

Världens bästa klättrare – så når vi dit

En guide för klättrare, tränare & klubbar

Madelene Lidmalm

2012-01-05

Det här dokumentet är en central del av svensk klättrings strategiska utvecklingsarbete och förväntas fungera som ett stöd för att nå högsta idrottsliga nivå. Dokumentet skall bidra till att öka svenska klättrares konkurrenskraft internationellt inom tävlingsklättringens alla olika grenar. Den innehåller gren- och kravprofiler för alla de discipliner vi utövar i Sverige. Härefter går också att läsa om en utvecklingstrappa som beskriver en klättrares utveckling från nybörjare till internationell elit.

INLEDNING

Över hela världen utövar miljontals människor bergsbestigning, vandring och klippklättring och i många länder har bergsporterna blivit en viktig del i vardagen. Knappast någon annan aktivitet täcker in ett så brett motivationsspektrum som bergsporterna gör. De ger människor möjlighet att förverkliga sina personliga mål och utöva en meningsfull livslång aktivitet. Motiven för att vara aktiv i bergen och klippområdena sträcker sig från hälsovinster, glädjen i att röra sig, kontakt med naturen och sociala incitament till spänningen i utforskning och äventyr.

Genom vårt medlemskap i Riksidrottsförbundet (RF) är vi också den organisation som arrangerar SM i våra tre discipliner och den organisation som tar emot och distribuerar statliga bidrag till dessa klätteridrotter.

TILLSAMMANS SKAPAR VI KLÄTTRINGENS HISTORIA

Denna utvecklingsplan är ett redigerbart dokument som bör uppdateras kontinuerligt i takt med nyproducerad idrottslig forskning, nya erfarenheter och trender samt ändrade förutsättningar inom klättringens sfär i Sverige och internationellt.

Författarna till utvecklingsplan version 1.0 A:2012 uppmuntrar- och välkomnar alla att vara en del av det utvecklingsarbete som i sin tur bidrar till en långsiktig och hållbar utveckling av svensk klättring. Kom därför gärna in med kommentarer samt konstruktiva förslag som hjälper till att förbättra dokumentet.

Ni kan lämna kommentarer och förslag till:
Svenska Klätterförbundet
"Utvecklingsplan; Projektgrupp"

Tack till er som bidragit med innehållet i denna text:

Liselotte Ohlson, Anders Burman, Per Calleberg, John Ljungman, Johan Andersson, Petri Stenport, Anna Wänerhag, Emil Rylander, Hampus Arenlid, Björn Alber, Jonas Paulsson, Matilda Söderqvist, Erik Massih, Johan Larsson, Pontus Axelsson, Moa Wall, Peter Hermansson, Mikaela Rydberg, Robin Dahlberg, Peter Bosma, Carlos Cabrera, Reino Horak, Lars Högström, Anja Hodann, Ingela Nilsson, Erik Olandersson, Daniele Cardinale, osv. osv. osv...här kommer det att fyllas på med namn efterhand

Innehåll

INLEDNING	2
SYFTE	5
METOD.....	5
FÖR KLÄTTRARE, TRÄNARE OCH KLUBBAR	5
KLÄTTRING ÄR EN FENOMENAL SVENSK IDROTT	6
<i>Klättrare älskar att klättra</i>	7
<i>Värdegrund</i>	7
<i>Vision</i>	7
FRÅN UPPLEVELSEIDROTT TILL ORGANISERAD PRESTATIONSKLÄTTRING	8
<i>Livsstil, Hobby & Subkultur</i>	8
SVENSK KLÄTTRING IDAG	9
<i>Verksamhetsidé</i>	10
<i>Organisationsmodell</i>	10
NÄRLIGGANDE PROJEKT	10
<i>Barn och klättring</i>	10
<i>Nationellt godkänd idrottsutbildning</i>	11
<i>Talangprogram</i>	11
SPORTKLÄTTRINGENS TÄVLINGSHISTORIA	11
VÄGEN TILL VM-GULD	12
TRE DISCIPLINER	12
SPORTKLÄTTRING	12
GRENPROFILER	12
<i>Lead</i>	13
<i>Speed</i>	13
<i>Bouldering</i>	13
TÄVLINGAR	13
<i>Boulderbash/Boulderopen/50 fresh</i>	13
<i>Sverigecup</i>	13
<i>SM</i>	14
<i>NM</i>	14
<i>Internationella tävlingar</i>	14
<i>Världscup</i>	14
<i>VM</i>	14
<i>Junior VM</i>	14
TÄVLINGSSYSTEM.....	14
<i>Väggen</i>	14
<i>Tid och försök</i>	15
<i>Poängsättning och resultatuträkning</i>	15
<i>Startordning, kval, final & superfinal</i>	15
<i>Format</i>	16
NYCKELPERSONER PÅ EN TÄVLING	16
ISKLÄTTRING	17
GRENPROFILER	17
<i>Speed</i>	17

<i>Lead</i>	17
<i>Bouldering</i>	18
TÄVLINGAR	18
INTERNATIONELLA TÄVLINGAR	18
<i>Världscup</i>	18
<i>VM</i>	18
<i>Informella internationella tävlingar</i>	18
SKIDALPINISM	18
GRENPROFILER	19
TÄVLINGAR	19
UTVECKLINGSTRAPPA	19
<i>Viktiga ledord</i>	20
<i>Lärande</i>	20
EN AKTIV START	21
EN AKTIV SATSNING	21
KLÄTTRA HELA LIVET	22
TRÄNING OCH HÄLSA INOM KLÄTTRING	22
ETABLERA EN GOD GRUND	23
<i>Kinestetisk perception</i>	23
<i>Balans</i>	23
<i>Förstå klätterrörelsen</i>	24
STYRKA	24
MENTAL TRÄNING	25
<i>Målsättningar och mentala föreställningar</i>	25
REKOMMENDATIONER	27
MODELLEN	27
IDROTTSFYSIOLOGISKA TESTER	27
ORDLISTA	28
REFERENSER	29

Syfte

Levandergöra klättringens processorienterade arbetsätt samt presentera teorier och metoder som gör att klättrare, tränare och klubbar ges förutsättningarna att kunna vara med och utveckla idrotten.

Metod

Utvecklingsplanen är till stor del baserad på djupintervjuer med aktiva klättrare, coacher och tränare som befinner sig på elitnivå och också med subeliten som befinner sig utanför den officiella tävlingsarenan. Det har också genomförts intervjuer med ett flertal ledare för barn och ungdomsverksamhet, engagerade klättringsföräldrar samt med representanter från de kommersiella klättringsanläggningarna i Sverige. Intervjuerna har i flera fall liknat ett vanligt samtal med syfte att identifiera så många kvalitéer som möjligt i syfte att fånga upp och formulera de aktivas tolkning och syn på olika frågeställningar. Deras upplevelser, åsikter, tankar och reflektioner bygger upp ett empiriskt material utifrån vilka vi kan dra slutsatser, producera kunskap och formulera mål.

Utifrån det genererade empiriska materialet analyseras, tolkas och undersöks olika begrepp och teorier. Substansen i denna utvecklingsplan baseras på ett strategiskt urval, vilket innebär att personerna som har bidragit med sina erfarenheter befinner sig inom det område som vi ämnar undersöka. Teorier och praktiska exempel hämtas också från den idrottsliga forskningen inom olika kunskapsområden, exempelvis fysiologi, anatomi, pedagogik, psykologi, sociologi, träningslära samt nutrition.

Utvecklingsplanen eftersträvar en varaktig och hållbar arbetsprocess, den är ett fortlöpande projekt som pågår över en lång tidsperiod. Att metodiskt arbeta kvalitativt skapar mycket information om ett begränsat ämnesområde vilket leder till att vårt gemensamma kunskapsbyggande har förutsättningen att bli både djupt och omfattande till sin natur.

Projektgruppens tolkning och analys av det empiriska materialet är av unik art. Vilket innebär att kvalitéerna som identifierats är baserat på dagens förståelse och erfarenheter. Genom att se utvecklingsplanen som ett verktyg i ett långsiktigt arbete kommer innehållet revideras kontinuerligt och kunskapen att utvecklas i takt med framtida upptäckter. Genom att redovisa strategiska val löpande samt medvetet och tydligt synliggöra arbetsprocessen gör denna utvecklingsplan uppförs i enlighet med god forskningsetisk stil och kunskapen kan därmed ses som tillförlitlig samt giltig.

För klättrare, tränare och klubbar

Svenska klätterförbundet skall vara med och påverka hur framtidens idrottsrörelse ska se ut, vi vill vara med och driva svensk idrott i en positiv riktning.

