december 2017:

- Bli uttagen till att tävla i minst en Europacup-tävling

Januari 2018 - april 2018:

- Bli uttagen till Junior-VM, placera mig topp 10 i samtliga discipliner på junior-VM (U21),
- Ta mina första Europacup-poäng,
- Ta medaljer på SM i Störtlopp, Kombination och Super G,
- Samt förbättra världsrankingen till topp-200 i samtliga discipliner,
- Bli uttagen till landslagets träningsgrupp 2 (Europacuplaget) inför säsongen 2018/19.

Januari 2019 - april 2019:

- Bli uttagen till VM i Åre i fartdisciplinerna, placera mig topp 20 på VM i Åre i fartdisciplinerna
 - Vinna min första europacup-tävling
 - Bli uttagen till att starta på minst 1 världscuptävling
 - Ta medalj på junior-VM (U21)
- Eftersom jag är mycket fokuserad och träningsvillig samt hittills nått de mål jag satt upp ser jag ingen anledning till att jag inte skulle kunna nå de mål som listas ovan.

Långsiktiga:

2019/20:

- Ta en plats i världscuplaget och tävla i samtliga världscuptävlingar på touren
- Ta medalj i VM 2021
- Delta i OS 2022 i samtliga discipliner
- Ta medalj i OS 2022 i någon av fartdisciplinerna

Meriter:

Säsongen 2016/17 (urval)

- 1:a Internationell FIS tävling Alpin kombination i Lillehammer, Norge (Störtlopp och Slalom)
- 1:a Internationell FIS tävling Slalom (Nolby)
- 1:a yngre junior-SM Störtlopp
- 1:a senior-SM parallellslalom
- 1:a Junior VM störtlopp i klassen U18
- 12:a Junior VM (U21) i Alpin kombination (Super G och Slalom)

Säsongen 2015/2016 (urval)

- 1:a yngre junior-SM Super G
- 2:a yngre junior-SM Störtlopp
- 3:a yngre junior-SM storslalom

- 5:a senior-SM Super G
- 4:a senior-SM Superkombination
- 8:a senior-SM Slalom

Motivering:

Jag tycker jag förtjänar stipendiet för att jag har talang, jobbar hårt och målmedvetet och är duktig inom min idrott. Jag är med i juniorlandslaget sedan förra säsongen och går andra året på riksskidgymnasiet i Malung (rig) och har under det senaste året etablerat mig i den nationella toppen i flera discipliner. Grunden till framgångarna har jag successivt byggt upp under flera år genom målmedveten träning. Det har blivit mycket skidåkning men jag har också arbetat väldigt hårt med min fysträning och därför utvecklat min fysiska status som nu håller världsklass enligt de tester vi gör inom landslaget.

Jag tycker det är roligt att träna och gör allt för att hela tiden pressa mig själv till det yttersta. Mitt huvudmål under säsongen 2016/17 var att bli uttagen till Junior-VM. Jag nådde mitt mål och ännu lite mer trots skadebekymmer och en del missad träning i början av säsongen. Jag ser mig själv som en bra förebild för unga elitsatsande tjejer och jag försöker delta i klubbens verksamhet så långt det är möjligt för att göra reklam för sporten och bredda verksamheten i hemmaklubben.

Ändamål:

Jag älskar att åka skidor och jag vill satsa allt för att se hur bra just jag kan bli men för att göra det behöver jag hjälp. Nästa säsong kommer det att bli ännu mer träning och ännu mer skidåkning vilket innebär ännu fler träningsveckor ute i Europa. Det enda som skulle kunna stoppa mig nu är ekonomin, och därför behöver jag till nästa säsong hjälp med att finansiera en del av mina lägerkostnader. Att bli tilldelad Uppsalas elitidrottsstipendium skulle vara till otroligt stor hjälp och göra det möjligt för mig att delta i samtliga träningsläger under säsongen 2017/2018.

Förebild för barn och unga:

Eftersom jag har bra kunskap om fysträning har jag vid några tillfällen hållit eller hjälpt till att hålla träningspass som arrangerades av klubben. Jag har hjälpt till vid träningspass i backen och även hållit träning för yngre åkare tillsammans med landslaget. Jag märker att yngre åkare ser upp till mig och har koll på mina resultat vilket är jätteroligt. Jag tror det sporrar dem att veta att det faktiskt går att lyckas som alpin skidåkare trots att man är uppväxt och tränat större delen av sitt liv i Mellansverige. När föräldrar och åkare i klubben ställer frågor försöker jag alltid ge så ärliga och peppande svar som möjligt och jag har märkt att det blivit ett ökat intresse för alpin skidåkning i Uppsala med ett uppsving i de yngre klasserna som ökat i antal.

Johanna Öberg, 21 år**Orientering***Kortsiktiga:*

Våren 2017:

- Prestera bra på Swedish League (7 deltävlingar, topp 15 i totalen)
- Ev. bli uttagen till världscup.

Sommaren 2017:

Lyckas bra på O-ringen (5-dagarstävling), topp 15 i totalen.

Hösten 2017:

- Topp 10 på senior-SM i långdistans och medeldistans
- Fortsätta vara en del av det svenska utvecklingslandslaget
- Bli uttagen till världscupavslutning

Våren 2018:

- Bli uttagen till världscup
- Topp 10 i Swedish League
- Bra prestation på Tiomila och Venla (stafetter) med klubben
- Försöka bli uttagen till senior-VM i Lettland.

Hösten 2018:

- Topp 10 på SM
- Uttagen till världscupavslutningen i Schweiz.

Långsiktiga:

Våren 2019:

- Bli uttagen till världscupstävlingar (vår, höst)
- Bli uttagen till senior-VM i Norge

Hösten 2019/2020:

- Bli uttagen till A-landslaget

2020 och framåt:

- Fortsätta få springa VM för Sverige och vara en del av A-landslaget
- Vara topp 10 på ett VM.

