

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 medlemskap i Riksidrottsförbundet (RF) är Svenska Klätterförbundet (SKF) också den organisation som arrangerar SM i tävlingsklättringens tre discipliner.

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:

Anders Burman, Andreas Klasson, Anna Wänerhag, Anja Hodann, Björn Alber, Carlos Cabrera, Daniele Cardinale, Erik Massih, Erik Olandersson, Hampus Arenlid, Ingela Nilsson, Johan Andersson, John Ljungman, Jonas Paulsson, Johan Wahlberg, Karin Persson, Lars Högström, Liselotte Ohlsson, Matilda Söderlund, Mikaela Rydberg, Moa Wall, Pontus Axelsson, Per Calleberg, Peter Hermansson, Petri Stenport, Reino Horak,

Innehåll

INLEDNING	2
SYFTE	5
METOD	5
FÖR KLÄTTRARE, TRÄNARE OCH KLUBBAR	6
KLÄTTRING ÄR EN FENOMENAL SVENSK IDROTT	7
<i>Värdegrund</i>	7
<i>Vision</i>	8
FRÅN UPPLEVELSEIDROTT TILL ORGANISERAD PRESTATIONSKLÄTTRING	9
<i>Livsstil, Hobby & Subkultur</i>	9
SVENSK KLÄTTRING IDAG	10
<i>Verksamhetsidé</i>	10
<i>Organisationsmodell</i>	10
NÄRLIGGANDE PROJEKT	11
<i>Barn och klättring</i>	11
<i>Nationellt godkänd idrottsutbildning</i>	11
<i>Talangprogram</i>	11
VÄGEN TILL VM-GULD	13
VÅRA TRE DISCIPLINER, SPORTKLÄTTRING, ISKLÄTTRING OCH SKIDALPINISM.	13
SPORTKLÄTTRING	13
GRENPROFILER	14
<i>Lead</i>	14
<i>Speed</i>	14
<i>Bouldering</i>	14
TÄVLINGAR	14
<i>Kommersiella "gräsrotstävlingar"</i>	15
<i>Sverigecup</i>	15
<i>SM</i>	15
<i>NM</i>	15
<i>Internationella tävlingar</i>	15
<i>Världscup</i>	16
<i>VM</i>	16
<i>Junior-VM</i>	16
TÄVLINGSSYSTEM.....	16
<i>Väggen</i>	16
<i>Tid och försök</i>	16
<i>Poängsättning och resultatuträkning</i>	17
<i>Startordning, kval, final & superfinal</i>	17
<i>Format</i>	18
NYCKELPERSONER PÅ EN TÄVLING	18
ISKLÄTTRING	18
GRENPROFILER	19
<i>Speed</i>	19
<i>Lead</i>	19
<i>Bouldering</i>	19
TÄVLINGAR	19
INTERNATIONELLA TÄVLINGAR	19
<i>Världscup</i>	19

VM	19
SKIDALPINISM	20
GRENPROFILER	20
TÄVLINGAR	20
UTVECKLINGSTRAPPA	21
<i>Viktiga ledord</i>	22
<i>Lärande</i>	22
EN AKTIV START	22
EN AKTIV SATSNING	23
KLÄTTRA HELA LIVET	23
TRÄNING OCH HÄLSA INOM KLÄTTRING	25
ETABLERA EN GOD GRUND	25
<i>Kroppsuppfattning</i>	26
<i>Förstå klätterrörelsen</i>	26
<i>Självkänedom</i>	26
<i>Styrka</i>	27
MENTAL TRÄNING	27
<i>Målsättningar och mentala föreställningar</i>	28
KOSTHÅLLNING FÖR KLÄTTRARE	28
<i>Nyckelpunkter</i>	29
REKOMMENDATIONER	31
MODELLER	31
IDROTTSFYSIOLOGISKA TESTER	31
ORDLISTA	33
REFERENSER	34
<i>Litteratur</i>	34

Syfte

Genom ett processororienterat arbetssätt skall dokumentet vara ett stöd för de aktiva som vill vara med och utveckla specialfidrotten klättring med hjälp av kvalitéer som karakteriserar prestationsklättring på elitnivå.