All klättringsverksamhet, organiserad och oorganiserad skall sätta klättraren i centrum utifrån dennes individuella förutsättningar, vilja och möjligheter. Klättring i organiserad form skall följa Riksidrottsförbundets policydokument "idrotten vill" och därmed FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, Barnkonventionen samt FN:s internationella konvention om

rättigheter för personer med funktionsnedsättning. All tävlingsklättring skall följa Riksidrottsförbundets riktlinjer angående nivåanpassning utifrån ålder i enlighet med idrotten vill.

När vi utvecklar klättringen så bör riktlinjerna utgå till stor del från Riksidrottsförbundets idéprogram "idrotten vill" men också ta hänsyn till de unika signum som är utmärkande för vår sport.

- För klättraren: Ha kul! Se till att klättra för att det är roligt i första hand, tillsammans med andra som bidrar till en mycket god stämning. Det viktigaste är inte att du tar dig, utan HUR du tar dig till toppen. Kom ihåg att det är svårt att bli professionell elitklättrare och prestera på topp i världseliten, att ta sig till toppen kräver mycket tid, effektiv träning samt passion och lust att "leva" klättring, du behöver också en plan för periodisering och specialisering.
- För tränaren: Se till att den organiserade träningen följer idrotten vill och barnkonventionen. Skapa förutsättning för individer att utvecklas efter egen förmåga, att ta del av gemenskap, lära sig om föreningsfostran samt tävlingsfostran. Se till den enskilde klättraren och genomför individanpassad träning, sätt upp mål och hjälp klättraren som vill satsa att lyckas prestera bättre.
- För klubben: Skapa en miljö som öppnar möjligheter för individer som vill utöva sporten och träna andra. Skapa förutsättningar och lägg grund för en god tränings- och tävlingsetik. Låta kampanjen vara överordnat att vinna vid tävling.
- Mottot för klubbar och för förbundet: **så många som möjligt så länge som möjligt!**

I debatten om ungdomsidrott och talangutveckling framhålls det att vår verksamhet borde se ut på samma sätt som i de starka idrottsnationerna, exempelvis Tjeckien, Usa och Frankrike för att vi ska bli lika konkurrenskraftiga. Dessa nationer har dock många fler utövare att välja mellan, ett mer klättrervänligt klimat året runt och råd att bedriva en verksamhet som leder till att man tappar fler på vägen. Vi som arbetar aktivt med svensk klättring borde i förhållande till vilka framgångar vi vill ha ställa oss frågan, hur vill vi att vår organiserade klättringsverksamhet ska se ut i framtiden?

Klättring är en fenomenal svensk idrott

Det mest framträdande inom klättring som aktivitet är att den är individanpassad, från den allra första nybörjaren till den mest högpresterande elitklättraren upplever individen sin egen "talangtrappa". Genom att identifiera olika kvalitéer, exempelvis i den kognitiva processen som ingår i klättring, kan vi utveckla våra tränare samt tävlingsaktiva. För klättring handlar detta inte så mycket om att utveckla processerna utan istället om att identifiera och sammanställa det vi redan har. Utvecklingsplanen är i sin början av att finna alla dessa unika kvalitéer och vi hoppas på att det framöver kommer att bli ännu lättare att tydliggöra dem.

Klättrare älskar att klättra

Ett grundläggande mänskligt behov är att känna tillhörighet, behovet av grupptillhörighet är någonting som gör att människan bland annat känner trygghet, tillit, gemenskap och tillfredsställelse. Genom att identifiera sig med sitt idrottsliga utövande upplever många en otroligt stark känsla av att ha hittat rätt. Du är en del av klättringens gemenskap, någonting som skapar ett sammanhang, detta gör att behovet, att känna tillhörighet, tillfredsställs. För en del får livet en större mening när de börjar klättra, klättringen används som en social och samhällelig kontext och utövandet blir självändamålsenligt.

Ett annat grundläggande och livsavgörande behov för människans hälsotillstånd är fysisk aktivitet och gärna då genom en allsidig och varierande kroppsträning. Det tycks hos elitpresterande klättrare finnas ett inbyggt ökat behov av kroppsrörelse och detta tillfredsställs genom att man utövar aktiviteten så mycket som möjligt, så ofta som möjligt.

Värdegrund

- Klättring utmärks av glädje och gemenskap, rent spel, demokrati och delaktighet samt allas rätt att vara med.
- Tillgång till klättring är en rättighet som präglas av varsamhet, hänsyn och gott omdöme gentemot naturen och vår omgivning samt respekt för lokala accessbegränsningar.
- Klättring bedrivs med minsta möjliga skada på naturmiljön samt i samförstånd med naturvården.
- Organiserad utbildning och spridning av kunskap om säkerhet är kännetecknande för klättring.
- Disciplinernas mångfald och utövarnas egen frihet berikar sporten och stimulerar såväl inomhus- som utomhusklättring för både bredd och elit.
- Klättringens frihet tillåter var och en att välja sitt eget äventyr där färdigheter och risker balanseras. Hantering av risk genom kunskap och erfarenhet är ett personligt ansvar och får inte innebära fara för andra.
- Att hjälpa någon i nöd har absolut prioritet över att nå de egna mål vi sätter upp för oss själva

Vision

Förbundet vill utveckla både bredd- och elitverksamheten i samtliga discipliner. För elit så betyder det att vi på sikt vill ta medaljer för Sverige i internationella mästerskap. Svensk idrott har från regeringen fått ganska tydliga direktiv och ökade anslag för att ta fler mästerskapsmedaljer. För bredden handlar det mycket om motion och friluftsverksamhet samt att tillgängliggöra våra discipliner och ge fler människor möjligheten att prova på klättring och finna glädjen i bergen, på blocken eller i klättermatet. Vi skall säkra tillgången

till klättring i Sverige – nu och i framtiden – och fortsätta att utveckla tillgången på ett levande och hållbart sätt.

Svensk klättring skall ha ett rikt föreningsliv med en livlig och aktiv klätterkultur, där förbundet tillgodoser klubbars och enskilda klättrares behov av utbildning, förkovran och samvaro. Vi ska se till att klättersporten och klättrare i Sverige, varje dag, alla dagar om året, strävar efter det bästa beteendet och aldrig slutar att utvecklas. Vi skall bejaka och sprida kunskap om klättringens mångfald och värderingar till aktiva och till allmänhet. Sverige skall vara en framgångsrik och inspirerande internationell klätternation inom såväl bredd som elit.

Vi bedriver en verksamhet som utifrån många perspektiv är helt ”rätt sätt” att utöva idrott på, vi är inte i närheten av att likna en ”aftonbladetsport” utan klättring strävar hela tiden efter att vara ett föredöme för andra idrotter när det kommer till träning, tävling och prestation genom att främja glädje, hälsoincitament och gemenskap.

Från upplevelseidrott till organiserad prestationsklättring

I och med rationalismens framfart på 1800-talet började naturen att objektifieras, varpå den blev någonting att observera, manipulera och slutligen dominera över. Naturen fungerade som ett sceneri för människans skådespel och bergen fick stå som en symbol för det vilda. Bergen var isolerade från det civiliserade samhället och kunde enbart utforskas med hjälp utav vetenskapliga expeditioner. Efter hand ökade den vetenskapliga kunskapen om naturen och detta ledde till fler bestigningar av bergen. I samband med att individualismen fick fäste blev klättringen mer prestationsinriktad, plötsligt handlade det om att göra förstabestigningar och bergsbestigning blev till ett oupphörligt sökande efter flera leder upp till toppen. Människan erövrade bergen och attityden förändrades, det blev viktigt att genomföra sina klätterturer med så kallad ”god stil”. Detta innebar bland annat bestigningar där man inriktade sig på att hitta den branta och ansträngande vägen upp till toppen och klättringen började separera sig alltmer från exempelvis vandring eftersom bestigningarna fokuserade mer på det svåra, hårda och osäkra i miljön.

För att vidareutveckla klättringens kultur, etik och olika discipliner blev den tvungen att organisera sig, men detta uteslöt inte att den kunde och faktiskt fortfarande kan ta lärdom från den oorganiserade idrotten, exempelvis kommersiellt arrangerade tävlingar. Gräsrotstävlingarna innehåller moment som en icke-tävlande elitklättrare attraheras av och dessa moment är identifierbara.

Utvecklingsplanen vill lyfta fram att klättringens fantastiska frihet är varumärket som vi skall bevara och ta med i all form av aktivitet och vi som arrangerar klättring i olika former får därför inte göra avkall på själva klättringsupplevelsen i de fall vi väljer att bedriva organiserad klättringsverksamhet.

