

Svenska Klätterförbundets riktlinjer och rekommendationer för
BARN- & UNGDOMSKLÄTTRING



Svenska
Klätterförbundet

Klättring för barn

Med klättring för barn avser vi i allmänhet idrott till tolv års ålder.

I barnklättring låter vi barnen lära sig genom lek och därigenom utveckla fysiska grundfärdigheter. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten.

En majoritet av alla barn över sju år deltar i organiserad idrottsverksamhet. Klättring spelar härigenom en viktig roll i många barns uppväxt. Genom att klättra får de utlopp för sin glädje och sin spontanitet, de trivs och mår bra. De attityder och värderingar som förmedlas i föreningarna präglar i stor utsträckning barns och ungdomars personliga utveckling. Vi ska därför sträva efter att där ge dem goda vanor samt en kamratlig och trygg social gemenskap.

För barn är tävlingen ett naturligt inslag i klättring, liksom i leken. Men den måste bli just en del av leken och ha som mål att barn har roligt och lär sig idrotten. Vinna-förlora situationerna i barnklättring bör avdramatiseras. Vi ska pröva alternativa tävlingsformer för barnen, där de i stor utsträckning tävlar mot sig själva och sina egna resultat i stället för mot varandra. Samtidigt kan vi inom klättring lära barn att handskas med såväl vinst som förlust, vilket ger lärdomar för livet.

De som leder barnidrott ska, förutom sin specialidrottskompetens, ha grundläggande kunskap om hur barn utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt. Barn utvecklas olika snabbt i olika avseenden vilket ställer särskilda krav på ledarna. Det är också viktigt att fördjupa kunskaperna om flickors och pojkars olika villkor och förutsättningar i klättring. Detta gör vi för att få klättring bättre anpassad till gemensamma och skilda behov som flickor och pojkar har.

För att stimulera ett livslångt idrottsintresse ska vi uppmuntra barnen att pröva på flera idrotter. Forskning visar att en allsidig motorisk träning i unga år har en positiv inverkan på idrottsprestationerna senare i livet. Tränings- och tävlingsfrekvens ska hållas på en rimlig nivå i unga år.

Barn ska göras delaktiga i utformningen av och innehållet i den egna idrottsverksamheten. De ska få lära sig de demokratiska spelreglerna och tidigt vänjas vid att ta ansvar för egen och gemensam utrustning.

Klättring för ungdomar

Med ungdomar avser vi åldrarna t.o.m. 20år.

De principer om lekfullhet och allsidig träning, som gäller inom barnklättring, ska också gälla under de första åren inom ungdomsklättring. Hänsyn måste tas till att såväl de fysiska som psykiska förutsättningarna kan variera kraftigt inom en åldergrupp genom att olika ungdomar mognar olika snabbt. Vidare måste hänsyn tas till olikheter mellan flickor och pojkar och den ökande betydelse könstillhörigheten får under ungdomsåren.

Successivt sker dock en differentiering. Vissa ungdomar har talang och vilja att satsa helhjärtat på en elitidrottskarriär, medan andra fortsätter sitt idrottande enbart för gemenskapens, lustupplevelsens och det egna välbefinnandets skull. För att alla ska kunna utöva idrott utifrån sin ambitionsnivå krävs efterhand en uppdelning. Det är emellertid viktigt att denna uppdelning inte är statisk och sker för snabbt eftersom flickors och pojkars ambition kan variera över tid samtidigt som deras skiftande utvecklingstakt gör det omöjligt att säkert bedöma individens idrottsliga framtidsmöjligheter. Samtidigt är det en del av varje ungdoms utveckling till vuxen individ att få en realistisk självbild.

All tillgänglig statistik visar att det framför allt är under tonåren idrottsrörelsen tappar medlemmar. Delvis beror detta på en naturlig process där ungdomar får andra intressen som upptar deras tid. Men i alltför många klubbar saknas verksamheter som lockar de flickor och pojkar som gärna vill fortsätta idrotta, men med en lägre ambitionsnivå. Alla som vill ska få vara med i en klätterklubb, med i gemenskapen och med i utövandet. Det är viktigt att klubbarna prövar den möjligheten. Ungdomar kan troligtvis själva organisera en sådan verksamhet.

Detsamma gäller naturligtvis ungdomar som först i tonåren söker sig till idrottsrörelsen. Det måste ges möjlighet att vara med även för dem vars idrottsintresse väckts sent. Klättring måste i sin mångfald kunna erbjuda även dem möjlighet att utveckla sitt nyvunna intresse, både som aktiva och ledare.