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 förförståelse 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 uppförs denna utvecklingsplan 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 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 till toppen, utan HUR. 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 kampanjan 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 Österrike, Tyskland, 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 klättrande barn/ vuxna, nybörjare, tränare samt tävlingsaktiva. För klättring handlar både om att utveckla olika processer och också om att identifiera och sammanställa allt det som klättringen 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.

När man klättrar så gör man oftast detta tillsammans med andra, under led- och topprepsklättring arbetar man för det mesta i ett lag om två personer, en som klättrar och en annan som säkrar. Att säkra en klättrare är ett stort ansvar – **man ansvarar för en annan människas liv** – du som säkrar måste veta vad du håller på med. Vi vill gärna att alla som befinner sig inom klättringens organiserade verksamhet skall vara noggranna med att förmedla klättringens moral och etik där var och en måste förstå vad han/hon gör.

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 högpresterande klättrare finnas ett inbyggt ökat behov av kroppsrörelse och detta tillfredsställs genom att man utövar aktiviteten så mycket man kan, 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. Det betyder bland annat att vi på sikt vill ta medaljer för Sverige i internationella mästerskap. Vi inspireras av – och vill vara med och påverka – utvecklingen hos den "icketävlande" eliten som inte tävlar i organiserad form enligt svenska och- eller internationella tävlingsregler. Dessa klättrare är lika duktiga som exempelvis det svenska landslaget, det finns exempel där subeliten till och med är duktigare. Att vara en duktig klättrare betyder bland annat att du är högpresterande, kan klättra en viss nivå gradmässigt, klarar av att lösa svåra problem samt har en fysik som lämpar sig för elitmässig träning.

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 och vi är inte i närheten av att likna en "löpsedelsport". Svensk klättring vill 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

Klättring är till sin natur en stark upplevelse och historiskt sett har naturen alltid spelat en stor roll i människans utveckling. 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 av 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 blev mer prestationsinriktad. Från att fokus tidigare hade legat på ATT överhuvudtaget nå toppen försköts det till att handla om VILKEN väg man valde samt HUR man besteg bergen. 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. Människan erövrade bergen och attityden förändrades, det blev viktigt att genomföra sina klätterturer i så kallad "god stil".

För att vidareutveckla klättringens kultur, etik och olika discipliner blev den tvungen att organisera sig, men detta utslöt inte att den kunde och 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. 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.

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 tävla kan vi samtidigt kalla det, "träning för att prestera bättre". Detsamma gäller då vi säger träna för att vinna, även här kan man istället välja att säga "träning för att prestera bäst av alla". Att prestera på den "inofficiella" arenan kan exempelvis vara att klättra svårare än vad någon annan lyckats göra tidigare.

Det här dokumentet skall definiera 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). Vi har idag runt 70 medlemsklubbar och sammanlagt över 7000 anslutna klättrare. Svenska Fjällklubben var 1932 med och grundade Internationella Alpinistunionen (UIAA). När Klätterförbundet och Fjällklubben gick skilda vägar 1973 tog vi över Sveriges deltagande i UIAA.

- Kommittéer med specialkompetens finns inom följande områden: Access, Alpint, Barn och Ungdom, Säkerhet, Tävling, Utbildning. Förutom kommittéerna finns landslag för tävlingsklättrare.

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

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. Fokus för barnen inom organisationen ska vara mer på föreningsfostran än tävlingsfostran.

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 förutsättningen för 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 inom andra idrottsgrenar används ofta 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.

Begreppsdefinition

“Talang är ett uttryck för en övergenomsnittlig fallenhet eller förmåga för någon verksamhet, i intellektuell, fysisk eller annan mening.”

En del menar att talang är något medfött, andra menar att det enbart är den tid som avsätts till seriös träning som är avgörande. Vi anser att talangbegreppet är någonting mycket komplext och att det är många faktorer som påverkar ”talangerna” att bli framgångsrika i idrott. Talang betyder i många sammanhang enbart fysiska färdigheter, dvs. förmågan att kroppsligt kunna utföra en särskild aktivitet. Vi tror att talangbegreppet är mycket bredare än så och vi vill att den fortsatta undersökningen inbegriper flera olika områden. Vi tror att det handlar lika mycket om det mentala, det vill säga en förmåga att vilja träna, envisheten att ”nöta på” och ha den uthållighet som krävs.