Livsstil, Hobby & Subkultur

Klättring som livsstil innebär att man både tränar och lever klättring och förhoppningen är att utvecklingsplanen skall vara till nytta för alla som vill utveckla sina färdigheter, sin förmåga och prestera bättre. Det finns flertalet motivationsteorier som förklarar att

utmaning och prestation ligger som en biologisk betingning i människans natur och att vi människor inte skulle ha kunnat överleva eller utvecklats utan denna drivkraft. De hävdar att motivation som fenomen är en del av den mänskliga evolutionen. Längtan efter att bli bättre, starkare och snabbare är bara några av de faktorer som påverkar och driver klättrarna att utöva, uppleva och prestera inom olika klättringsområden. Klättringskulturen består helt naturligt av en passion och en kraft att ständigt vidareutvecklas. Varje gång du klättrar genomgår du ett medvetet träningspass. Klättringen innehåller moment av direkt feedback, "gör du fel så faller du ner". Genom dialog med klättringskompisar utvecklas du socialt, mentalt och känslomässigt. Klättringskultur karakteriseras av ett positivt och peppande klimat klättrare emellan.

Det finns en elit som inte tävlar eller som åtminstone inte tävlar i organiserad form enligt svenska och- eller internationella tävlingsregler. Det innebär inte att denna elit inte är lika bra som exempelvis det svenska landslaget, subeliten kan i vissa fall vara bättre. Det betyder att du klättrar på en viss nivå, klarar av att klättra en viss nivå gradmässigt, klarar av att lösa svåra problem samt att du har en fysik som lämpar sig för elitmässig träning.

Den första delen av det här dokumentet handlar om hur vi väljer att definiera vår idrott som prestationsinriktad, så fort det handlar om träning för att vinna kan vi samtidigt kalla det att prestera, detsamma gäller då vi säger träna för att vinna, även här kan man istället välja att säga att prestera.

Den andra del av dokumentet definierar vad som gäller inom träning då man som klättrare vill träna för att prestera och nå bättre resultat oavsett om det handlar om landslagsverksamhet eller projekt vid sidan av den offentliga organiserade tävlingsverksamheten.

Svensk klättring idag

Svenska Klätterförbundet (SKF) är svenska klättrares riksorganisation. Vi är medlemmar i Riksidrottsförbundet, Svenskt Friluftsliv, Sveriges Olympiska Kommitté samt de internationella unionerna för alpinism (UIAA), sportklättring (IFSC) och skidalpinism (ISMF). Förbundet bildades 1973 som en del av Svenska Fjällklubben (Swedish Alpine Club), som grundades 1927, och vi har idag runt 70 medlemsklubbar och sammanlagt över 7000 anslutna klättrare. Fjällklubben var 1932 med och grundade Internationella Alpinistunionen (UIAA). När Klätterförbundet och Fjällklubben gick skilda vägar tog vi över Sveriges deltagande i UIAA.

Svenska klätterförbundets organisation är uppbyggd på följande sätt:

- Klubbarnas förbundsrepresentanter väljer vartannat år (jämna årtal) en styrelse i samband med förbundets årsmöte.
- Styrelsen har i uppdrag att företräda förbundet och ansvarar för det löpande arbetet.
- SKF har en anställd generalsekreterare som ansvarar för kansliet och sköter den löpande administrationen samt en idrottskonsulent.

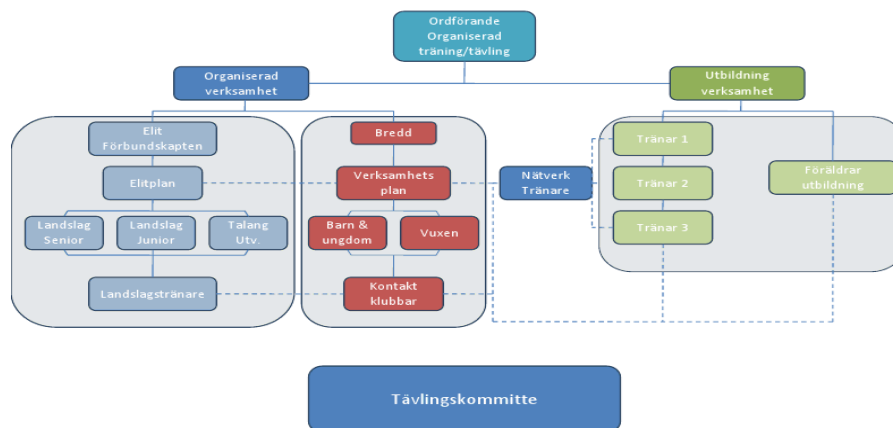
- Kommittéer med specialkompetens finns inom följande områden: Access, Expedition, Tävling, Utbildning, Säkerhet. Förutom kommittéerna finns landslag för tävlingsklättrare, barn och ungdomsutbildning och tränarutbildning.
- Verksamheten för medlemmarna bedrivs i de lokala klätterklubbarna.

Verksamhetsidé

Svenska Klätterförbundet (SKF) främjar och utvecklar alla typer av klättring och gör dem tillgängliga för alla i Sverige. Vi företräder klättringens discipliner i den svenska idrotts- och friluftsrörelsen samt svensk klättring i utlandet.

Organisationsmodell

Svensk klättring har haft en explosiv utveckling av antalet utövare de senaste åren. Denna ökning speglas inte fullt ut av en motsvarande ökning i tävlingsframgångar. Liksom andra idrotter bör Svenska klätterförbundets satsning på bredd och elit följa vissa grundläggande mönster. Nedanstående organisationsmodell är ett förslag som skulle kunna vidareutveckla klätterförbundets organiserade verksamhet. Detta skulle förenkla arbetet med att fördela ekonomiska medel och uppföljning av hur dessa medel använts.



Närliggande projekt

Barn och klättring

År 2010 genomförde Centrum för idrottsforskning (CIF) en första uppföljningen av statens idrottsstöd och det fördjupningsuppdrag som handlade om idrotten ur ett barnrättsperspektiv. En av slutsatserna som framkom i analysen är att FN:s barnkonvention är ett förhållningssätt mer än en regelbok. Barnrättsperspektivet handlar inte om att alla barn måste behandlas likadant. Däremot är det en skarp uppmaning till vuxna och ledare inom idrotten att tänka till och betrakta verksamheten utifrån det enskilda barnets perspektiv. Klättervärldens tränare bör därför utöva ett reflekterande ledarskap med fokus på varje barns välbefinnande och långsiktiga utveckling snarare än de kortsiktiga idrottsliga segrar som kan uppnås genom exempelvis toppning och selektion. Barnkonventionen är en

påminnelse till klättringens vuxna att ständigt förbättra det som går att förbättra i all verksamhet som rör barn. Den är också en uppmaning till att våga lyssna och vara mottaglig för de ungas idéer, synpunkter och kritik.

Klättring för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt. Klättringen ska utformas så att de kan lära sig klättra och få ett livslångt intresse och den ska i första hand bedrivas i enkla former i närområdet. Även tävlingsverksamheten ska huvudsakligen ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet. Klubbarna ska erbjuda alla barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra. Klättring för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling. Genom klättringen skall barnen lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare.

Nationellt godkänd idrottsutbildning

Det är endast Nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU) som efter ett godkännande från Svenska Klätterförbundet har rätt att bedriva specialidrott inom ämnet klättring. Talang och framgång är något som utvecklas genom långsiktig träning som kräver stor vilja. Denna vilja förstärks och bevaras bättre om man finns i en stimulerande och ambitiös miljö, därför tror vi att ett klättringsgymnasium kommer bidra till en långsiktig plan om hur vi skapar förutsättningar för ett livslångt idrottande och ge möjligheten att få den grundläggande träningsmängden som krävs då man ska tävla som senior i exempelvis VM.

Talangprogram

Svenska Klätterförbundet tror traditionellt sett att det finns något medfött som kan kallas talang men att detta inte är den viktigaste länken i en framgångsrik och långsiktig klättringskarriär. Även om man identifierar vissa av dessa talanger i tidig ålder så är det ändå ingen garanti för senare framgång. Det är svårt att se vilka utövare som har förutsättningar att bli bra och ännu svårare att veta vilka som faktiskt kommer att ha den långsiktiga uthålligheten att träna så mycket som krävs. Talangprogram och resurser används likadant för killar och tjejer, däremot kan det vara skillnad på själva innehållet i aktiviteterna. Svenska Klätterförbundet har traditionellt sett begränsad kunskap om elit, prestations- och talangverksamhet, men det är något som detta utvecklingsarbete skall ändra på.

