



NORGES KLATREFORBUND

Utviklingstrapp i klatring



Publisert 2021

Foto på framsiden: Bjørn Johannessen

Foto på baksiden: Brik

Utviklingstrapp i klatring

Innhold

Forord	6
Hva er en utviklingstrapp?	7
Hvorfor trenger vi en utviklingstrapp?	8
Hvordan bruke dette dokumentet?	9
Relevant på tvers av trinnene	10
Oversikt over trinnene i utviklingstrappen	12

TRINN 1

Aktiv start – ca. 0–6 år	15
Beskrivelse av trinnet.....	15
Vektlegging på trinnet	16
Innhold i klatreaktiviteten.....	16
Skadeforebygging	16
Treneren bør ha kunnskap om	17
Tips til klubben	17

TRINN 2

Grunnlagsperioden – ca. 6–9 år	18
Beskrivelse av trinnet.....	18
Vektlegging på trinnet	18
Innhold på klatretrening	18
Treningsbelastning.....	20
Ferdighetsutvikling	20
Konkurransen	21
Personlig utvikling.....	22
Skadeforebygging	22
Treneren bør ha kunnskap til å.....	22
Tips til klubben	23

TRINN 3

Ferdighetsperioden – ca. 9–12 år	24
Beskrivelse av trinnet.....	24
Vektlegging på trinnet	24
Innhold på klatretrening	25
Treningsbelastning.....	26
Ferdighetsutvikling	26
Personlig utvikling.....	27
Konkurransen	27
Skadeforebygging	28
Treneren bør kunne	28
Tips til klubben	29

TRINN 4

Lære å trene og konkurrere – ca. 13–15 år	30
Beskrivelse av trinnet.....	32
Vektlegging på trinnet	32
Innhold i klatretrening.....	32
Treningsbelastning.....	32
Ferdighetsutvikling	32
Personlig utvikling.....	34
Konkurransen	34
Skadeforebygging	34
Treneren bør	37
Tips til klubben	38

TRINN 5

Trene for å konkurrere – ca. 16–17 år	39
Beskrivelse av trinnet.....	37
Vektlegging på trinnet	40
Innhold i klatretrening.....	41
Treningsbelastning.....	42
Ferdighetsutvikling	42
Personlig utvikling.....	43
Konkurransen	43
Skadeforebygging	44
Treneren bør ha	44
Tips til klubben	45

TRINN 6

Trene for å konkurrere og vinne – 18+ år	46
Beskrivelse av trinnet.....	46
Vektlegging på trinnet	46
Innhold på klatretrening	47
Treningsbelastning.....	47
Ferdighetsutvikling	47
Personlig utvikling.....	49
Konkurransen	50
Skadeforebygging	50
Dette bør treneren gjøre og ha kunnskap om	51
Tips til klubb	52

TRINN 7

Trene for å vinne	53
Beskrivelse av trinnet.....	53
Vektlegging på trinnet	53
Innhold på klatretrening	54
Treningsbelastning.....	54
Personlig utvikling.....	54
Konkurransen	55
Skadeforebygging	55
Treneren må være bevisst på.....	55
Livslang klatrer	57
Beskrivelse av trinnet.....	57
Vektlegging på trinnet	57
Innhold på klatretrening	57
Konkurranser.....	58
Ulike roller i utviklingsprosessen	60
Klatrer	60
Trener	60
Foresatt	61
Klubb	62
Forbund	62
Takk!	66
Litteraturliste	67

Forord

Se for deg en trapp der det nederste trappetrinnet er der du startet som barn, og der det øverste trappetrinnet er der du har nådd ditt absolutte potensial i klatring. Denne trappen må alle som driver med idrett, gå. Det finnes ingen heis eller snarvei til toppen. Du må gå hvert eneste trinn i et tempo og på en måte som er riktig for akkurat deg. Går du for raskt, eller hopper du over noen trinn i utviklingstrappen din, kan det føre til overbelastning, skader og mangelfull prestasjonsutvikling. Dette er viktig å være klar over for alle som driver med klatring.