Meriter:

Junior-VM - 1 guld, 1 silver, 1 brons (internationellt)

2016: Medeldistans 3:a, stafett 4:a

2015: Medeldistans 2:a, stafett 1:a, långdistans 9:a, sprint 13:e

2014: Långdistans 19:e, sprint 24:a

Ungdoms-EM - 1 silver, 1 guld (internationellt)

2013: Långdistans 2:a, stafett 1:a

Senior-SM (nationellt)

2017: Natt 5:a

Junior-SM - 3 guld, 1 silver, 1 brons (nationellt)

2016: Långdistans 1:a, medeldistans 5:a, stafett 5:a

2015: Långdistans 1:a, medeldistans 1:a

2014: Långdistans 2:a, sprint 3:a

2013: Ultralång 4:a, natt 5:a, sprint 5:a, medeldistans 6:a

O-ringen totalresultat - 1 totalseger (nationellt)

2016: 1:a i D20E

2015: 4:a i D20E

2013: 9:a i D18E

2012: 2:a i D16

Del av det svenska utvecklingslandslaget 2016/2017.

Motivering:

De senaste åren har jag utvecklats mycket inom min idrott och fått möjlighet att springa junior-VM flera år i rad och lyckats väldigt bra, vilket har varit otroligt roligt.

Jag har visat att jag har en hög potential till att nå långt inom orientering. I år har jag tagit steget upp till seniornivå (21 år), vilket medför både tuffare banor och högre konkurrens.

Men jag har höga ambitioner att fortsätta utvecklas - tekniskt och fysiskt - och inom några år kunna vara del av den yttersta eliten i Sverige. Jag tror att med min drivkraft och träningsglädje kan jag nå långt - men det krävs ett hårt arbete och som student är det ibland svårt ekonomiskt att åka på träningsläger och tävlingar.

Ändamål:

Ändamålet med stipendiet är att sponsra tävlings- och träningsläger, både nationella och internationella, vilka är viktiga för min fortsatta utveckling och för att nå mina mål.

Förebild för barn och unga:

Jag är väldigt aktiv inom klubben och försöker att inspirera ungdomarna och juniorerna i OK Linné, bland annat genom att vara med på gemensamma klubbträningar och aktiviteter, samt att hålla föreläsning på ungdomarnas vårsamling.

Jag vill visa en positiv och glädjefylld attityd till elitsatsning inom orientering och inspirera unga att utmana sig själva, delta i tävlingar och våga satsa. Men jag tycker det är viktigt att unga behåller glädjen i idrottandet och känner sig trygg, och får stöd av klubben utan att känna någon press. Under våren 2017 är jag projektledare för löploppet Ekebyloppet, för att hjälpa klubben och för att bidra till en rolig tävling för stora och små.

Julia Angelsiöö, 21 år

Längdskidåkning

Kortsiktiga:

2017:

- Juni, bli uttagen till rullskidlandslaget
- Juli, komma topp 5 på senior-SM i rullskidor
- Augusti, bli uttagen till VM i rullskidor

2018:

- Februari, komma topp 20 på Tjejvasan
- Mars, komma topp 20 på senior-SM i längdskidor
- Sommaren, åka på samtliga världscuper i rullskidor och ta medalj på vardera

Långsiktiga:

Sommaren 2019:

- Ta medaljer i samtliga världscuper, varav minst två guld (rullskidor)
- Komma topp tre totala världscupen i rullskidor
- Ta medalj på VM i rullskidor

Vintern 2019:

- Komma topp 10 på tjejvasan
- Komma topp 10 på senior SM i längdskidor

Sommaren 2020:

- Vinna totala världscupen i rullskidor

Vintern 2020:

- Komma topp 5 på tjejvasan
- Komma topp tre på sverigecupen i längdskidor

Senare mål:

VM 2021 - Rullskidor

VM 2023 - Längdskidor & Rullskidor

VM 2025

OS 2026

Meriter:

2016 - Sista året som junior

2017 - Första året som senior

Rullskidor:

Torsbyrullen, 7km skate - #2 (2016)

Torsbyrullen, 7km klassiskt - #2 (2016)

SM-Norrköping, 15km skate - #6 (2016)

SM-Gotland, 15km skate - #1 (2016)

SM-Gotland, 26km klassiskt - #2 (2016)
 Torsbyrullen, 7km skate - #4 (2017)
 Torsbyrullen, 7km klassiskt - #5 (2017)

Placeringar världscupen, rullskidor:

Oroslavje, 6km klassiskt - #2 (2016)
 Oroslavje, 10km skate - #1 (2016)
 Sollefteå, 12km klassiskt - #8 (2016)
 Sollefteå, 13km skate - #5 (2016)
 Madona, 5km klassiskt - #4 (2016)
 Madona, 10km skate - #4 (2016)

Längdskidor:

JSM Distans, 5km skate - #19 (2016)
 Scandic cup, Hudiksvall, 10km skate - #11 (2016)
 Scandic cup, Hudiksvall, 5km klassiskt - #16 (2016)
 Orsa skimarathon, 21km klassiskt - #3 (2016)
 SM, 30km klassiskt - #30 (2016)
 Fjälltopploppet, 30km - #12 (2016)
 Tjejvasan, 30km klassiskt - #34 (2017)

Motivering:

Efter att jag tog studenten från Mora skidgymnasium och lämnat den trygghet med tränare och allt vad det innebär, så har det inte funnits något annat på kartan än att fortsätta satsa så hårt jag kan. Då jag inte kom in på något skiduniversitet, blev jag tvungen att på egen hand, lägga upp en plan för hur jag ska kunna fortsätta bedriva min satsning. Något som är väldigt svårt, då elitidrott är en lång balansgång.

Det som jag anser vara min största styrka är motivationen, jag älskar det jag gör och tror på det. Att träna flera pass om dagen klarar jag av, men ibland räcker inte resurserna till för att bedriva träningen på bästa sätt. Det största hindret för mig är att jag inte får något stöd från något landslag, skiduniversitet etc. Därför skulle ett stipendium som detta vara till stor hjälp för min vidare satsning.

Ändamål:

Pengarna kommer att gå till omkostnader kring min elitsatsning, så att jag kommer kunna bedriva den på bästa sätt.

Förebild för barn och unga:

Jag har sedan jag började åka skidor tävlat för Storvreta IK. Det har många gånger kommit frågor om varför jag inte byter klubb, och det är för att jag vill visa att det går att satsa på en sport trots att förutsättningarna kanske inte alltid är de bästa. Det är inte alltid vi har snö och det finns inga höga berg att åka upp för, och ändå är det att åka uppför jag är bäst på.