Sportklättringens tävlingshistoria

Före detta Sovjetunionen anses vara först med att anordna organiserade klättertävlingar och den första tävlingen skall ha genomförts i slutet av 1940-talet, dessa tävlingar var dock förbehållna sovjetiska klättrare. År 1985, i Bardonecchia, en olympisk stad inte långt från Turin, Italien, sammankallades världens bästa klättrare för att delta på "Sportroccia", den första officiella öppna tävlingen någonsin. Tävlingen genomfördes på en naturlig klippa i Valle Stretta och tusentals åskådare fick uppleva tysken Stefan Glowacz seger. 1986, anordnades den första inomhustävlingen i en fransk förort till Lyon Vaulx-en-Velin och klättringens allra första VM anordnades år 1991 i Frankfurt, Tyskland, en händelse som därefter sker vartannat år. Under år 1998 infördes den nya disciplinen bouldering in i den

officiella tävlingsguiden. Utvecklingen har fört en rik kalender mellan 2001 och fram tills nu, mer än 45 länder deltar regelbundet i det officiella kalendariet, som omfattar kontinentala mästerskap, VM, samt många andra framträdande internationella tävlingar, samt PR-arrangemang för minderåriga barn och amatörer. Väl utvecklat över hela världen deltar i dag mer än 75 länder i klättringstävlingar.

Vägen till VM-guld

För att kunna representera Sverige vid ett världsmästerskap i klättring behöver du först och främst vara medlem i en svensk klätterklubb som är ansluten till Svenska Klätterförbundet.

Det här dokumentet vill lyfta fram att det är genom de olika disciplinernas mångfald som sporten berikas, frodas och utvecklas. Det vill säga att klättrare som strävar efter att bli bäst i världen inom en enskild klättringsdisciplin utvecklas som mest av att klättra tillsammans och inte på bekostnad av varandra.

Tre discipliner

UIAA har länge arbetat med världsmästerskap i tre discipliner: sportklättring, isklättring och skidalpinism. Under två turbulenta år 2007–2008 bröt sig kommittéerna för sportklättring och skidalpinism loss från UIAA och bildade Internationella Sportklätterfederationen (IFSC) respektive Internationella Skidalpinistfederationen (ISMF). Svenska Klätterförbundet bedriver idag tävlingsverksamhet i alla tre discipliner och vi medlem i alla tre federationer, vilket är ett krav för att få skicka svenska deltagare till VM i alla tre discipliner.

Genom vårt medlemskap i Riksidrottsförbundet (RF) är vi också den organisation som arrangerar SM i våra tre discipliner och den organisation som tar emot och distribuerar statliga bidrag till dessa klätteridrotter.

Sportklättring

Idén med *sportklättring* är att ha en säker väg uppför klippväggen, för att klättraren i första hand skall kunna tänka på den gymnastiska förflyttningsleken. De förplacerade borbultarna som är fastborrade i klippväggen anses vara säkerhetsposter, och klättraren fäster repet vid dessa när de passeras på väg upp.

Tävlingar genomförs oftast inomhus på artificiella klätterväggar med ditsatta grepp och steg, varje klättringsanläggning har sin egen typ av stil på väggarna och det innebär att tävlingarna blir väldigt olika beroende på vart de genomförs. Tävlingarna kan utövas med rep på högre väggar och i form av så kallad bouldering på lägre väggar.

Grenprofiler

Vid NM, JNM, SM, JSM och i Sverigecupen, avgörs tävlingarna genom två kvalleder och en final.

Lead

Klättraren leder i den aktiva änden av repet och säkras nedifrån av en säkringsman. Klättraren klipper i tur och ordning repet i de karbiner som har monterats i snabbslingor längs leden och flyttar därmed säkringspunkten högre i takt med klättringen. Klättrarens försök på leden har inletts när klättrarens både fötter lämnat marken. Under sitt försök skall klättraren klippa karbinerna på leden i turordning. Det är tillåtet att klippa första karbinen från marken bara man klipper alla karbiner i rätt ordning. Därefter tilldelas klättraren det antal poäng som motsvarar det högsta grepp denne hållit i. Leden är "toppad" när sista karbinen är klippt oavsett om det finns grepp kvar på leden.

I mindre tävlingar och för yngre juniorer kan tävlingar i lead också avgöras på topprep utan att klippa några karbiner på sin väg. Tävlingen avgörs genom att det antal grepp klättraren når under sitt försök läggs samman.

Speed

Leden klättras på topprep med klättraren säkrad nerifrån. Tävlingen avgörs genom den tid det tar för klättraren att klara leden.

Bouldering

Ett antal enskilda, ganska korta tekniska leder (problem) klättras utan rep, med skyddsmattor för en säker landning. Tävlingen avgörs genom det antal problem klättraren klarar i förhållande till det totala antal försök klättraren gjort på samtliga problem. Tävlingen kan också avgöras genom att det antal grepp klättraren etablerat sig på räknas samman, likt i lead.

Tävlingar

Boulderbash/Boulderopen/50 fresh

Tävlingar som är öppna för alla där fokus ligger mer på tävlingsupplevelsen än resultatet. Dessa tävlingar anordnas av lokala klättermatros och är mycket värdefulla för utvecklingen av tävlingsklättringen då de attraherar en bred skara deltagare som på detta sätt kan få en lustfylld och trevlig första upplevelse av tävling i klättring. Tävlingarna har utvecklats från att i stort sett bara fokusera på att ha roligt till att innehålla ett mer uttalat tävlingsmoment.

Sverigecup

Klätterklubbar anslutna till Svenska klätterförbundet anordnar Sverigecuper. Förbundets tävlingskommitté har ansvar för de bitar som ligger utanför själva arrangemanget samt betalar ut ekonomisk ersättning till den arrangerande klubben. Sverigecuper anordnas för såväl juniorer som seniorer i grenarna lead och bouldering. Svenska mästerskap kan ingå i Sverigecuper.

SM

Klätterklubbar anslutna till Svenska klätterförbundet anordnar Sverigecuper. Förbundets tävlingskommitté har ansvar för de bitar som ligger utanför själva arrangemanget samt betalar ut ekonomisk ersättning till den arrangerande klubben. SM anordnas för såväl juniorer som seniorer i grenarna lead, bouldering och speed. Ett krav för att tävlingen skall uppnå status som SM är att minst tre klättrare från olika klubbar deltar i en klass.

NM

Respektive nations förbund ansvarar för Nordiska Mästerskap samt betalar ersättning till arrangerade klätterklubbar. NM skall ej utgöra SM eller ingå i Sverigecuper. NM anordnas för såväl juniorer som seniorer samt i grenarna lead och boulder. NM får ej krocka med nationella arrangemang eller IFSC arrangemang.

Internationella tävlingar

International Federation of Sport Climbing (IFSC) är det organ som ansvarar för internationella tävlingar såsom världscup och VM. Endast förbund som är medlemmar i IFSC äger rätt att efter att IFSC godkänt deras ansökan arrangera en internationell tävling.

Världscup

Enligt IFSC stadgar skall en serie internationella världscuptävlingar arrangeras varje år. Antalet tävlingar i varje gren är begränsat till tio. Tävlingarna skall innehålla både dam och herrklass och deltagarna måste fylla minst 16år under tävlingsåret. Världscuptävlingar hålls i alla tre grenarna dvs lead, bouldering och speed., varje tävling behöver dock endast bestå av minst en gren.

VM

Enligt IFSC stadgar skall ett världsmästerskap arrangeras varje år. Tävlingen skall innehålla alla tre grenarna dvs lead, bouldering och speed. Tävlingarna skall innehålla både dam och herrklass och deltagarna måste fylla minst 16år under tävlingsåret.

Junior VM

Enligt IFSC stadgar skall ett världsmästerskap för ungdomar arrangeras varje år. Tävlingen skall innehålla grenarna lead och speed. Tävlingarna skall innehålla både dam och herrklass samt tre åldersgrupper. Juniorer skall vara förra 18 eller 19 kalenderår före tävlingsåret. Ungdom A skall vara födda 16 eller 17 kalenderår innan tävlingsåret och Ungdom B skall vara födda 14-15 kalenderår innan tävlingsåret.

Tävlingssystem

Väggen

För nationella tävlingar ställs inga specifika krav på väggens utformning mer än att den bör vara konstruerad enligt byggnormen SS-EN 12572-1:2007 (*Artificiella klätterkonstruktioner - Del 1: Säkerhetskrav och provningsmetoder för artificiella klätterkonstruktioner med säkringspunkter*).

I internationella leadtävlingar är bredden på varje led minst tre meter, klätterväggen minst tolv meter hög för senior och tio meter hög för junior.

Tid och försök

Varje led tilldelas en tid som varje tävlande har till sitt förfogande för sitt försök. Vid on sight inkluderar denna tid en period för förberedelser nedanför leden. Tiden för en led bestäms främst av huvuddomaren som utifrån sin specialkompetens kan göra en bedömning om vad som är skäligt. Tiden börjar räknas när klättraren är inknuten i repet. Om tävlingszon finns och klättraren knyts in i repet utanför denna, börjar tiden räknas då klättraren kommer in i tävlingszonen.

Resultatet avgörs av det högsta grepp som klättraren når med en hand under sitt försök. Det finns en ordning utifrån vilka greppen skall klättras vilket markeras på en ledskiss.