En ung idrettsutøver skal ikke trene og prestere på samme nivå som en eldre utøver som har holdt på i mange år. Det nytter heller ikke å kopiere jevnaldrende sin trapp. Vekst og utvikling skjer i etapper, og ingen trapp er lik en annen. Derfor ønsker vi å gi en veiledning til å finne riktig takt, tempo og trinnhøyde på veggen opp trappen.

Vi i Norges klatreforbund er stolte av å presentere den norske utviklingstrappen i klatring. Dette dokumentet tilbyr et solid rammeverk for kartlegging og veiledning for utvikling i klatring.

Når Norges klatreforbund nå lanserer denne utviklingstrappen, håper vi at den skal prege hvordan barn og ungdom blir møtt og trent i våre klubber. Det er blir lagt særlig vekt på mestringsutvikling og utvikling ut fra utøvernes eget potensial, og ikke minst på det viktigste av alt, livslang glede av klatring.

Utviklingstrappen er resultatet av et samarbeid der vi har kunnet trekke inn beste praksis fra trenere av barn og ungdom i klatremiljøet, fagmiljøet på Olympiatoppen og fagbøker om treningslære. Modellen har også hentet inspirasjon fra Long-Term Athlete Development (LTAD) Sport Climbing, Canada, og utviklingstrapper i andre idretter. Vi ønsker å rette en takk til alle som har bidratt med sin fagkunnskap og entusiasme i arbeidet – og en spesiell takk til Kjersti Gausvik som har vært både trappesnekker og prosjektleder.

President Stein Tronstad og generalsekretær Johanna Solberg

Hva er en utviklingstrapp?

Utviklingstrappen har til hensikt å vise et tenkt utviklingsløp fra en begyner med klatring, til en kanskje en dag står øverst på seierspallen internasjonalt. Her er nåløyet svært trangt. I barne- og ungdomsidretten er det vanskelig å vite hvem som kan bli virkelig gode på seniortrippet, og treningene bør fokusere på å gi varierte mestringssituasjoner som gjør at utøveren opplever klatreglede på trening og i konkurranse. Utviklingstrappen er et verktøy for trenere og klubber for å sikre at barn og ungdom, uavhengig av funksjonsnivå, får et treningsopplegg som er tilpasset deres alder og utviklings- og mestringsnivå.

Utviklingsplanen og sportslig plan er en ideell plan for å oppnå målet til Klatre-Norge: en gullmedalje i OL. De fleste barn og ungdommer kommer ikke til å konkurrere om OL-gull. Selv om utviklingstrappen har som mål å skape OL-vinnere, skal alle barn og ungdommer, uavhengig av ambisjonsnivå, få et godt tilrettelagt klatre- og konkurransetilbud tilpasset deres ønsker og behov. Dette er nedfelt i Bestemmelser om barneidrett og Retningslinjer for ungdomsidrett, som alle klubber tilknyttet NKF skal følge.

Utviklingstrappen bør leses i sammenheng med trenerutdanningene til NKF. Utviklingstrappen har som en forutsetning at de som leser den, har kunnskap om trening av barn og ungdom gjennom trenerutdanningen til NKF. I trenerutdanningen til NKF får du mer inngående kunnskap om og forklaring av innholdet i utviklingstrappen og hvordan du skal bruke den for å gi et best mulig treningstilbud til barn og ungdom i klatring. Denne utviklingstrappen er den første i klatring i Norge.

Hvorfor trenger vi en utviklingstrapp?

NKFs utviklingstrapp er utarbeidet for å etablere en konsekvent og systematisk veileder i hvordan klatrere kan få ut sitt maksimale potensial, og for å legge forholdene til rette for større bredde i klubber der idretten kan drives livet ut. Det aller meste handler om å skape et miljø som klatrere trives i. Lek, klatreglede, trygghet og mestring er ord som går igjen helt fra de yngste til nivået der våre nye klatrestjerner blir til.