Det går om man vill tillräckligt mycket! Vår ungdomsverksamhet i klubben har växt otroligt fort de senaste åren, och det är kul att få finnas där som en förebild för barnen och ungdomarna, att kunna följa med på läger och träningar. Jag är nu ensam satsande senior i klubben, och vill finnas där som ett bevis på att man inte behöver sluta när man är 15 år. Efter att jag hade vunnit min första världscuptävling förra sommaren exploderade intresset för rullskidor, bland både barn, ungdom och junior. Det allra roligaste var att intresset ökade främst hos tjejerna i klubben. Flera gånger på sommarkvällarna rullade jag runt där med olika barn på cykelvägen mellan Gamla Uppsala och Storvreta, vi körde teknik, intervaller, lekte mm. Helt obeskrivligt kul att få dela med sig av det man gillar allra mest!

Linda Holmgren Faghihi, 16 år
Truppgymnastik

Kortsiktiga:

Tävla junior-EM, 2018
Vinna senior-SM, 2018

Långsiktiga:

Komma med i seniorlandslaget i truppgymnastik, 2019
Vinna senior-SM, 2019
Tävla för Sverige i EM, 2020

Meriter:

2015 - Junior-SM - silver och brons - nationellt
2015 - Junior-SM - guld (lag) - nationellt
2014-2015 - Landslagsmedlem i artistisk gymnastik
2015 - Junior Nordiska mästerskapen - silver (lag) - internationellt

Motivering:

Jag tycker att jag förtjänar stipendiet eftersom att jag är en målmedveten och envis person. Jag ger aldrig upp och är självkritisk, vilket leder till att det jag gör får en väldigt hög standard. Utmaningar är något jag älskar och att få representera Sverige internationellt är något jag alltid siktat mot.

Ändamål:

Jag ska använda stipendiet till tävlingsresor och olika läger som inträffar och även för transport till gymnastikhallen och olika tillbehör jag kan behöva införskaffa, som t.ex. skydd, träningskläder och annan utrustning.

Förebild för barn och unga:

Jag är ständigt glad och uttrycker ofta en kärlek för sporten. Jag gillar att utvecklas och jag tvivlar sällan på mig själv. Ett gott självförtroende och mod är något jag tror barn och ungdomar kan ta efter mig, och allt mitt hårda arbete. Det är viktigt att utföra alla träningar till 100%, ta hand om sin hälsa och vägleda andra till att göra samma sak.

Lovisa Östervall, 18 år
Friidrott

Kortsiktiga:

2017: JEM22 topp 8

2018: delta i EM

Långsiktiga:

2019: delta i VM

2020: delta i OS

2024: medalj i OS

Meriter:

2013:

- Finnkampen Ungdom, höjd, brons

2014:

- Nordiska Mästerskap, mångkamp, guld

- Finnkampen Ungdom, Längd, brons

2015:

- EST-kampen, Senior, Mångkamp, silver

- Nordiska Mästerskap, Höjd 5:a

- Senior SM Guld i 7-kamp

- JEM U20, Mångkamp, 7:a

2016:

- JVM U20, Mångkamp, 5:a

- EST-Kampen, Mångkamp, Silver

- Nordiska Mästerskap, 100mh 4:a

- Nordiska Mästerskap, Stafett 4x100m, 4:a

35st USM/JSM-medaljer 2012-2017

Motivering:

Att få vinna stipendiet skulle underlätta min vardag och mitt satsade väldigt mycket. Jag brinner för min idrott och satsar just nu 100 % på att nå mina mål, men att leva på sin sport är inom friidrott inte många som kan göra. Därför studerar jag just nu vid sidan av idrotten vilket innebär att jag inte hinner med ett extrajobb.

Detta stipendium skulle därför ge mig en extra skjuts i rätt riktning för att kunna nå mina mål!

Ändamål:

Som student går pengarna först och främst till hyra och mat, därefter är det inte mycket av studiebidraget som återstår. Pengarna skulle jag använda till träningsresor, träningsmaterial

såsom träningskläder, spikskor (behövs några stycken i en mångkamp...), joggingskor, etc. Det skulle betyda oerhört mycket!

Förebild för barn och unga:

Jag har alltid haft kul inom min idrott vilket jag tror är en viktig nyckel för att lyckas och nå Sverige-/världstoppen. Tillsammans med sina träningskompisar pushar man varandra till att åstadkomma något större, och i längden vinner man alltid på att ha sina kompisars stöd, vare sig man tävlar i en lagsport eller individuell sport. Jag vill visa för barn och unga i Uppsala att allt är möjligt om man verkligen brinner för något, och att man ska ta nytta av varandra i sin träningsgrupp!

Matilda Andersson, 22 år
Innebandy

Kortsiktiga:

Januari - April 2017 - Slutspelslag i Svenska Superligan
Juni - Juli 2017 - bli uttagen till landslagsläger TOP ELIT

Långsiktiga:

2017-2019 - uttagen till landslagsläger/cuper
Våren 2018 - Slutspelslag i Svenska Superligan
2019 - delta i VM

Meriter:

SDF-SM 09/10 (Distriktslags-SM) - Guld
SDF-SM 11/12 (Distriktslags-SM) - Guld
SDF- SM 12/13 (Distriktslags -SM) - Guld

Landslagsläger U-19, årskull 94 och 95

Fjärde säsongen i Svenska Superligan med FBC Uppsala

Motivering:

Jag skulle bli väldigt tacksam om ni ansåg att jag förtjänade stipendiet eftersom min idrottskarriär har växt och stadgat sig i Uppsalastad. Jag har Uppsala som stad och idrottsstad att tacka för gällande vart jag står idag i min utveckling och karriär. Celsiusskolans elitidrottsprogram har hjälpt mig mycket under gymnasietiden och det var där karriären drog igång ordentligt. Jag studerar nu i Stockholm och på Polishögskolan. Varje vecka så kämpar jag för att få ihop tid till studier och innebandy. Polishögskolan har inte den hjälp och stöd som Uppsala Universitet erbjuder gällande studier och elitidrott. Jag hoppas ni ser mitt kämpande och satsande gällande min karriär för den uppländska innebandyn och mitt framtida yrke som polis. Jag har även skrivit på för ytterligare två år med klubben FBC Uppsala och är beredd att tillsammans med Uppsala bygga ett större engagemang för damverksamheten inom innebandy och även tillsammans med mitt framtida yrke. Att kunna framföra sportens goda sidor tillsammans med Uppsala och få individer att förstå hur underbart det är att utvecklas inom en idrott är mitt största mål.

