



Utvecklingsplan för svensk klättersport del 1

Bergsport.se presenterar utvecklingsplanen i sju delar, varav det här är den första.

Svenska klätterförbundet är ett av 71 specialförbund i Riksidrottsförbundet (RF).

Att vara medlem i RF tillför mycket men innebär även vissa krav. Ett krav är att ha en elitplan/utvecklingsplan. 2014 fick Anna Wänerhag och Anna Lundeberg uppdraget att utforma och skriva denna plan, baserad på vetenskap.

Viktigt att poängtera är att denna plan är till för alla inom förbundet, unga som gamla, motionär som elit, enskild som elittränare. Planen är ett verktyg som redigeras och uppdateras kontinuerligt. Det ursprungliga dokumentet innehåller mycket text och vi har därför valt att presentera den i sju delar här på Bergsport.se. Givetvis kan du läsa planen i sin helhet om du vill det.

Första delen är en presentation av förbundet och utvecklingsplanens innehåll. Denna del innehåller även en kravprofil som ligger till grund för utveckling av tävling och elit inom sporten.

Författare

- Anna Wänerhag, Leg. sjukgymnast, ledamot Klätterförbundets medicinska kommitté.
- Anna Lundeberg, Leg. naprapat, MSc., Certified Sportsmedicine Therapist.

Syfte

Utvecklingsplanen för svensk klättersport beskriver klättrarens kravprofil; fysiologiskt, tekniskt och mentalt. Den beskriver utvecklingstrappan, från barn och ungdom till motion och elit. Ett testbatteri presenteras för att planera träningen till rätt nivå. Dessa test är vetenskapligt utvärderade. Få klätterspecifika test är vetenskapligt utvärderade därav är de utvalda testerna kanske inte så klätterspecifika. I framtiden kommer det kompletteras med mer klätterspecifika test. I slutet av planen finns en övningsbank för att underlätta både för den enskilda klättraren samt tränaren till korrekt träning. Dessa övningar passar som grund för träning, att använda sig av för uppvärmning och förberedande efter exempelvis en skada inför återgång till klättring. Under utveckling är även ett klätterbaserat utökat testbatteri och träningsmeny med varierande övningar för att aktiva och tränare ska kunna få hjälp att kunna planera sin träning på ett korrekt, anpassat och strukturerat sätt. Tillika kommer information angående förbundets tränarutbildningar att bifogas till denna del

Adress

Svenska Klätterförbundet
Idrottens Hus
Box 11016
100 61 Stockholm

Telefon

08-699 65 20
08-699 65 21
08-699 65 22
08-699 65 23

Hemsida

www.bergsport.se

E-mail

kansliet@klatteforbundet.se

Bankgiro

5822-0328

Organisationsnummer

88 92 02-3063

Förbundet är momsbefriat



Bakgrund

Utvecklingsplanen för svensk klättersport

- är baserad på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar.
- se till utvecklingen av allsidiga motoriska färdigheter, för att få en god hälsa och kunna uppnå maximal prestation.
- bygger på Riksidrottsförbundets riktlinjer och värderingar.
- förespråkar en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande.
- förespråkar en dopingfri idrott.

Utvecklingsplanen är baserad på tidigare utkast och förslag till denna plan, idrottsvetenskaplig litteratur och evidensbaserade artiklar och ska ses som ett reviderbart verktyg i ett långsiktigt perspektiv där innehållet ändras i takt med att klättersportens utvecklas.

Svenska Klätterförbundets verksamhetsidé

Svenska Klätterförbundet 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.

Svenska Klätterförbundets 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

Adress

Svenska Klätterförbundet
Idrottens Hus
Box 11016
100 61 Stockholm

Telefon

08-699 65 20
08-699 65 21
08-699 65 22
08-699 65 23

Hemsida

www.bergsport.se

E-mail

kansliet@klatترفorbundet.se

Bankgiro

5822-0328

Organisationsnummer

88 92 02-3063

Förbundet är momsbefriat



Svenska Klätterförbundets 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. 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 ska säkra tillgången till klättring i Sverige – nu och i framtiden – och fortsätta att utveckla tillgången på ett levande och hållbart sätt.
- Svensk klättring ska 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 vara huvudorganisationen för svensk klättring och se till att klättersporten och klättrare i Sverige strävar efter det bästa beteendet och aldrig slutar att utvecklas.
- Vi ska bejaka och sprida kunskap om klättringens mångfald och värderingar till aktiva och till allmänhet.
- Sverige ska vara en framgångsrik och inspirerande internationell klätternation inom såväl bredd som elit.