Utviklingstrappen er et rammeverk som klubbtrenerne kan bruke for å ta gode avgjørelser om hvordan utøvere med varierende nivå og alder bør trenes. Trappen har flytende overganger – deltakerne går inn i og ut av de ulike trinnene. De utvikler seg eller forblir på et trinn, avhengig av deres evner, modning, interesse, muligheter, personlige forhold og mål. Det er ikke primært alderen som avgjør hvilket trinn utøveren er på, men en kombinasjon av alder og nivå. Dokumentet gir føringer for hvordan barn og ungdom skal trenes, basert på vitenskap og «best practice».



Foto: Brik.

Hvordan bruke dette dokumentet?

Dette dokumentet inngår som pensum på trenerutdanningene i NKF. Det er også et oppslagsverk for klubber, trenere og foreldre som ønsker kunnskap om trening av barn og ungdom på ulike alderstrinn og nivåer. Det vil også gi et innblikk i hva vi prioriterer i treningsarbeidet, og hvordan vi ønsker at aktiviteten skal foregå.

Hvert trinn har en egen fargekode som illustrerer ulike utviklingsstadier. Det er viktig at modellen blir sett i sin helhet. Bare på den måten kan vi sikre at utøverne får en god klatrehverdag og best mulig utvikling.

Vi har valgt å fokusere på utvikling i tauklatring og buldring. Speedklatring som konkurranseform er ikke utbredt i Norge, men det har blitt arrangert konkurranser når det har vært mulig å kombinere dem med norgescup eller norgesmesterskap i tau. I tillegg ser det nå ut til at speedklatring blir egen gren i OL allerede i 2024, og at «kombinert» vil bestå av tau og buldring. Blir speed en konkurransegren som norske konkurranseklatrere satser på, bør speed inkorporeres i utviklingstrappen på sikt.



Foto: Chad Stokes.

Relevant på tvers av trinnene

Mestringsglede og lek er sentralt i klatring fra de miste til de eldste. Lek er en viktig arena for å lære fysiske ferdigheter og bevegelsesmønstre i klatring. For barn og ungdom er lek viktig for å utvikle mentale ferdigheter, særlig sosial kompetanse. Samtidig støtter leken en generell utforskende og nysgjerrig holdning som er vesentlig for å ville og tørre å prøve nye ting, også det man ikke er så god på fra før. Tenk så viktig det er for å bli en god klatrer!

Barn og ungdom må få muligheten til å få så variert bevegelseserfaring som mulig. Klatring utendørs bidrar til å utvikle teknikk og opprettholde motivasjonen, samtidig som det gir en innføring i klatrekulturen i Norge. Introduksjon til uteklatring kan skje fra barn er veldig små, med klatring på steiner i skogen. Klatring utendørs er relevant for alle utøvere uavhengig av hvilket trinn de er på i utviklingstrappen.

Forbund, klubb, trenere, foreldre og utøvere må skape et mestringsorientert miljø med fokus på utvikling framfor resultater, for i slike miljøer forblir utøverne læringsoptimister og tror at de kan bli bedre ved å øve. Utøveren sammenlikner ikke seg selv med de andre i gruppen, men er opptatt av egenutvikling og gjør sitt beste for å bli bedre. Du får en gruppedynamikk der utøverne heier på hverandre og ikke ser på de andre utøverne som konkurrenter de må vinne over for å få oppmerksomhet fra deg.

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett. Ungdom kan være med i flere idretter så lenge de selv vil. Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne. Ungdom skal være med på sette sine egne sportslige mål. De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner. Det er klubbens ansvar å tilrettelegge for dette.

Spiseforstyrrelser er en utfordring i klatring. Idrett og spiseforstyrrelser omtales som «søskenkulturer» med flere likhetstrekk, bygd på de samme premisene (Sunn idrett 2021). Spiseforstyrrelser rammer både jenter og gutter i klatring. I idretter som klatring, der kroppsvekt er en faktor, finner vi flere med forstyrret spiseatferd sammenliknet med idretter hvor vekt og tynnhet er mindre sentralt (Sunn idrett 2021). Vi må alle bidra til å skape tryggemiljøer der vi ser hele utøveren og kjenner utøverens helhetssituasjon og sørge for at det er en god balanse i deres hverdag mellom trening, skole, familie og venner. Vi må ha øyne og ører åpne for hvordan utøverne har det, både fysisk og psykisk. Du må kjenne til tidlige tegn på en spiseforstyrrelse, vite hvordan du skal ta tak i en bekymring, og bidra til å tilrettelegge for et mestringsorientert prestasjonsklima. Sist, men ikke minst må du unngå positive og negative kommentarer om vekt og kropp, både din egen og utøverens.