Vägen till VM-guld

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. 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.

Ett exempel på hur en tävlingskarriär kan se ut är **Matilda Söderlunds**:

”Jag hade precis slutat med friidrott och var sugen på att testa något nytt. Eftersom att min pappa klättrade, ledde det till att jag också ville prova på. Jag tyckte med en gång att klättring var en rolig och utmanande aktivitet och jag började klättra tillsammans med en tjejkompis mer och mer. Efterhand så började jag klättra mer regelbundet och också träna tillsammans med en äldre mer kunnig person. Jag genomförde tävlingar på klubbnivå och visade mig kunna prestera riktigt bra vilket ledde till att jag gick vidare till regional final vilket i sin tur ledde till att jag blev uppmuntrad att delta på SM, vilket jag också vann. Jag blev sedan rekryterad till landslaget och har fått åka ut i världen och representera Sverige på internationella mästerskap som exempelvis VM.”

Våra tre discipliner, sportklättring, isklättring och skidalpinism.

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 är 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 Svenska mästerskap (SM) i våra tre discipliner.

För att kunna ställa upp i nationella mästerskap och/eller representera Sverige vid internationella tävlingar i isklättring, sportklättring och skidalpinism måste man vara medlem i en svensk klätterklubb som är ansluten till Svenska Klätterförbundet.

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.

Grenprofiler

Vid Nordiska mästerskap (NM), Junior nordiska mästerskap (JNM), SM, JSM och i Sverigecupen, avgörs tävlingarna genom ett antal 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 kortslingor längs leden och flyttar därmed säkringspunkten högre i takt med klättringen. Klättrarens försök på leden har inletts när klättrarens båda 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. Det finns en internationell standard för hur speedväggen skall byggas vilket innebär att det är möjligt att slå världsrekord i tävlingsgrenen Speed.

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

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.

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. Den första inomhustävlingen anordnades i franska Vaulx, en förort till Lyon, år 1986.

Tävlingsklättringens allra första VM anordnades år 1991 i Frankfurt, Tyskland, en händelse

som därefter sker vartannat år. Under år 1998 infördes den nya disciplinen "bouldering" i den officiella tävlingsorganisationen.

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, nordiska mästerskap, VM och många andra framträdande internationella tävlingar. Det genomförs också PR-arrangemang för exempelvis yngre barn och amatörer. Väl utvecklat över hela världen deltar i dag mer än 75 länder i olika klättringstävlingar.

Kommersiella "gräsrotstävlingar"

Boulder Bash/Boulder Open/50 Fresh/Total Boulder är exempel på så kallade gräsrotstävlingar och tävlingskonceptet går ut på att varje enskild individ, på egen hand, fyller i ett så kallat "scorecard" (en beskrivning över tävlingens boulderproblem, vilken svårighet de har, vad de heter, mm.). Tävlingarna tar omkring fyra timmar att genomföra, de är öppna för alla som vill (nybörjare, ungdom, vuxen och elit) och fokus ligger mer på tävlingsupplevelsen än resultatet. **Priserna** består ofta av klättringskläder och/ eller klättringsutrustning som **lottas ut** i slutet av kvällen. Sådana här tävlingar anordnas av lokala klättermuseer 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

Svenska klätterförbundet arrangerar, i samarbete med lokalklubbarna, Sverigecuper och SM. Förbundets tävlingskommitté har ansvar för de bitar som ligger utanför själva arrangemanget, exempelvis riktlinjer och reglemente för tävlingar. Sverigecuper kan anordnas för såväl juniorer som seniorer i grenarna lead och bouldering. Svenska mästerskap kan ingå i Sverigecuper.

SM

Svenskt mästerskap (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 i samverkan med arrangerande klätterklubb för Nordiska Mästerskap (NM). NM skall inte utgöra SM eller ingå i Sverigecuper. NM anordnas för såväl juniorer som seniorer samt i grenarna lead och bouldering. NM får inte krocka med nationella arrangemang eller IFSC-arrangemang. NM har formatet enligt IFSC:s regelverk.