Ändamål:

Stipendiet skulle användas till att lättare kunna kombinera studier med elitidrott eftersom jag idag inte får den möjligheten inom Polishögskolan. Utlägg till transport mellan träningar och match skulle hjälpa mig mycket att fortsätta kunna utvecklas inom studierna och idrotten.

Förebild för barn och unga:

Inom mitt valda yrke så brinner jag otroligt mycket för barns frihet och rättigheter. Inget barn eller ungdom ska någonsin bli illa behandlade och det är något som jag kommer brinna extra mycket för första dagen jag får ta på mig min uniform. Jag skulle vilja framföra idrottens goda sidor till barn och unga som behöver stöd och kärlek. Den utveckling jag har fått från min idrottskarriär vill jag att så många som möjligt ska få uppleva. Stödet, kärleken, respekten och glädjen. Jag har tills idag hjälp till inom fadderverksamhet som vi har tillsammans med föreningen och ser glädjen i barnens ögon när vi, deras förebilder, framträder och är med på deras träningar. Den glädjen vill jag se i alla barns ögon och jag skulle bli oerhört tacksam om jag fick göra det tillsammans med mitt framtida yrke, idrott och Uppsala.

Nicholas Peterson, 25 år

Amerikans fotboll

Kortsiktiga:

April - Juli 2017:

- Ta 86ers till SM-slutspel.

Juli 2017:

- Vinna SM-guld.
- Bli Årets defensiva back och Årets spelare 2017 i svenska superserien

Juli - September 2017:

- Spela för Wasa Royals i finska Maple league och vinna Maple bowl

Oktober 2017:

- Vinna finnkampen med herrlandslaget.

Våren 2018:

- EM-kval med herrlandslaget, vinna och kvala till EM.

Långsiktiga:

2018:

- Skriva kontrakt med topp 5 rankat lag i Europa i GFL (tyska ligan)
- Delta i Big6 turnering och Eurobowl.
- Delta och placera topp 3 i EM med herrlandslaget.
- Kvalificera till VM 2019.

2019:

- Delta i VM.

Meriter:

Junior

2005 - U-13 fotboll, 350-0 poängskillnad genom hela säsongen.

2006 - Uppsala 86ers U-16 Defensive MVP.

2007 - U-16 SM-Silver.

2008-2010, 2012 - Celsiusskolans elitidrottsprogram.

2008 - Uppsala 86ers U-17 Team MVP.

2009 - Uppsala 86ers U-17 Defensive MVP.

2010 - Missouri class 3 State championship quarterfinals, High school USA

Senior

2011 - Missouri State-finalist i Friidrott, 4x100, 4x200, Längd hopp. USA

2011 - Kvalade in Uppsala 86ers A-lag i Superserien som starting quarterback.

2012 - Uppsala 86ers defensive MVP.

2012 - Nominerad till Årets rookie och Årets special teams spelare i Superserien.

2012 - Debuterar och startar för herrlandslaget i vinst mot Finland, 19 år gammal.

2013 - SM-Semifinal med Uppsala 86ers.

2013 - Nominerad till Årets defensiva back och Årets special teams spelare i Superserien.
2015 - SM-Semifinal med Uppsala 86ers.
2015 - Vinnare av Årets defensiva back i Superserien.
2016 - Proffskontrakt med finska Wasa Royals.
2016 - Semifinal i finska Maple League.
2012 och framåt - Starter och nyckelspelare i herrlandslaget.

Motivering:

Hela mitt liv har jag varit dedikerad till min idrott och haft väldigt mycket framgång sedan jag började spela som 11-åring. Jag ses som den bästa spelaren på min position i Sverige och jag har kämpat väldigt hårt för att ta mig dit jag är idag.

På grund av idrottens storlek och popularitet i Sverige har jag alltid varit tvungen att jobba på sidan av fotbollen vilket har inneburit ännu hårdare arbete för att kunna fortsätta utvecklas och bli bättre.

Nu studerar jag på Uppsala Universitet samtidigt som jag spelar fotboll för Uppsala 86ers. På sidan av detta har jag två extrajobb för att klara mig finansiellt. Jag är i toppen av min karriär och vill fortsätta utvecklas för att kunna nå de mål jag satt upp för mig själv. Jag vet att jag kommer nå mina mål ifall jag fortsätter arbeta så hårt och målinriktat som jag gör, men detta stipendium skulle underlätta då jag kan fokusera mer på träningen än vad jag har tid för nu.

Ändamål:

Ifall jag skulle vinna stipendiet så skulle det användas till ny utrustning, bättre kost och diverse kostnader som kommer med idrotten. Det skulle också ge mig möjlighet att utveckla sättet jag tränar på genom att få professionell hjälp av en tränare som specialiserar sig i snabbhet, explosivitet och agility och få skadeförebyggande behandlingar hos naprapat.

Förebild för barn och unga:

Jag försöker alltid vara en förebild för barn och unga runt omkring mig och föregå med gott exempel. Ett av mina extrajobb är som lärarvikarie på en skola för barn mellan 6-12 år. Det finns väldigt många idrottsintresserade barn på skolan som ser upp till mig, så jag försöker vägleda dem till att alltid ge 100 % och att utföra sin idrott med passion, vilken idrott det nu än gäller.

Jag är även aktiv i Uppsala 86ers ungdomsförening där jag hjälper till att coacha barn och ungdomar upp till 19 år. Jag vill vara med och utveckla idrotten och framtidens spelare i Sverige och det kan jag göra när jag coachar unga. Jag försöker sprida mina kunskaper så gott jag kan så nästa våg av unga får den bästa möjliga plattformen att bygga upp sig själva som spelare ifrån.