Bedömning och greppens värde markeras på ett noteringsblad tillsammans med "plustecken" eller "minustecken". Klättraren har genomfört ett lyckat försök, om det genomförts helt i enlighet med rådande klätteretik och rådande praxis samt ha följt gällande tävlingsreglemente.

Klättraren har genomfört ett misslyckat försök vid tävling då: Han eller hon faller av leden, överskrider den maximalt tillåtna tiden, använder någon del av väggen, grepp eller andra konstruktioner som markerats icke tillåtna för klättring. Använder bulthål med händerna för sin klättring, använder de yttre eller övre kanterna på väggen, hängare, slingor eller karbiner. Misslyckas med att klippa en karbin i enlighet med reglerna, rör vid marken efter att försöket har inletts eller använder några konstgjorda hjälpmedel.

Poängsättning och resultatuträkning

Svensk poängsättning och resultatuträkning följer de internationella reglerna. En liten skillnad i bedömningen spelar mycket stor roll för slutresultatet och därför är det viktigt med en noggrann genomgång av greppbedömningen. Resultatet på leden, både för topprep och led, bestäms av hur högt, eller vid en travers – hur långt - man nått. Varje grepp ger poäng. Poäng ges baserat på det antal grepp man passerat under klättringen. Man får den poäng som motsvarar det högsta grepp man hållit i på leden. För mer djupgående information angående poängsättning och resultatuträkning var vänlig se Svenska Klätterförbundets tävlingsreglemente.

Startordning, kval, final & superfinal

Startordning i sverigecup och svenskt mästerskap är enligt svensk ranking. I kvalet startar den lägst rankade deltagaren först och den högst rankade deltagaren sist. För orankade klättrare avgörs startordningen genom lottning. Orankade klättrare startar före de rankade. Startordningen är densamma i båda kvallederna men kan om tiden medger förskjutas enligt nedan. I finalen startar den lägst rankade deltagaren efter kvalet först och den högst rankade deltagaren sist.

- För juniorer avgörs startordningen av placeringen i föregående års sverigecup.

De tio högst rankade klättrarna, samt de som delar denna rankning efter kval, går vidare till final. Är det färre än tio klättrare som deltar går alla automatiskt vidare till finalen. Resultatet i finalen bestäms i första hand av den poäng klättraren får på finalleden. Om två eller flera klättrare har samma resultat på finalleden bestäms deras inbördes rankning av deras resultat i kvalet. Skulle de vara lika även i kvalet delas placeringen.

En superfinal tillämpas i SM eller JSM då en eller flera klättrare delar förstaplatsen efter finalen och de har samma rankning efter kvalet. Superfinalen får genomföras på samma led som finalen. Startordningen i superfinal är samma som i finalen. I Sverigecup och på Svenska och Nordiska mästerskap är båda kvallederna tillsammans avgörande för vilka som går vidare till final.

Förstaplaceringen delas inte vid Svenska och Nordiska mästerskap (SM, NM, JSM, JNM) där en mästare skall koras. Om förstaplatsen i en mästerskapstävling är delad efter finalen skall en superfinal arrangeras. I Sverigecupen tillämpas inte superfinaler.

Format

En tävling kan genomföras på en rad olika sätt som ofta benämns "format". Formaten består av ett antal komponenter. Nedan ges en introduktion till de olika komponenter som utgör formaten vid svenska Leadtävlingar. En tävling i Lead kan avgöras på led, vilket är det vanliga för alla utom de yngsta vid mer officiella tävlingar som SM och Sverigecupen. Den kan också avgöras på topprep, vilket rekommenderas för yngre klättrare och för enklare tävlingar med deltagare med varierande färdigheter. Huvuddomaren kan, tillsammans med chefsledbyggaren, bestämma att förklippta karbiner skall användas om det är påkallat av säkerhetsskäl. Denna möjlighet bör utnyttjas frukostigt speciellt för barn i de yngre åldrarna.

Följande format används:

För yngre knattar och kids B genomförs kvalomgången på topprep, flash. Finalen avgörs on sight. Knattar och kids A kvalar in på led, flash. Finalen genomförs också på led, men då on sight. Vid JNM skall deltagarna i denna klass bära hjälm vid ledklättring. Ungdom A genomför kvalen på led, flash. Finalerna avgörs på led, on sight. Ungdom B kvalar in på led, flash och finaler avgörs på led, on sight. Juniorer samt Seniorernas kval genomförs på led, flash och finalerna genomförs också på led, men då on sight.

Nyckelpersoner på en tävling

En säkringsman skall under klättrarens hela försök säkerställa klättrarens rörelsefrihet och säkerhet. Klättraren skall inte på något hindras av att repet är för hårt spänt samt inte hindras klippa någon karbin. Säkringsmannen hämtar omedelbart in det slack som uppstår om ett försök att klippa skulle misslyckas samt bromsar ett eventuellt fall på ett dynamiskt och säkert sätt. Klättraren skall inte behöva uppleva onödigt långa fall eller utsättas för några skaderisker orsakade av kanter på väggen eller några andra konstruktioner. Säkringsmannen kontrollerar, innan klättraren åtföljs till leden, att repet är arrangerat på ett sådant sätt att det är redo för användning. Innan klättraren påbörjar sitt försök skall säkringsmannen kontrollera att: Klättraren är inknuten med en dubbelåtta direkt i selen, klättrarens sele sitter på rätt sätt och att klättraren i övrigt har rätt utrustning.

Huvuddomaren, tillsammans med chefsledbyggaren, avgör om en eller flera karbiner skall vara förklippta. Leden bör utformas på ett sådant sätt att detta inte är nödvändigt. Huvuddomaren, tillsammans med chefsledbyggaren, avgör om risk för markfall föreligger och om klättraren därför, under inledningen av sitt försök, skall "spottas" av säkringsmannen, eller av en annan person med detta som uppgift. Säkringsmannen skall alltid lämna tillräckligt med slack på repet. Närhelst repet är spänt kan det bedömas som otillbörligt stöd eller hinder för klättraren och händelsen skall betraktas som en teknisk incident. När klättraren klippt sista karbinen, eller fallit, skall denne firas ner till marken utan att riskera att träffa utrustning på marken. Medan klättraren knyter ur sig, eller omedelbart därefter, skall säkringsmannen dra ner repet så snabbt som möjligt utan att sätta snabbslingorna i rörelse.

Isklättring

Omfattar allt från klassiska isväggar, klättring på frusna vattenfall, istappar och nedisad klippa till att ingå i bestigningen av alpina toppar. Utrustningen som krävs för att ta sig uppåt är bland annat stegjärn och isyxor. Isleder kan ibland innehålla klippklättring och kallas då för mixade leder. Tävlingar genomförs oftast på specialkonstruerade klätterväggar bestående av konstgjord is, varje arrangör har sin egen typ av stil på isväggarna och det innebär att tävlingarna blir väldigt olika beroende på vart de genomförs. Tävlingarna utövas med rep på högre väggar. Inom isklättring tävlar man i grenarna speed, lead och bouldering

Grenprofiler

Speed

Speed innebär att man säkrad med topprep tävlar om vem som snabbast kan klättra en artificiell vägg bestående av is och olika typer av drytoolgrepp. Leden demonstreras av en förklättrare.

Lead

Tävlingarna i lead - svårighet består av ledklättring på artificiellt uppbyggda klätterleder bestående av olika typer av is och drytoolgrepp. Klättraren ledsäkras från marken och klipper i rätt ordning repet i kortslingorna enligt gällande regelverk under sin väg upp på klätterleden. Prestationen avgörs av hur högt klättraren lyckas klättra, i händelse av tak eller traversklättring är det distansen längs ledens axel som avgör resultaten i omgången. En typisk världscupled består av start med en överhängande iskon, några hårda väggpassager, isformationer som ofta består stora isblock eller bollar, ett istak och drytoolgrepp. Lederna är ofta spektakulärt byggda och rörelsemönstren mycket gymnastiska. Tävlingar i lead kan innehålla leder som klättras onsight, leder som klättras efter att man sett en förklättrare göra leden samt leder som man fått öva på innan tävlingsförsöken.

Bouldering

Tävlingar i isbouldering – svårighet definieras som tävlingar där klättraren har flera försök på sig att lösa tekniska individuella klätterproblem. Alla försök startar från marken. Föreligger säkerhetsrisker vid klättring av ett problem kan det bli aktuellt med repsäkring. Det samlade antalet poäng en deltagare samlat på sig avgör deltagarens placering i tävlingen.

Bouldertävlingar kan både innehålla problem som klättras on sight, problem som klättras efter att man sett en förklättrare göra leden samt problem som man fått öva på innan tävlingsförsöken.

Tävlingar

Sverige har idag endast lekfullt arrangerade informella tävlingar i isklättring.

Internationella tävlingar

ICICC är en del av UIAA. ICICC är det förbund som ansvarar för internationella tävlingar.