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:s 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 16 år under tävlingsåret. Världscuptävlingar hålls i alla tre grenarna; lead, bouldering och speed, varje tävling behöver dock endast bestå av minst en gren.

VM

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

Junior-VM

Enligt IFSC:s 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 fylla högst 19 år under kalenderåret. Ungdom A skall fylla högst 17 år under kalenderåret och Ungdom B skall fylla högst 15 år under kalenderåret.

Tävlingsystem

Väggen

För nationella tävlingar ställs inga specifika krav på väggens utformning mer än att den bör vara konstruerad enligt byggnormen SS-EN 12572–1:2 007 (*Artificiella klätterkonstruktioner - Del 1: Säkerhetskrav och provningsmetoder för artificiella klätterkonstruktioner med säkringspunkter*).

I internationella leادتävlingar 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 leddskiss. 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 klättringsetik 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 ranking 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 ranking 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 ranking 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 Sverigecuper. 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:

Ungdom A genomför kvalen på led, flash. Finalerna avgörs på led, onsight. Ungdom B kvalar in på led, flash och finaler avgörs på led, onsight. Juniorer samt Seniorernas kval genomförs på led, flash och finalerna genomförs också på led, men då onsight.

Nyckelpersoner på en tävling

Under klättrarens försök säkerställs rörelsefriheten och säkerheten av en så kallad "säkringsperson". Klättraren skall inte på något sätt hindras av att repet är för hårt spänt samt inte hindras klippa någon karbin. Den person som har i uppgift att säkra klättraren 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. Innan klättraren påbörjar sitt försök skall säkraren 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. När klättraren antingen har klippt sista karbinen, eller har råkat falla av, skall denne firas ner till marken. Medan klättraren knyter ur sig, eller omedelbart därefter, skall säkringsmannen dra ner repet så snabbt som möjligt utan att sätta kortslingorna i rörelse.

Huvuddomaren avgör tillsammans med chefen för ledbyggandet, om en eller flera karbiner skall vara förklippta, om risk för markfall föreligger och om klättraren under början av sitt försök skall "spottas".

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 var de genomförs. Tävlingarna utövas med rep på högre väggar. Inom isklättring tävlar man i grenarna speed, lead och boulder-svårighet.

Grenprofiler

Speed

Speed innebär att man är 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 vägpassager, 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 bouldering – 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 onsight, 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-svårighet 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-svårighet och speed.

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 (Nordamerika) och Kandersteg (Schweiz).

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. Sporten lockar 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

I det här dokumentet tar utvecklingstrappan avstamp i den kanadensiska modellen LTAD (Long Term Development) som innehåller rekommendationer för hur man kan skapa en bra atmosfär inom idrotten och samtidigt kunna ta fram de bästa tänkbara elitutövarna. LTAD är idag en utgångspunkt för många länders talangprogram, t.ex. i Belgien, Canada, Danmark, England m.fl. och modellen beskriver vad, hur och hur mycket vi bör träna i olika åldrar. Den innehåller fyra olika träningsfaser, *learning to train phase (8-11/12 år)*, *training to train phase (11/12-15/16 år)*, *training to compete phase (15/16-17/18 år)* och *training to win phase (17/18 år och äldre)*. Vår avsikt med utvecklingstrappan är att skapa ett system som ger alla, oavsett senare ambitioner, en så rejäl idrottslig grund som möjligt.

Tanken med en utvecklingstrappa för klättring är att den skall beskriva hur en väg för klättrare kan se ut idag, från barn och nybörjare till vuxen elit. En av poängerna med utvecklingstrappan är att många utövare skall träna rätt saker vid rätt tid under sin idrottsliga utveckling samt att skapa ett ramverk som gör att alla – barn och vuxna, motionär och elit, nybörjare och erfaren – får plats inom idrotten samt att förhindra en för tidig specialisering.