Petra Lindgren, 23 år

Rytmask gymnastik

Kortsiktiga:

Augusti 2017:

- Bli uttagen att representera Sverige på VM i Pesaro

November 2017:

- Delta på internationell tävling i Slovenien
- Vinna guld i mångkamp på Svenska cupen

Februari 2018:

Delta på den internationella tävlingen Miss Valentine i Tartu, Estland

Mars 2018:

- Bli uttagen att representera Sverige vid NM i Norge
- Ta individuell grenmedalj på NM

Juli 2018:

- Ta mångkampsguld på SM

Långsiktiga:

2019:

- Bli uttagen att representera Sverige på EM - våren
- Få bäst resultat som svensk på ett EM
- Ta mångkampsguld samt alla grenguld på SM - juli

Delta på den internationella tävlingen Miss Valentine i Tartu, Estland - och gå till final - februari

Mars 2020:

- Ta en guldmedalj på NM i Sverige

Få priset "Stor tjej" från gymnastikförbundet

Meriter:

2012 - Silver i lag på NM i Sverige - internationellt

2014:

- Silver i lag på NM i Finland - internationellt
- Brons i mångkamp på SM - nationellt
- Brons i grenarna, tunnband, boll och band på SM - nationellt

2015 - Brons i grenen kägglor på SM - nationellt

2016:

- Brons i lag på NM, samt finalplats individuellt - internationellt
- Guld i grenen tunnband på SM - nationellt
- Guld i grenen band på SM - nationellt
- Guld i grenen kägglor på Svenska cupen - internationell tävling i Sverige
- Brons i grenen band på Svenska cupen - internationell tävling i Sverige

- Guld i mångkamp på Nevis Cup, Staffanstorp - internationell tävling i Sverige

2017:

- Grand Prix, Moskva - internationellt
- Aprodite Cup, Aten, placering 24 av 44 - internationellt
- Guld i mångkamp på Riksserien 1 - nationellt
- Guld i mångkamp på Riksserien 2 - nationellt
- Silver i mångkamp på SM - nationellt
- Guld i grenen boll på SM - nationellt
- Guld i grenen k äglor på SM - nationellt
- Guld i grenen band på SM - nationellt
- Silver i grenen tunnband på SM - nationellt

Motivering:

Jag heter Petra och är rytmisk gymnast. Jag har varit med i svenska landslaget sedan jag var 13 år, jag är nu även representant för seniorlandslaget i Sverige. Jag har tidigare gått på elitidrottsgymnasiet Celsiusskolan här i Uppsala. Efter att jag slutade gymnasiet har jag fortsatt med min sport, rytmisk gymnastik, på elitnivå. Men det är inte alltid så lätt att jonglera träning, med arbete och andra delar av livet. Detta stipendium skulle underlätta för mig att göra den satsning jag har satt upp som mål.

Jag är en få gymnaster i Sverige och på internationell nivå som har fortsatt tävla i högre ålder. Jag vill kunna fortsätta med min sport då jag just nu utvecklas i hög takt och har högt satta mål, som jag tror att jag kan uppnå. Jag har drömt i hela mitt liv om att få representera Sverige på tävlingar så som EM och VM, och jag är nära att nå mina mål. Att komma till en större tävling skulle även sätta ett bra exempel för de andra gymnasterna i vår förening, att det är möjligt att fortsätta tävla upp i åldrarna och nå sina mål.

Tyvärr har gymnastiken ofta ett tapp av gymnaster i gymnasieålder, som inte längre anser att de har tid, ork eller resurser att fortsätta med sporten. Jag tror att det finns en stor vinning att fortsätta längre då man utvecklas mycket mentalt när man blir äldre samt har lättare att sätta upp och nå sina mål. För att inte tala om att det är roligt och underbart att få fortsätta med en sport man verkligen älskar.

Detta stipendium skulle underlätta för mig något enormt att kunna ta de steg jag behöver för att nå framgång.

Ändamål:

Då rytmisk gymnastik är en relativt liten disciplin inom gymnastiken i Sverige, är det svårt att få sponsorer. Gymnastiken i stort har inte heller de sponsorer eller resurser som andra sporter i Sverige har. Det är en tjejdominerad sport som skulle förtjäna lite mer uppmärksamhet! Vi får ofta kämpa med träningshallar och träningstider gentemot de sporter som har mer pengar än oss. Vi är många som skulle kunna nå längre med mer resurser.

Sporten kräver mycket träning och som senior tränar jag cirka 25 timmar i veckan. Det är därför svårt att kombinera sporten på en högre nivå med ett heltidsjobb för att täcka alla kostnader. Jag ansöker om detta stipendium för att kunna åka på de internationella tävlingar som jag har som målsättning att delta på. För att kvalificera mig till högre tävlingar så som EM och VM behöver jag delta på flera internationella tävlingar som jag bekostar på egen hand. För att nå mina mål behöver jag även tillgång till andra funktioner så som fysioterapeut och mental coach.

Förebild för barn och unga:

Jag är 23 år och har tränat rytmisk gymnastik sedan jag var 6 år gammal. Sporten har varit hela mitt liv och den har lärt mig att våga stå upp för mig själv, uttrycka mig själv genom sporten och att satsa för att nå mål. Jag tränar alltid med ett leende på läpparna och är förutom att jag själv är gymnast, även tränare för yngre barn i föreningen då jag tycker det är roligt att se unga gymnaster börja sin resa. Då gymnastik är en tids- och resurskrävande sport är det många som slutar i tidig ålder. Jag vill visa att det är både roligt och nyttigt att fortsätta träna även efter tonåren. Gymnastiken, och sport i sig, ger en gemenskap som är viktig för unga personer. I Uppsala är GF Uppsalaflickorna en av de största föreningen för unga, främst tjejer och jag vill visa unga tjejer att det går att nå sina mål med rätt inställning. I föreningen finns även en härlig gemenskap som jag tror att jag är med och bidrar till - alla får vara med!

Rasmus Andersson, 27 år

Orientering

Kortsiktiga:

Maj 2017 - Bli uttagen till Världscupen och VM
Juli 2017 - Podium VM
Augusti 2017 - Podium världscupen
September 2017 - Medalj SM lång, medel, stafett
Oktober 2017 - Podium världscupen
Januari-April 2018 - Bli uttagen till EM
Maj 2018 – Medalj EM
Maj-Juni 2018 - Bli uttagen till VM
Augusti 2018 – Medalj VM
September 2018 – Podium världscupen
September 2018 – Medalj SM lång, medel, stafett
Oktober 2018 – Podium världscupen

Långsiktiga:

Året 2019 och framåt - Vinna VM

Året 2019 och framåt - Vinna deltävlingar världscupen och så småningom totalen
Jag planerar att vara på en sådan nivå att jag är i världstoppen om två år och hela tiden kan vara med och slåss om topp-placeringar

Meriter:

2016 - Student-VM Guld långdistans - internationellt
2016 - Student-VM Guld stafett - internationellt
2016 - SM Guld långdistans - nationellt
2015 - SM silver långdistans - nationellt
2014 - 4:a Student-VM långdistans – internationellt
2014 - 4:a Student-VM medeldistans – internationellt

Motivering:

Jag förtjänar stipendiet därför att jag är en mycket målmedveten och seriös elitidrottare som är beredd att göra allt för att nå mina mål och att vinna VM i framtiden. Jag blir bara bättre och bättre för varje år och i höstas tog jag steget upp i A-landslaget i orientering, där endast de som ansågs ha kapacitet att ta medalj på VM fick vara med. Jag känner nu att jag är redo för att ta det sista steget i utvecklingen. Livet som elitorienterare är dock inte så graciöst, det finns inte så mycket pengar inom sporten och det är svårt att få ihop det ekonomiskt. Därför behövs det stöd för att bedriva en elitsatsning. Just nu studerar jag på deltid för att hinna med att träna 2-3 gånger om dagen och kunna åka på träningsläger. Med stipendiet får jag möjligheten att prioritera orienteringen ännu mer för att ta det sista

steget och vinna VM-guldet.