Klättring svarar mot många av ungdomarnas behov. Gemenskap med både jämnåriga och vuxna, eget ansvarstagande och upplevelse likaväl som den fysiska aktiviteten i sig är centrala faktorer i varje ung människas fysiska och psykiska utveckling. Det är viktigt att klubbarna utvecklar verksamhetsformer när det gäller såväl träning som tävling, som svarar mot dessa behov också för flickor och pojkar med lägre idrottsliga ambitioner. I arbetet skall ungdomarnas egna synpunkter och erfarenheter tas tillvara.

Svenska Klätterförbundets policy för barn- och ungdomar

- Ge plats åt alla, **äldre än 7 år**, som vill vara med, oavsett kön.
- Verksamheten skall bedrivas så att barn och unga känner gemenskap och glädje i klättringen.
- Verksamheten bör bedrivas så att leken betonas, framförallt i de yngre åldrarna.
- Verksamhetens innehåll och upplägg bör anpassas efter deltagarens ålder och utveckling. Förbundet rekommenderar att barn **inte säkrar varandra före 12 års ålder**, och först efter genomgången prövning.
- Deltagare skall få lära sig betydelsen av att ha en positiv attityd gentemot varandra, föräldrar och ledare samt vikten av "rent spel", "god kamratanda" och att leva sunt.
- Inte bygga hinder för deltagare som även sysslar med andra idrotter än klättring och de skall inte heller behöva känna någon lojalitetskonflikt.
- Låta den deltagare som tränar mycket också få mycket stöd. Det ska löna sig att träna.
- Upp till regional tävlingsnivå är det viktigt att alla får vara med, oavsett ambitionsnivå.
- Arbeta för ett samarbete med andra klubbar.
- Som ledare skall man ställa upp på förbundets ledarpolicy och även föregå med gott exempel för deltagarna

Riktlinjer för barnklättring

- Klättring för barn sak var lekfull, allsidig och bygga på flickors och pojkars egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Klättring sak utformas så att flickor och pojkar kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Barns klättring ska i första hand bedrivas i enkla former i närområdet. Även tävlings- verksamheten ska huvudsakligen ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.
- Klätterklubbarna ska erbjuda flickor och pojkar 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.
- Barn ska i klättringsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater, ledare och föräldrar samt lära sig vikten av rent spel.

Riktlinjer för ungdomsklättring

- Övergången mellan barn- och ungdomsklättring ska ske successivt och hänsyn skall tas till flickors och pojkars olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.
- Klättring ska utveckla tränings- och tävlingsformer som svarar mot flickors och pojkars behov.
- Klättring ska i ökad utsträckning ta tillvara ungdomarnas egna erfarenheter och synpunkter i utformning och ledning av tränings- och tävlingsverksamhet.
- Ledare inom ungdomsklättring ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper såväl om träningsplanering inom den egna idrotten som om flickors och pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling.

Riktlinjer för ledare till barn- och ungdomsklättring.

- Barn- och ungdomsledare ska erbjudas utbildning för att kunna ta till sig ny kunskap som möjliggör en kontinuerlig utveckling av verksamheten.
- Utbildning ska anpassas efter ledarnas behov och vara av god kvalitet såväl till sitt innehåll som i sin pedagogiska uppläggning.
- Jämställdhet ska ses som en fråga som berör alla och som alla inom klättring ska ta ansvar för.
- Barn- och ungdomsledare ska för att stärka kvalitén i verksamheten erbjudas möjligheter till utbildning.
- Den frivilliga ledarutbildningen ska bygga på forskningsrön och erfarenheter från utvecklingsarbete inom olika idrottsliga områden och dra nytta av erfarenheter från idrottsanknutna yrkesutbildningar.
- Utbildningen ska organiseras med hänsyn till skillnader mellan flickor och pojkar, kvinnor och män, för att på sikt ge varje individ, oavsett kön, samma möjligheter att utveckla sin personliga ambition, sitt intresse och sin talang.
- Klubbmedlemmar ska erbjudas utbildning som ökar deras idrottskunskaper, stimulerar intresset för att medverka i klubbens utveckling och ger personlig utveckling.
- Integration av invandrare i klätterrörelsen ska underlättas.
- Ungdomar ska erbjudas utbildning som hjälper dem att utvecklas såväl personligt som idrottsligt samt ger dem möjligheter att ta ansvar för och påverka sin situation i klubbarna.