Målet med utvecklingstrappan 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 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 där upplevelsen fortfarande är en stor del av utövandet. 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 processororienterade 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** du tar dig upp betyder mer än *att* ta dig upp. Genom att klättra på gränsen till vad du klarar av påskyndar processen som gör att du avancerar. Kroppen blir smartare av att klättra och rörelseförmågan ökar, kroppsmindet 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.

Kroppsuppfattning

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.

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 on sight 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

Självkänedom

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 som på ett naturligt sätt stressar kroppens system. Kroppen sänder i sin tur ut signaler till relevanta gener som anpassar sig efter den aktuella utmaningen. Genomför klättraren den här processen 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 dock 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 tävling/ prestationsdag. 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 dessa systematiskt samt ha en plan för hur utvecklingen för var och en av dessa skall se ut.

Klättringens mest tongivande områden är:

- Händer
- Fingrar
- Handleder
- Underarmar
- Axlar
- Bröstkorg
- Rotatorkuffarna
- Det abdominala muskelsystemet (Korsetten)

Det finns ett stort antal olika typer av allmänna styrkeövningar som kan vara av nytta för en klättrare, men det skulle vara omöjligt att lista alla i det här dokumentet. Istället har vi valt att ge förslag på bra litteratur för styrketräning;

Böckerna "Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering" & "Total stabilitetsträning" från SISU idrottsböcker.

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".

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

Boken "*Praktisk idrottspsykologi*" SISU Idrottsböcker.

Kosthållning för klättrare

En sund kosthållning är centralt i en klättrares vardag. För att kunna prestera på tävling och träning gäller det för kroppens reserver att vara påfyllda så att klättrarens energinivå inte tar slut innan den fysiska aktiviteten är avslutad. Det kan ibland vara svårt att komma ihåg att äta när man är trött eller måste skynda iväg från träning eller tävling, men kroppen behöver näring för att snabbt kunna återhämta sig samt bygga upp de muskler som använts. För att

kroppen ska kunna ta till sig träning samt återhämta sig från en tävling måste en påfyllning av näringsämnen ske, helst under de första trettio minuterna efter fysisk aktivitet.

Vi anser att all form av klättringsverksamhet skall genomsyras av en hög kompetens inom näringslära och nutrition. En sund kosthållning skall vara en självklar del av individuella träningsprogram och här utgör tränare och ledare en mycket viktig funktion i planeringsarbetet, särskilt när det kommer till barn och ungdomsverksamhet, att stötta dem och skapa förutsättningar för de aktiva att veta hur man äter rätt för att få i sig tillräckligt med energi under en hel dag.

Kortfattat kan man säga att frukost, lunch och middag med två mellanmål är en god grundplanering under dagen. Vid tränings och- eller tävlingsdagar kan det vara bra att redan dagen före planera sitt näringsintag för att undvika att kroppen tar slut på energi.

En väl planerad och sund kosthållning är ett av många verktyg för att kunna prestera under fysisk aktivitet samt få ut så mycket som möjligt från de träningspass och vilodagar som är inplanerade. För att få i sig de näringsämnen som krävs för en sund kosthållning räcker det med en väl balanserad kost. Det är viktigt att framhålla att kosttillskott endast ska användas vid medicinskt påvisad brist eller när omständigheter gör så att en balanserad kost är svår att uppnå, exempelvis under långvarig alpin klättring eller längre resor. Kosttillskott är oftast dyra och ger inte den effekt som tillverkare påstår. En annan viktig aspekt är att kosttillskotten ibland innehåller aktiva ämnen som kan vara otillåtna. Ett flertal kosttillskott på marknaden har visat sig innehålla ämnen som är dopingklassade.

Nyckelpunkter

Klättrare behöver inta tillräckligt med näring vid perioder av högintensiv/ och eller långa tidsperioder för att upprätthålla kroppsvikt, hälsa samt maximera träningseffekten. Lågt energiintag kan resultera i förlust av muskelmassa, påverka menstruation, förlust av benmassa, ökad risk för trötthet och sjukdom. Återhämningsperioden kan även förlängas.