Ändamål:

Jag kommer använda stipendiet till att kunna prioritera orienteringen ännu mer för att kunna bli heltidsorienterare under några perioder under året. Jag kommer även använda en del till att åka på träningsläger i länder där kommande VM går för att lära mig om terrängen och ha större möjlighet att uppnå mina mål. Med stipendiet får jag dessa möjligheter vilket jag tror är nödvändigt för att vinna VM i dagens extremt tuffa konkurrens.

Förebild för barn och unga:

Jag är en förebild på det sättet att jag visar ungdomar att det är möjligt att bedriva högskolestudier inom den tuffa utbildningen civilingenjörsprogrammet Kemiteknik på Uppsala Universitet samtidigt som jag bedriver en elitidrottsatsning inom orientering. Jag kommer till årsskiftet vara klar med utbildningen, vilket är väldigt bra för framtiden då jag kommer kunna falla tillbaka på det när jag lägger av med orienteringen. När det är möjligt ställer jag även upp för föreningar och hjälper ungdomar att utvecklas, framförallt inom orienteringen just därför att det är där jag har min expertkunskap. Jag ställer också gärna upp och berättar om min tid som ungdom fram till elitidrottare, så ungdomarna kan få en bild hur vägen till en elitidrottare kan se ut.

Sanne Larsson, 21 år
Fullkontaktkarate (Kyokushin)

Kortsiktiga:

Oktober 2017 - Vinna British Open
November 2017 - Vinna U-22 EM (Europeiska mästerskapen för deltagare mellan 18 och 22)
Maj 2018 - Vinna EM
November 2018 - Vinna EM i öppen viktklass
April/Maj 2019 - Vinna EM

Jag gör cirka 5 tävlingar per år utöver de "viktiga" tävlingarna som listas ovan

Långsiktiga:

Hösten 2019 - Bli uttagen till VM (Öppen viktklass)
Hösten 2021 - Vinna VM (Viktklass)

Meriter:

2017:

- skottish open - silver- internationell

2016:

- Skottish open - guld - internationell
- Swedish open - brons- internationell
- RM - brons

2015:

- RM - guld
- Danish open - silver- internationell

2014:

- EM Junior - brons - internationell
- Dutch open - brons - internationell
- IKK Open - guld - internationell

2013:

- RM junior - guld
- EM Junior - silver - internationell

2012:

- RM Junior - guld -
- Kyokushin bergen - guld

Motivering:

Jag har tränat karate i 6 år, inte särskilt länge om man jämför med många av mina motståndare på den internationella arenan.

På de 6 åren har jag kommit ganska långt men jag vet att jag har det som krävs för att komma ännu längre. De senaste åren har jag haft otur med långvariga skador och sjukdomar som hämmat mig men nu är jag hel och frisk och redo att leva upp till min potential. Att balansera ett liv där heltidsstudier, jobb, vänner och familj och en elitsatsning ska få plats är svårt och ibland får man göra svåra prioriteringar. Det är inte många som förstår varför man hellre spenderar lördagskvällen framför en boxningssäck än på ett dansgolv men karaten är min passion och jag vet att när jag står med VM-titeln för första gången kommer allt vara värt det.

Det är en orsak till att jag förtjänar stipendiet.

En annan är att jag trots att tävlingsformen är individuell så är min tävlingssatsning också mycket värdefull för de övriga medlemmarna på klubben. Jag instruerar vuxna en gång i veckan och barn minst en gång i veckan och håller även läger för klubbens tjejer och för klubbens barn och unga.

Allt jag lär mig delar jag med mig av. Självklart vill jag vinna VM mycket för min egen skull men även för att visa alla omkring mig att med ett tydligt mål och med en orubblig vilja kan man nå hur långt som helst

Ändamål:

Fullkontaktsskarate är en sport som inte genererar pengar till varken utövare eller andra. Det innebär att sporten är jämförelsevis skonad från doping och annat fusk. Det innebär dock också att vi utövare, till skillnad från många andra sporter, får dra ett ganska tungt lass själva. Resor till tävlingar subventioneras av vår riksorganisation och av vår egen klubb, men täcker sällan hela kostnaden. Dessutom är möjligheterna att få hjälp med träningsplanering, bokning av resor och annat begränsad. Stipendiet skulle främst gå till att täcka de pengar som går ur egen ficka för att betala resor och tävlingsavgifter och skulle innebära en stor hjälp då jag som heltidsstudent har ett knepigt livspussel med studier, jobb och träning för att ha råd med min satsning.

Förebild för barn och unga:

En stor del av min redan begränsade fritid går åt till att lära ut karate till våra yngre medlemmar. Klubben har över 200 barn och ungdomar. Jag, tillsammans med två andra, ansvarar för barnens fighting-/tävlings-pass. Där lär sig barnen dels att applicera karaten i fri kamp, men också vikten av att kontrollera sin egen kropp och sitt sinne. Karate är kul, men det kan också vara farligt, därför arbetar vi kontinuerligt med att lära barnen vikten av disciplin och respekt. På passen deltar de barn som tränar mest för skojs skull sida vid sida med de barn som kommer att vara framtidens elit. Vi är noga med att klargöra att en tävlingssatsning måste komma från barnets egen vilja och är inte något vi förväntar oss av dem.