Världscup

Endast organisationer som är medlemmar i ICICC eller på annat sätt är godkända av ICICC får anordna världscuptävlingar. Tävlingarna måste arrangeras i enlighet med de reglementen som ICICC utarbetat. Världscuptävlingar i isklättring arrangeras varje vinter.

Världscuptävlingar arrangeras i grenarna lead, boulder och speed.

VM

Endast organisationer som är medlemmar i ICICC eller på annat sätt är godkända av ICICC får anordna VM. Tävlingarna måste arrangeras i enlighet med de reglementen som ICICC utarbetat. VM i isklättring arrangeras varje vinter. VM arrangeras i grenarna lead, boulder och speed.

Informella internationella tävlingar

Förutom världscuptävlingar arrangeras flera stora informella tävlingar, dessa tävlingar är i formatet klätterfestivaler och har andra regler jämfört med världscupen. De största tävlingarna finns Ouray och Kandersteg.

Skidalpinism

Skidalpinism kan ses som en utveckling av det klassiska turåkandet som finns väl etablerat i vår fjällvärld. Att gå topptur, ta sig utför branta fjällsluttningar och smyga fram i trånga pass har alltid lockat den äventyrslystne.

Utrustningen är antingen telemark eller randonné. För att ta sig uppför sluttningarna används stighudar under skidorna, dessa rycks sedan av på toppen och utför är det valfri stil som gäller. Viss säkerhetsutrustning är obligatorisk och bärs med av deltagarna i lätta

ryggsäckar. Obligatorisk utrustning kan variera men vanligtvis krävs; spade, extra underställ, vindjacka och byxor, visselpipa samt tranceiver.

Skidalpinism som tävlingsform uppstod i Alperna för ungefär fyrtio år sedan. Sporten kallas internationellt för skimountaineering och utövas av flera tusen aktiva framför allt i Europa. Här lockar sporten en stor publik och åskådarna åker ut bland bergen för att följa de tävlande.

Grenprofiler

I tävlingsformen tar de tävlande sig runt en flaggad och spårad bana med inslag av brantare partier där skidorna bärs på ryggen. Antingen tävlas det i soloklass eller i lag med en partner. Solotävlingar innehåller vanligtvis en total stigning på mellan 1000-1600 höjdmeter medan de något längre lagtävlingarna ligger på mellan 1500-2500 höjdmeter.

Tävlingar

VM arrangeras jämna årtal och EM däremellan. Även en världscup med deltävlingar på flera kontinenter genomförs varje år.

Utvecklingstrappa

Målet med utvecklingstrapporna är att hjälpa till så att genomförandet av träningar och andra klättringsaktiviteter blir av hög kvalitet hela vägen från barn och ungdomsverksamhet till seniorverksamhet. Varje individ gör sina egna vägval vad han/hon vill med sin klättring. En vill vinna VM, en vill motionera och en vill vara ledare.

Varje individ är unik, utvecklas olika och lär sig på olika sätt. Detta måste tränare och ledare alltid komma ihåg. Det innebär i praktiken att man behöver möta varje klättrare där den befinner sig just nu. Målet är att få förtroendet och möjligheten att leda individen mot nya kunskaper, färdigheter och mål. Förtroende skapas genom att bygga upp en stabil grund. Tränare, ledare och klubbar skall från unga år ha fokus på att utveckla varje individs trygghet, självkänsla och självförtroende så att de som vuxna blir hela och stabila klättrare, både fysiskt och mentalt.

En automatisering av olika färdigheter är en förutsättning för att man ska nå expertnivån och därmed också nå den internationella toppeliten. Automatisering förutsätter både kvantitet (många upprepningar) och kvalitet (rätt utförande/ beteende). Med en väl automatiserad teknik så klarar man också av stressande situationer på ett bättre sätt. När man som ungdom utvecklar och lär in teknik blir denna präglad av den klättringstyp man växer upp i. En utmaning är att utveckla sin grundmetod genom att tillägna sig nya färdigheter och vässa färdigheterna genom att träna många olika typer av klättring både inomhus på artificiella väggar och utomhus på klippa.

En framgångsrik klättrare kan klättra snabbt på ett säkert sätt. Klättraren kan skapa ett processorienterat tillstånd och samtidigt ha full kontroll på sitt agerande. Målet är maximal

rörelseeffektivitet och vi tror det är möjligt att nå, men det kräver väldigt hög nivå på alla kunskapsområden inom klättringstekniken; förmåga att studera in och memorera leder, framåtriktade tankemodeller, rutiner och fullt fokus är några delar som ingår.

Detta ska man lära sig redan som ung. Det viktiga är, att man hittar rätt pedagogisk nivå till varje åldersgrupp så att tränaren med glädje skapar motivation och intentionen hos de aktiva och bidrar till att de vill utvecklas. Kognitiv utveckling gör att klättrare kan börja medvetet reflektera över sina tankar och därmed också styra dem. Men för att så ska ske måste tränaren skapa en helhet som går ut på att träna fysik, teknik och mentala färdigheter tillsammans.

Viktiga ledord

Grundprincipen inom klättring handlar till stor del om att vara öppensinnad och nyfiken på att lära sig mer, de individer som fastnar för klättring och som vill prestera inom sporten har en naturligt positiv attityd samt inre drivkraft att vilja bli bättre. För dig som vill utvecklas som klättrare, tränare/ ledare och klubb har vi tagit fram ett par viktiga ledord:

- Du duger oavsett prestation
- Skapa balans mellan träning, tävling, prestation och livet i övrigt
- Du har olika behov vid olika tillfällen
- Ta tillvara på alla positiva saker som du gör
- Vad du gör och hur du mår, före, under och efter ett klättringspass är avgörande
- Skapa dina egna rutiner
- Öva upp din förmåga att analysera och reflektera kring dina beteenden

En viktig del i utvecklingsprocessen är också att kunna anpassa träningsnivån utifrån sin egen komfortzon, i förhållande till den skall man befinna sig på gränsen av vad man tycker är bekvämt, både fysiskt, tekniskt och mentalt. Det går inte att beskriva en enda väg som skall passa alla. Risken med att göra en väldigt detaljerad plan/trappa som alla skall följa är att man kommer att begränsa istället för att utveckla individerna. Det är därför som vi väljer att ge generella riktlinjer som varje klättrare och tränare ska anpassa till sina egna förhållanden.

Lärande

Förmågan att lära är en av människans viktigaste, mest grundläggande egenskaper, en av dem som gör oss till människor. Utmaningen för lärande är att tona ned individens egna störande förmaningar samt självkritik, röster och uppfattningar som vi införlivat från möten med andra, och lämna utrymme för individens enorma förmåga att lära och växa.

Vetenskap och forskning genom årtionden pekar på samma sak: barn och vuxna kommer att bli aktiva, fortsätta vara aktiva, och få möjlighet att prestera bra sportsligt om de gör rätt saker vid rätt tillfällen. Målet är viktigt, därför att ett tydligt mål ger mer lärande. Om man inte vet något om hur och varför man klättrar kommer man antagligen att klättra runt på måfå utan mycket utveckling och lärande. Men om klättraren istället vet vad hon vill åstadkomma finns också förutsättningen att skapa de förändringar som krävs för att ta sig dit.

En aktiv start

Klättrare i yngre år ska få en väldigt bred grundträning i form av lek och glädje och först under gymnasieåren specialisera sig mot klättring på elitnivå. Vi menar att barn och ungdomar bör få chansen att uppleva varierad idrott i närmiljön som kul och lekfull. Under denna period skall de grovmotoriska grundformerna, exempelvis springa, snurra och hoppa, utgöra grunden i lekträningen.

Åldern 8-12 år är den viktigaste perioden för motorisk utveckling och i den åldern skall generella färdigheter tränas, oavsett idrott. Hjärtat ökar i storlek, det anaeroba systemet är inte utvecklat och stora muskelgrupper är väl utvecklade. Därför skall barnen uppmuntras att träna hela kroppen, detta ökar förutsättningen för god rörelsekontroll. Målet skall vara att det är roligt att träna, detta genom att lära sig grundläggande rörelsemönster samt generella idrottsfärdigheter. Nu kan man börja träna mera regelbundet i klubb/föreningsregi och vara med på tävlingar och läger.

För att på sikt komma att bli elitklättrare kräver det att de aktiva barn och ungdomarna:

- Har föräldrar, äldre syskon och- eller bekanta som själva varit involverade i klättringsverksamhet eller som åtminstone värnar om idrottens värden
- Tidigt kommer i kontakt med likasinnade ledare som värnar om trygghet och gemenskap
- Har sina kompisar inom klättringen och spenderar mycket tid tillsammans med dem
- Kommer in i tävlingsklättringen utifrån sina egna förutsättningar
- I början av sin klättring tillägnas positiva upplevelser och erfarenheter

Barn och ungdomar älskar att synas, låt dem därför bli uppmärksammade och sedda!