Kolhydrater upprätthåller blodglukosnivån under fysisk aktivitet samt tillför glykogen till arbetande muskler. Mängden av intag beror på klättrarens totala energiintag, vilken typ av klättring, kön samt under vilka väderleksförhållanden den fysiska aktiviteten är under. Kolhydrater i form av bröd, gröt, pasta, ris, potatis, frukt samt grönsaker och baljväxter är goda källor.

Protein kan generellt tillföras från en sund och balanserad kosthållning utan att använda sig av proteintillskott. Tillräckligt intag av energi för att underhålla kroppsvikt är viktigt för optimal proteinanvändning samt prestation.

Fett är en bra energikälla som innehåller både vitaminer samt essentiella syror. Fet fisk (lax och makrill), avokado, nötter och feta mjölkprodukter innehåller mycket näringsämnen. Att äta en lågfettkost förbättrar inte prestationen. Tvärtom så finns det studier som visar på en rad fördelar med ett högre fettintag. Om en lågfettkost används så kan kroppen inte fylla på de fettlager som finns i musklerna. (intramuskulära triacylglyceriddepåer). Vid långvarig träning/tävling kan fettmängden ökas för att få i sig tillräcklig energimängd då det är energitätare.

Ökad fysisk ansträngning leder till en ökad energiomsättning och därmed en kraftigt ökad värmeproduktion. Se till att dricka tillräckliga mängder vätska under hela dagen. Förluster av så lite som 2 % av kroppsvikten påverkar prestationsförmågan negativt. Vätskebalans påverkar prestationen i lika hög grad som energitillförsel och är en hindrande faktor vid fysisk aktivitet. Vid klättring på hög höjd är det av särskild vikt att få i sig tillräckligt med vätska. Över 2500 meter sker en ökad vätskeavgång genom utandning samt urin. Eftersom aptiten generellt minskar så blir även vätskeintaget påverkat. Alpina klättrare bör rutinemässigt inta mindre mängder vätska kontinuerligt under dagen för att undvika dehydrering. Törstsignaler är inte en pålitlig signal. Eftersom alpin klättring oftast sker under kallt klimat påverkar även kylan vätskebalansen. Vid torr kyla ökar vätskeavgången genom utandningen, kylan kan även påverka svettningen då klättrare ibland har på sig för varma kläder. Ibland sker ett medvetet minskat vätskeintag då man inte vill urinera på grund av sträng kyla. Även om man klättrar inomhus och under korta intensiva försök ökar vätskeavgången.

En mindre måltid innan träning är fördelaktigt för optimalt resultat. För att förbättra magtömning samt minska mage och tarmproblem vid fysisk aktivitet är det bra om måltiden är relativt fettfri och fiberfattig. Måltiden ska ha relativt hög andel kolhydrater för att hålla blodglukoshalten uppe under hela träningspasset. Proteinmängden bör vara moderat. 3-4 timmar innan träning kan huvudmål intas och efterföljas av ett mindre mellanmål 1 timme före träningen. Förslagsvis kan en till två smörgåsar med pålägg samt frukt och vatten intas.

Under träningspass och på tävling ska tillräckliga mängder vätska samt kolhydrater intas. För att optimera vätskeupptag kan en kolhydratlösning på 3-5% samt en saltlösning på 0,5-0,7 g natrium/liter (knappt 1 g koksalt) användas. Det är enkelt att blanda till en egen vätskedryck, för 1 liter vatten tillsätts 25-50 gram druvsocker, knappt 1 gram koksalt samt lite pressad citron/apelsin.

Efter fysisk aktivitet är det viktigt att fylla på de lager som har förbrukats i form av vätska, elektrolyter samt energi. Kolhydrater behöver fyllas på för att lagra muskelglykogen och optimera återhämtning. Ett kolhydratintag på 1.0 till 1.5 gram/kg kroppsvikt under de första 30 minuterna efter fysisk aktivitet och med ett 2 timmarsintervall under 4-6 timmar efter fysisk aktivitet är tillräckligt för att fylla på glykogendepåerna. För att främja muskeluppbyggnaden efter fysisk aktivitet bör protein intas direkt efter träning. Det räcker med 10 gram, detta för att accelerera proteinuppbyggnaden, främja återhämtning samt optimera träningseffekten.