Klubben har en grupp barn och ungdomar som tävlar på olika nivå. Totalt sett är gruppen cirka 20 stycken, varav ungefär hälften tränar för att lägga grunden för en seriös satsning. Jag, tillsammans med de två tidigare nämnda kamraterna, ansvarar för deras träning och deras tävlingssatsning. Vi hjälper dem med att planera och utföra träning, planera och utföra

tävlingssäsong. Vi är även de som ordnar deras resor till tävling och åker med och coachar dem på tävlingarna. Utöver tävling så är även den sociala aspekten av träning viktig för barnens utveckling och vi arrangerar därför läger för dem där de kan lära känna varandra och lägga grunden för ett socialt nätverk, vi brukar även låta dem vara med på pass vi håller för vuxna för att de ska få både teknisk och socialt input från vuxna förebilder.

Varje sommar jobbar jag på lägergården Alnäs, som drivs av KFUM Uppsala. Verksamheten består av veckolånga läger, med olika inriktningar, för barn och unga. Alnäs är dels en väldigt uppskattad och rolig sommaraktivitet för barnen, men det är också en chans för dem att möta goda förebilder som noga väljs ut av KFUMs ledning.

Utöver detta är jag en skötsam individ som varken festar, röker eller dras med några andra av de laster som många av mina jämnåriga gör. Även detta anser jag gör mig till en god förebild för de hundratals unga som ser upp till mig som karateinstruktör och lägerledare.

Thomas Hakanen, 28 år

Taekwon-Do

Kortsiktiga:

Sommar 2017, Landslagsläger, försvara min plats i Landslaget
Höst 2017 Diverse Nationella tävlingar i Sverige och Riga cup, Lettland.
Höst 2017 Delta i SISUS utbildningar för tränare och coacher
April 2018 EM Tallin, Estland.
Maj 2018 Gradera till 3:e dan (nästa steg av svart bälte)
September 2018 VM Land ej bestämt.

Långsiktiga:

Att tävla i så många internationella tävlingar som möjligt och vinna flertalet medaljer.
Främja och utveckla Taekwon-do för barn och vuxna i Uppsala och hela Sverige.
Engagera mig inom den internationella Taekwon-do organisationen
Att fortsätta gradera så högt som möjligt

Meriter:

2017:

- EM, Liverpool – ej placering
- West tkd championchips – Guld

2016:

- Gbg tkd open – Guld
- West tkd championchips – Guld

Tävlingsuppehåll

2012:

- SM 4:e plats

2010:

- Sveacup -Guld
- Swedish open – Silver

2008/09 - skadad

2007:

- Svea cup - Brons
- Östsvenska cupen - Guld

2006:

- Talet open – Guld

Tiotal regionala tävlingssegrar mellan åren 2006 – 2012.

Motivering:

Jag anser mig vara berättigad Uppsala kommuns Elitidrottsstipendium eftersom jag efter några års uppehåll hittat tillbaka till min sport och är bättre än aldrig förr. Jag tränar hårt och målmedvetet och har på kort tid lyckats ta mig till landslaget och ut bland den internationella eliten.

Jag lever min sport och hjälper andra att motivera sig själva att göra detsamma. Med hjälp av detta stipendium är jag övertygad att jag ännu snabbare kan nå mina mål med att tävla och placera mig nationellt och internationellt. Nationellt är jag en av de bästa i min sport och jag önskar med hjälp av detta stipendium kunna delta i fler internationella tävlingar. Efter mitt deltagande i EM i april har jag tagit emot inbjudningar om att komma och tävla i flera europeiska länder. Min Taekwondo klubb har sitt hem i Uppsala och jag är själv uppvuxen här i staden, vilket jag är mycket stolt över, vårt klubbmärke bär siluetten av Uppsala Domkyrka och Uppsala slott och med mitt engagemang inom Takeowon-do nationellt samt internationellt kommer jag fortsätta att sätta Uppsala på kartan. Därför förtjänar jag Uppsala kommuns Elitidrottsstipendium.

Ändamål:

Detta stipendium kommer att hjälpa mig med att bekosta resor till internationella tävlingar och möjliggöra att jag under perioder arbetar mindre för att kunna träna och tävla. Jag arbetar som tågvärd på SJ och mitt jobb har uppmuntrat mig i mitt tävlande och låtit mig ta ledigt för det ändamålet. Stipendiet kan även hjälpa mig bekosta träningsformer som komplimenterar min Taekwon-do träning så som simning, gym medlemskap och yoga.

Förebild för barn och unga:

Sedan 2012 är jag assisterande tränare i Uppsala Taekwondo klubb. Som tränare ansvarar jag tillsammans med två andra tränare för klubbens barnträning två gånger i veckan och assisterar vår huvudtränare på vuxenträning vid behov. Barngruppen består av ca 60 medlemmar i åldern 8-14 år.

Att vara tränare för barn och unga betyder mycket för mig. Taekwondo är en mångsidig och inkluderande sport som stärker självkänslan och självförtroendet hos utövarna. Att se barn utvecklas både som idrottare och personer är en otrolig inspiration. Samtidigt utvecklar tränarrollen mig i min egen träning eftersom det ställer krav på mig som utövare att kunna förklara och lära ut tekniker samtidigt som jag försöker vara en förebild för de jag tränar. Att vara en förebild för mig innebär att jag är en duktig idrottare som ger barnen ett mål att kämpa emot i sin egen träning. Sen vill jag även med mitt uppträdande som tränare visa vad det innebär att respektera och stötta andra träningskompisar i klubben. Det är också mycket viktigt för mig att vara en äldre kompis som alla kan komma till när som helst, både privat och med frågor om träningen. Jag vet att föräldrarna litar på mig och det gör mig trygg i min

roll som tränare.

Jag är med i styrelsen för Uppsala Taekwondo klubb och är tävlingsansvarig. Det innebär att jag uppmuntrar våra medlemmar, speciellt de unga, att vara med och tävla och arrangerar all logistik kring tävlingen. De senaste tre tävlingar som jag ansvarat för hade vi ett stort antal tävlande deltagare och vann tillsammans pris för bästa klubb.

Utöver tävlingar har jag arrangerat diverse aktiviteter för barngruppen, t.ex. en utflykt till Turbo sportzone och en uppvisning på kulturnatten 2016. Jag arrangerar tillsammans med andra tränare ett läger för klubben sommaren. För lägret har vi fått Guldkantsbidraget från Uppsala barnombudsman.

Syftet med våra aktiviteter är att stärka gemenskapen i klubben och ge barnen inspiration och utveckla deras träning genom att de lär känna oss tränare och äldre elever.