En aktiv satsning

De klättrare som idag befinner sig uppe i världstoppen, har börjat satsa på idrott i relativt tidig ålder (10-15år). De har en mycket stor mängdträning bakom sig, som har gjort att olika rörelsemoment i kroppen blivit automatiserade. Mängdträningen har som uppgift att automatisera tekniken samt att maximera klättrarens kontroll över rörelserna.

Mängdträningen är också viktigt för muskelminnet, mängdträning under varierade förhållanden ger också klättraren kunskap om hur man ska anpassa sin teknik efter vilket förhållande som råder. Därför måste man träna i olika förhållanden för att vara så förberedd som möjligt inför tävling. Mängdträning är en av de mest centrala faktorerna för att kunna prestera bra under olika förhållanden (med avseende på väder, vind, nervositet och miljö).

Under puberteten är det som mest optimalt att bygga upp en aerob grund, träningen skall fokusera på grunderna i klättringsteknik samt alternativ träning (brottning, gymnastik). Den idrottsliga forskningen förespråkar att man i puberteten utvecklar styrka och stabilitet genom övningar med sin egen kroppsvikt (utfall, armhävningar, balansboll, akrobatik, push & pull övningar).

Klättra hela livet

Vi ser idag både världs – och subelit klättrare som har mer än femton års aktivitet inom presterande på elitnivå och klättrare som gör toppresultat och slår personbästa i 50 årsåldern. Hur är det möjligt att så många väljer att utöva denna aktivitet så långt upp i åldrarna? Ett svar kan vara att klättring både är en folkrörelse och en mångfacetterad aktivitet. Klättringen innehåller ingredienser som bidrar till en god folkhälsa, genom extremt avancerade rörelsemönster, motion, frisk luft, naturupplevelser och andra delar som ingår i ett hälsosamt och aktivt liv.

Vi vill poängtera att man i första hand bör se klättringen som en del av en helhet, vilket innebär att vi gärna implementerar processorienterade tankar hos våra klättrare från början. Vi vill att alla som börjar med klättring skall vilja fortsätta med detta livet ut, det innebär att man kanske behöver hålla på med sin klättring oavsett prestation. Vi vill uppmuntra aktiva att utveckla andra delar av sitt idrottande, exempelvis genom ett fortsatt skadeförebyggande arbete. Vi vill att den svenska klättringsverksamheten skall skapa förutsättning för de aktiva att involveras i kommande generationers utveckling, förbundsarbete, kunskapsöverföring, kunskapsframställning och tränarutbildningar.

Träning och hälsa inom klättring

Klättring är en av de mest mångfacetterade idrotterna man kan tänka sig. Här finns inslag av styrka, uthållighet, anaerob och aerob maximalkapacitet, teknik, balans och koordination samt taktik. Ledare och tränare i klättring bör förstå betydelsen av harmoni och trygghet i klättringsverksamheten. De skall också ha förmågan att entusiasmera, engagera, motivera och skapa intresse utifrån varje individs unika förutsättningar.

Liksom de flesta andra elitidrotter behöver man räkna med minst 10 år av aktivt deltagande, träning och tävling för att kunna nå sin potential. Men till skillnad från andra idrotter så förefaller åldrandets naturliga bortfall av styrka och kondition under en anmärkningsvärd lång period kunna kompenseras av ökad teknisk och taktisk skicklighet.

Klättringens viktigaste områden

- Kärnan är att hela tiden töja klättrarens förmåga över vad han eller hon för tillfället klarar av.
- Ständiga repetitioner. Ett högt antal repetitioner är grunden till autonoma rörelsemönster och motoriska färdigheter.
- Kontinuerlig feedback, återkoppling är en central del i klätterträning för att skapa medvetenhet om vad som behöver förbättras.
- Klättring är en mentalt krävande aktivitet som innebär koncentration och fokus.
- Rätt typ av mål, de bästa klättrarna sätter upp mål som inte handlar om slutresultatet utan om processen för att nå slutresultatet

Det är inte toppen som är målet utan vägen dit, det vill säga hur man tar sig upp betyder mer än att du tar dig upp. Klättra på gränsen till vad du klarar av gör att du snabbt avancerar. Kroppen blir smartare av att klättra, rörelseförmågan ökar, kroppsminnen tränas upp och du får lättare att reflektera över vad du gjorde rätt på väggen. Klättring ger alltid direkt feedback, lite krasst stämmer påståendet; *gör du fel, så faller du.*

Etablera en god grund

För att utvecklas som klättrare och prestera bättre klättringsresultat, gäller det att lära sig röra sig så effektivt som möjligt. Effektiva rörelsemönster bottnar i förmågan att skapa en stabil balansbas vilket hänger ihop med förmågan att snabbt och effektivt placera händer och fötter på den bästa delen av greppet. Den bästa delen av greppet är ofta den del där handen eller foten får som störst kontaktyta.

Alla klätterrörelser har sitt "ursprung" i en eller flera punkter av kroppen. Dessa punkter kontrollerar vilka muskler som används, timingen och kroppens väg genom rummet, man kan säga att de kontrollerar hur kraften används i rörelsen. Att kunna kontrollera varifrån i kroppen rörelser startar är en viktig förmåga för att kunna utföra precisa och effektiva rörelser. Detta är möjligt att lära sig genom att konstant vara medveten om varifrån rörelsen börjar. Olika vridrörelser av kroppen in mot väggen är också en förutsättning för att flytta tyngdpunkten närmare balansbasen och därmed skapa mer stabil balans. Dessutom kan armarna hållas rakare vilket sparar energi.

Kinestetisk perception

Våra muskler och leder har känselkroppar som registrerar var och hur en rörelse sker. Dessa känselkroppar kallas för kinestetiska receptorer och de gör så att vi kan bestämma hastigheten och riktningen i våra rörelser. Man kan säga att kinestetisk perception är känslan och- upplevelsen av kroppen i rörelse. Det kinestetiska sinnet talar om för vårt centrala nervsystem vilka muskler och leder vi använder och var i kroppen rörelse sker. Utan detta sinne skulle våra rörelser bli långsamma och klumpiga. En klättrare som vill prestera bättre måste reflektera över hur han ska utföra vissa klättringsmoment och klättringsrörelser för att kunna öva och träna på rätt sätt. Genom tillräckligt många upprepningar, ca tiotusen, blir rörelserna automatiserade och klättraren upplever att han kan prestera ännu mer. En prestationsklättrare på elitnivå behöver därför ha tillägnat sig en mycket väl utvecklad kroppsuppfattning, i detta ingår att vara medveten om sina olika kroppsdelar och hur de fungerar.

Balans

Klättring är en sport som kräver mycket god balans och ju svårare klättring desto bättre balans behöver klättraren. Både balansen och den kinestetiska perceptionen påverkar klättrarens kroppsliga förmåga att genomföra exempelvis svåra, hårda och komplicerade förflyttningar. Man kan säga att balansen är relationen mellan kroppens mittpunkt och basens stöd. Kroppens mittpunkt och- eller center är till stor del bäckenet där ca 20 muskler sitt ursprung eller fäste. Dessa muskler inleder rörelser och hjälper till att motverka gravitationen, en korrekt positionering av kroppens mittpunkt påverkar både över- och underkroppen. Basens stöd är i klättringens fall kroppens kontaktpunkter (händer och fötter) tillsammans med grepp och steg. Balansens uppgift är dels att motverka gravitationen, detta uppnås genom att kontrollera kroppens mittpunkt. God balans kräver koncentrationsförmåga och ökat mentalt fokus vilka leder till att klättraren förbättrar sin rörlighet.

Förstå klätterrörelsen

Klättrare inom toppeliten har alla en strategi som gör att de hela tiden förfinar sin teknik, de försöker förstå klätterrörelserna på ett kognitivt plan. Klättring är en idrott som går ut på att maximera effektiviteten i varje rörelse för att på så sätt spara så mycket energi som det bara går. Genom avancerade kognitiva processer vilka ingår i skådning av ett problem och- eller en led i samband med så kallat onsight genomförande lär du dig att klättra bättre. Genom att eftersträva rörelseperfektion blir du bättre på att klättra helt enkelt.