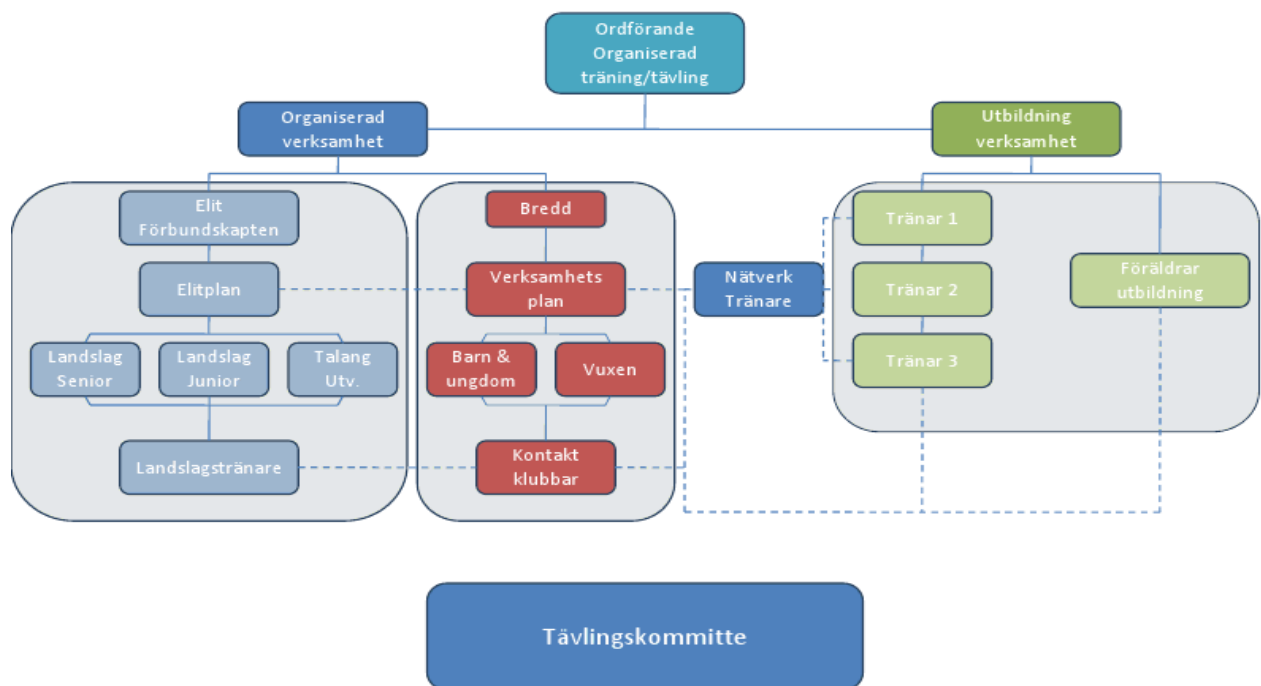
En sund kosthållning räcker för att få i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Kosttillskott ska användas endast om en klinisk brist uppstår, eller om en särskilt intensiv tränings/tävlingsperiod påverkar möjlighet till tillräckligt intag av en vanlig kost.

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.

Modeller

1. Vi bör ta fram en modell för att illustrera den önskvärda utvecklingen från barn/ungdom till äldre senior som visar när man kan börja fokusera på respektive färdighet och hur viktig denna färdighet är i varje åldersintervall.
2. 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.



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 toppaktivitas resultatnivåer för att kunna sammanställas och efter analys skapa generella slutsatser om träning, fysiska förutsättningar osv.

ORDLISTA

- Bouldering** Klättring (oftast) utan rep på mindre stenblock (och/eller inomhusväggar) där klättraren i första hand fokuserar på problemlösning, styrka och teknik. När man Bouldrar använder man en s.k. "crashpad", en 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.
- Etablering** Klättraren håller i ett grepp på ett kontrollerat sätt.
- Flash** Klättraren har haft möjlighet att studera klättringsleden i förväg och också sett någon annan klättra leden.
- 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.
- 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.
- Spotta** XXXX
- 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.
- 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 klätterutrustning.

REFERENSER

Referenslistan är till 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.

Litteratur