Utöver klubbens egen verksamhet har jag blivit inbjuden till våra medlemmars skolor för att visa Taekwondo på idrotten. Under våren har jag besökt fyra skolor i kommunen. Jag hoppas att besöken på skolorna inspirerar fler barn till att tycka träning är roligt, och gärna till att börja träna Taekwondo.

Victor Edén, 19 år

Fotboll

Kortsiktiga:

Ta en plats i IK Sirius A-lag eller GUSK div 2 - 2017

Långsiktiga:

Allsvensk debut - 2021

Meriter:

DM-guld 2013, 2014, 2015

Skytteligatvåa i P16 Regional

Sirius U21 debut som 16 åring

2 mål i U21 Allsvenskan

Motivering:

Jag är en hårt jobbande individ som ställer höga krav på mig själv för att ständigt utvecklas inom min sport. Samtidigt som jag fokuserar på att bli bättre har jag fötterna på jorden och är en lagspelare med stort hjärta. Laget går alltid före jaget, för om laget, tränarna och organisationen mår bra skapar det de bästa förutsättningarna för mig och mina lagkamrater. Jag tror att hård konkurrens och bra kemi driver ett lag framåt, därför jobbar jag alltid med att göra mitt yttersta på fotbollsplanen och vara en god kamrat utanför.

När jag gjorde mina gymnasieval var Celsiusskolan ett självklart alternativ för mig, för då kunde jag kombinera min fotboll med mina studier. Men valet kunde få en förvånansvärt snabb vändning då jag inte kom in på NIU "Elitfotbollsklass" pga för hård konkurrens och få intagningsplatser. Efter detta virvlade tankarna omkring ifall jag skulle välja denna skola eller överhuvudtaget fortsätta med fotbollen framöver. För på denna tid kämpade jag även med mycket skador och svårigheter med att få startplats i mitt lag, Sirius U15 och kom även inte in i Upplandslaget. Självförtroendet var nere i en dipp och min framtidstro för min fotbollssatsning var väldigt låg. Dock kom ett incitament från min brinnande kärlek till fotbollen vilket resulterade till att jag tillslut valde att gå på Celsiusskolan och kämpa mig till en plats till elitfotbollsklassen. Efter ett halvår med hårt jobb och mycket extraträning kom jag in på elitfotbollsklassen. Jag utvecklades väldigt mycket individuellt tack vare mitt hårda jobb utöver mina vanliga träningspass med laget. Så pass mycket att på samma år även fick chansen i Sirius U21-lag. Som 16-åring gjorde jag min debut tillsammans med massor av A-lagsspelare som spelade med U21, såna som man såg upp till och bara tidigare hade sett spela på Studenternas IP. Kanske inte en dröm, men ett stort mål som bockades av på listan, att få spela med stora namn som Kerim Mrabti och Kingsley Sarfo var fantastiskt kul. Idag spelar jag frekvent både med Sirius U19 och U21-lag. I U21 Allsvenskan får man ofta möta spelare i allsvensk nivå, och det är alltid roligt att mäta sig mot bland de bästa i Sverige. Min resa under gymnasietiden har gått i en stadig kurva uppåt, och detta grundar sig på en stark

mentalitet och inställning, en tro på att aldrig ge upp och hårt arbete. En insats som kanske förtjänar ett idrottsstipendium.

Ändamål:

Fortsätta och vidareutveckla mitt ungdomsföretag

Förebild för barn och unga:

Under flera års utövande av världens största sport har man lärt sig otroligt mycket från olika tränare och organisationer för Uppsalas fotbollsspelande ungdomar. Själv har jag fått stor lärdom av fotbollsskolan i Gottsunda som jag gick i högstadiet, Celsiusskolans elitfotbollsklass i gymnasiet och 7 år i Sirius Akademin. Jag vet att det inte är alla som får chansen att spela i dessa organisationer och få samma fotbollsutbildning som jag. Därför skapade jag tillsammans med några vänner ett ungdomsföretag som erbjuder fotbollsträningar till Uppsalas framtida elitfotbollsspelare. I och med att man erhållit så många utbildningskällor är det lätt för mig att peka på vad som varit bra och vad som varit mindre bra, därefter har jag tagit ut en sållad träningsplan som ger de bästa premisserna till Uppsalas unga fotbollsspelare. Just nu har vi hand om Sunnersta AIF:s 01:or och 04:or, haft en fotbollsskola för Uppsalas 04:or, fotbollslekis för killar födda 10-11 och ska vara administratörer för Svenska fotbollsforbundet's fotbollsskola i Uppsala i sommar (som anordnas av SAIF).

Som liten såg jag alltid upp till de äldre fotbollsspelarna och jag vet även att man iakttog allt som förebilderna gjorde. Därför har jag lagt stor vikt på att föregå med ett gott exempel både på och utanför planen när jag förmedlat mina fotbollskunskaper till de unga på träningarna. Att visa respekt och vara en god lagkamrat är minst lika viktigt som att göra ett hattrick en match. Som ung fotbollsspelare finns det också stora skillnader på spelare. Många är sent utvecklade, vissa får mycket skador och andra kommer inte in i de lag de vill. Därför vill jag vara ett gott föredöme som fotbollstränare att tro på varje individ jag tränar, något som några av mina före detta tränare inte gjort och som många andra tränare idag inte gör. Alla stjärnor föds inte till talanger, många får sina genombrott när de är 18-22 år. Därför är det viktigt att försöka göra så att alla har roligt som möjligt så de fortsätter vilja spela, istället för att man decimerar och toppar trupper redan i 13-årsålder. Detta gör så fler känner sig utanför och det resulterar till att fler slutar tidigt. Nyckeln är att när de är unga ska de ha så roligt som möjligt samtidigt som man har bra fokus på träningarna och visar viljan av att utvecklas. Det är viktigt att visa förtroende, ge beröm och låta alla vara involverade under träningarna så alla känner sig välkomna och har roligt. Om jag visar detta, kanske de yngre efterliknar det och exempelvis gör samma sak under skolrasterna. Barnen lär sig då att alla ska ha rätt att vara delaktig i lekar, man ger beröm till kamrater när de gör något bra och man ska visa respekt till alla runt omkring. Som förebild kan en god liten handling göra något stort framöver. Därför vill jag alltid föregå med gott exempel när jag befinner med barn och unga.