- Maximal rörelseeffektivitet genom minimal energislösande aktivitet
- Lång livslängd för den aktive tävlingsprestationsklättraren

Det handlar i grund och botten om att hela tiden utmana sig själv och tvinga sig själv att gå utanför komfortzonen. Klättring som aktivitet innehåller moment vilka stressar kroppens system, den sänder i sin tur ut signaler till relevanta gener som anpassar sig efter den aktuella utmaningen. Gör klättraren det på rätt sätt under tillräckligt lång tid så förbättras träningsresultatet väsentligt. Ju mer kunskap du har om träningsprocesser, desto bättre blir du på att kontrollera systemet som aktiverar dessa gener. Vi vill betona vikten av att träningen leds av en kompetent instruktör, eftersom det är av avgörande betydelse att man lär sig rätt från början och då krävs det en duktig lärare, i klättring har du alltid din replagskompis eller ditt "klättergäng" som till stor del fungerar i rollen som lärare. Inom klättring förefaller det sig naturligt att som nybörjare från allra första stund få ta del av kompetent feedback. Detta innebär att även spontana och oorganiserade klättringar innehåller moment av en kognitiv utvecklingsprocess vilket kan vara en förklaring till varför subeliten kan hålla så pass hög nivå.

Styrka

Styrketräning är något som kategoriserar de aktiva i världseliten i alla discipliner och grenar. Styrka och explosivitet är av stor betydelse, dels för att man ska kunna träna mycket i långa perioder och även för att man ska kunna vara koncentrerad och fokuserad under en hel under en hel tävlingsdag. Generellt kan man säga att en framgångsrik klättrare behöver vara jämnstark i alla delar av kroppen men det finns också specifika styrkeövningar för speciella muskelgrupper, för att kunna avancera inom klättring bör du genomgående träna de nedanstående systematiskt och ha en plan för hur utvecklingen för var och en av dessa skall se ut.

Händer

Fingrar

Handleder

Underarmar

Axlar

Bröstkorg

Rotatorkuffar

Abdominala muskelsystemet (Korsetten)

Mental träning

Mental förmåga spelar en stor roll i all form av färdighetskrävande klättring. Det gäller att kunna vara fokuserad och processorienterad genom hela klättringen, utan att tappa förmågan att befinna dig i "supernuet" eller att låta nervositeten påverka negativt. Det är således viktigt att kunna hantera sina beteenden, så att varje moment är kontrollerat.

På ett mästerskap klättrar den tävlande i en grundomgång där man måste prestera ett resultat som kvalificerar till final. Vidare är det på stora mästerskap ofta många deltagare varför det kan gå lång tid mellan kvalomgång och finalklättring. Därför kan det även behövas någon form av mentala övningar. Detta för att kunna prestera som bäst när det verkligen gäller – klättraren måste kunna känna sig säker och inte tvivla på sin förmåga. Även för det mentala kan det vara bra att träna under olika förhållanden, så att man vet att man mentalt kan klara av olika situationer. Det är även bra att få så stor tävlingserfarenhet som möjligt, för att dels känna sig säker med de rutiner som råder under tävlingar och dels för att träna upp förmågan att handskas med nervositet. Här skulle tävlingsklättrare kunna använda sig mer av de kommersiellt arrangerade "gräsrotstävlingarna".

Klättring kännetecknas genomgående naturligt av flertalet komponenter som ingår i praktisk idrottspsykologi och mental utveckling.

- Självförtroende
- Självkänsla
- Självinsikt
- Socialt stöd
- Social samvaro
- Tillhörighet
- Självkännedom
- Hög emotionell intelligens

För klättrare är förmågan att analysera och reflektera över vilka känslor som påverkar dig när du klättrar mycket viktig. För att bli en riktigt skicklig klättrare kräver det lyhördhet inför återhämtningssignaler och förmågan att tillgodose dem på ett systematiskt sätt. Uteblir ett sådant förhållningssätt blir den direkta konsekvensen att klättraren snabbt tömmer sin energidepå och i värsta fall utvecklar ett utmattningssyndrom. Press och nervositet ökar risken för att klättraren försöker ta medveten kontroll över den teknik som i vanliga fall är automatiserad och "sitter i ryggmärgen". Följden blir att klättraren i princip, tekniskt sett, blir nybörjare igen och börjar tänka på hur tekniken ska utföras. En duktig klättrare på elitnivå kan fokusera uppmärksamheten på något annat än själva tekniken under en pressad situation vilket ökar chansen till en bra prestation i dessa situationer. Noggranna tävlingsförberedelser och fokusering på tävlingsplanen istället för på den egna tekniken, är en av förklaringen som klättrarna själva tror bidrar till lyckade prestationer trots ett mindre lyckat känslomässigt prestationstillstånd.

Målsättningar och mentala föreställningar

Duktiga klättrare som vill bli ännu bättre jobbar medvetet med att skapa goda förutsättningar för att kunna utveckla färdigheter och prestera ännu bättre. Klättring i alla

former kräver målsättningar som innehåller mentala föreställningar samt målbildsträning, detta hänger också ihop med kinestetisk utveckling. Elitpresterande klättrare tränar mycket på att kunna styra de mentala föreställningarna om världen och visualisering är en naturlig del av den dagliga träningen.

- Förhöjd uppmärksamhet
- Skärpt koncentration
- Intensifiering av sinnesintryck
- Ökad hjärnkapacitet
- Mental ansträngning
- Problemlösning

Rekommendationer

Vi vet ännu inte om alla möjligheter som finns och det belyser arbetet med hela utvecklingsplanen; den ska vara en levande process, som vi utvecklar tillsammans.

Modellen

Vi bör ta fram en modell för att illustrera den önskvärda utvecklingen från barn/ungdom till äldre senior som visade när man kan börja fokusera på respektive färdighet och hur viktig denna färdighet är i varje åldersintervall.

Idrottsfysiologiska tester

Riksidrottsförbundets idrottsfysiologiska laboratorium på Bosön finns till för alla som vill veta sin fysiska status. Du kan vara motionär, aktiv på elitnivå, hålla på med en lagidrott eller individuellt. Testresultatet visar den fysiska nivån och ger träningsstyrning för att optimera träningen. Man kan också ta hjälp av sjukgymnasterna som hör till idrottskliniken på Bosön. För en prestationsklättrare kan testerna fungera som ett sätt att se hur man ligger till med träningen i förhållande till sig själv. Klättraren kan exempelvis fokusera på att träna uthållighet under en tid, då är det bra att testa sig för att se om det gett resultat.

Testerna ger oss inte ett kvitto på hur bra en svensk elitklättrare är på att klättra, utan visar oss hur bra en elitklättrande kropp är. Samtidigt kan tester i en laboratoriemiljö generera flera andra positiva effekter, mentalt sett, då det upplevs som kul att jämföra sig över tid. Testerna skall beskriva de toppaktivas resultatnivåer för att kunna sammanställas och efter analys skapa generella slutsatser om träning, fysiska förutsättningar osv.

ORDLISTA

- UIAA** UIAA är den internationella organisationen för klättring och bergsbestigning. Den bildades 1932 i Chamonix, Frankrike och har nu 88 medlemsförbund i 76 länder. UIAA spelar en viktig roll i samband med internationella säkerhetsföreskrifter och standarder för klättring och klättrutrustning.
- Flash** Klättraren har haft möjlighet att studera klättringsleden i förväg och också sett någon annan klättra leden.
- Onsight** Leden är för klättraren okänd och kan på sin höjd veta lednamnet, vilken grad den håller och vad det är för typ av säkringar som är tillåtna. Klättraren har inte sett någon annan klättra leden och vet inte heller vilket resultat andra klättrare har uppnått. Klättraren har inte tidigare studerat klättringsleden, utan påbörjar sitt försök efter en begränsad tid av skådning i samband med sitt första klättringsförsök. Det innebär i princip att alla klättrare har samma förutsättningar för att klättra leden. Har klättraren sett någon annan klättra, eller har någon information om leden är chansen att klättra den onsight förlorad. Onsight gäller endast om du leder leden, alltså så gäller inte onsight på topprep.
- Etablering** Klättraren håller i ett grepp på ett kontrollerat sätt.
- Touch** Klättraren vidrör greppet men håller inte i det.
- Topprep** Försöket görs på en led där klättraren säkras nerifrån i ett rep som är fastsatt i toppen i ett ankare med 2 oberoende fästen. Klättraren klipper inte några karbiner på sin väg.
- Led** Försöket görs på en led där klättraren leder i den aktiva änden av repet och säkras nedifrån. Klättraren klipper i tur och ordning repet i de karbiner som har monterats i snabbslingor längs leden och flyttar därmed säkringspunkten högre i takt med klättringen.
- Bouldering** Klättring (oftast) utan rep på mindre stenblock (och/eller inomhusväggar) där klättraren i första hand fokuserar på problemlösning, styrka och teknik. När man Boulderar använder man en s.k. "crashpad" vilket är en tjock landningsmadrass liten nog att kunna bäras med till stenblock ute i skogen. Detta för att minska risken att få mera allvarliga skador vid ett fall.

REFERENSER

Författarna till detta dokument har skapat en referenslista för dig som är intresserad av att veta mer om den bakomliggande forskning som ligger till grund för detta arbete. Vi hoppas också på att denna referenslista kommer uppdateras med fler artiklar och med fler namn på bra litteratur i framtiden.