Klättrarens kravprofil

Svensk klättring har de senaste åren haft en ökning på antal medlemmar i förbundet. I likhet med andra idrotter bör Svenska Klätterförbundets satsning på bredd och elit följa vissa grundläggande mönster.

Viktiga områden för klättrarens utveckling:

- Att hela tiden tänja klättrarens förmåga över vad han eller hon för tillfället klarar av.
- Upprepade repetitioner, där ett högt antal repetitioner är grunden till autonoma rörelsemönster och motoriska färdigheter.
- Kontinuerlig feedback (återkoppling) är en central del i träningen för att skapa medvetenhet om vad som behöver förbättras.
- Klättring innebär att koncentration och fokus måste finnas då det är en mentalt krävande aktivitet.
- Att sätta upp mål som inte bara handlar om slutresultatet utan om processen för att kunna nå slutresultatet.
- En fungerande infrastruktur, dvs. att allt runt omkring såsom det sociala, coaching, klubb, landslag och idrottsmedicin är välorganiserat.

Om man ska nå eliten kan man räkna med att det behövs minst 10 år av aktivt deltagande, d v s träning och tävling för att kunna nå sin högsta potential i klättring. Till skillnad från de flesta andra idrotter, så förefaller vid sportklättring åldrandets naturliga

Adress

Svenska Klätterförbundet
Idrottens Hus
Box 11016
100 61 Stockholm

Telefon

08-699 65 20
08-699 65 21
08-699 65 22
08-699 65 23

Hemsida

www.bergssport.se

E-mail

kansliet@klatterforbundet.se

Bankgiro

5822-0328

Organisationsnummer

88 92 02-3063

Förbundet är momsbefriat



bortfall av styrka och kondition under en anmärkningsvärd lång period kunna kompenseras av ökad teknisk och taktisk skicklighet. Vi ser idag både världs- och sub-elit klättrare som har mer än femton år på elitnivå och klättrare som gör toppresultat och slår personbästa vid 50 års ålder.

Tävling i sportklättring (lead)

Lead är en klätterform där man har en säker väg uppför väggen. Där klättraren i första hand ska tänka på själva utförandet. Säkerhetsposter består av förplacerade bultar som är fastskruvade i väggen.

Tävlingen genomförs inomhus eller utomhus på konstgjorda väggar. Klättraren leder i den aktiva änden av repet och säkras nerifrån av en säkringsman. Klättraren klipper i ordningsföljd repet i snabbslingor längs leden på vägen upp. Poäng ges efter det högsta grepp eller vid ett + förflyttning från det högsta grepp den tävlande etablerat sig på. Högsta möjliga poäng erhåll då man klipp i repet i det s k toppankaret = TOPP.

Se även IFSC rules.

Tävling i bouldering

Benämningen *boulder* härstammar från den engelska termen *boulder* = *flyttblock*.

Bouldering består av ett antal enskilda, korta leder (problem) som klättras utan rep. Som mest ska ett boulderproblem innehålla 12 grepp och i genomsnitt ska antalet grepp under en tävlingsomgång ligga mellan 4 och 8. Skyddsmatta för säker landning finns vid väggen och högsta tillåtna fothöjd över marken (skyddsmattan) är tre meter. Tävlingen avgörs genom det antal boulderproblem klättraren klarar jämfört med antal försök.

För vidare information gällande tävling finns att se på [http://bergsprot.se/wp-content/uploads/2014702/Tavlingsguide - Sportklattring.pdf](http://bergsprot.se/wp-content/uploads/2014702/Tavlingsguide_-_Sportklattring.pdf)

Se även IFSC rules

Tävling i Speed

Vid speedtävling klättras (i dagsläget) det på två parallella fastställda leder om 15 m på tid. Vid speedkval klättrar den tävlande leden två gånger och får tillgodoräkna sig den bästa tiden för sin placering. Vid final tillämpas utslagning och vid internationella tävlingar tillämpas åttondelsfinal, kvartsfinal, semifinal. Innan finalen tävlas det först om bronsplatsen och som avslutning finalen om guld respektive silver.

Förutom lead, boulder och speed finns även andra inte av IFSC (International Federation of Sport Climbing) fastställda tävlingsformad som dual lead, DWS m m.

Nästa avsnitt handlar om fysiologi.

Adress

Svenska Klätterförbundet
Idrottens Hus
Box 11016
100 61 Stockholm

Telefon

08-699 65 20
08-699 65 21
08-699 65 22
08-699 65 23

Hemsida

www.bergsport.se

E-mail

kansliet@klatteforbundet.se

Bankgiro

5822-0328

Organisationsnummer

88 92 02-3063

Förbundet är momsbefriat