Norges klatreforbund har nulltoleranse for doping og ulovlige stoffer. Barn og ungdommer skal møte et alkohol-, røyk- og snusfritt klatremiljø. Arbeidet mot doping er forankret i forbundets formålsparagraf, hvor det bl.a. står at all idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet. Målet med NKFs antidopingarbeid er å skape gode holdninger hos både klubber og utøvere og sikre en sunn og ren idrett. Norges klatreforbund ble for første gang sertifisert som et «Rent Særforbund» i 2018. Det er utøverens ansvar å holde seg orientert om det til enhver tid gjeldende regelverket! Det blir regelmessig gjennomført dopingkontroller av utøvere som deltar i klatrekonkurranser. Derfor oppfordrer vi alle utøvere, trenere og støtteapparatet å gjennomføre Ren Utøver, som er Antidoping Norges nettopplæring for utøvere. Videre ønsker vi at alle våre klubber skal bli et Rent Idrettslag.

Oversikt over trinnene i utviklingstrappen

	Trinn 1	Trinn 2	Trinn 3
Aldersgrupper	ca. 0–6 år	ca. 6–10 år	ca. 10–13 år
Utviklingsfase	Variasjon, søke nye utfordringer – balansere med mestring		
Periode	Aktiv-start-perioden	Grunnlagsperioden	Ferdighetsperioden
Innhold i klatretrening	Lære grunnleggende bevegelser Lek i og utenfor veggen – skape trygget i veggen	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger	Lære og utvikle grunnleggende klatreferdigheter, fokus på mestring, utvikling og sosiale ferdigheter
Kompetansekrav til trener og rutesetter	Trener 1 Rutesetter 1 og 2		
Treningsbelastning	60 min aktiv klatrelek per uke	1–3 økter à 0,5–1 time per uke	1–4 økter à 1–2,5 timer per uke Aktiv i andre idretter
Konkurransenarena	Ingen	Lokale konkurranser, først og fremst i egen klubb Fra det året de fyller 9 år: regionale konkurranser	Lokale og regionale konkurranser

Trinn 4	Trinn 5	Trinn 6	Trinn 7	Livslang klatrer
ca. 13–15 år	ca. 16–17 år	ca. 18–19 år	Etter 20 år	Alle aldre
Introdusere noe spesialisert og systematisk trening		Spesialisering		Utvikling og variasjon
Lære å trene og konkurrere	Trene for å konkurrere	Trene for å konkurrere og vinne	Trene for å vinne	Livslang klatrer
Videreutvikle klatreteknikker. Trening med fokus på bevisst, lekpreget klatring; spesialisert og systematisk trening introduseres på dette trinnet	Bygge kapasitet og konkurranseerfaring, jobbe målrettet med egne svakheter. Forberede seg på seniornivået	Fokus på læring og utvikling gjennom konkurranser, mye spesialisert trening. Få erfaring på seniornivå i konkurranse	Fokus på læring og utvikling gjennom konkurranser, mye spesialisert trening. Få erfaring på seniornivå i konkurranse. Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter	Opplive glede ved klatring. Lære å bevege seg i klatreveggen og utvikle god teknikk
Trener 2 Rutesetter 3		Trener 3 (og 4) Internasjonalt nivå på rutesetting		Avhengig av nivå
3–5 økter à 2–4 timer per uke. Aktiv i andre idretter	3–5 økter à 3–5 timer per uke	4–6 økter à 2–5 timer per uke	Maksimal treningsbelastning	Driver med organisert og egenorganisert aktivitet
Regional cup og NC. Fra det året de fyller 14 år, også: NM, EYC, JEM, JVM og nordisk	NM, NC, nordisk, EYC, JEM, JVM, EC, EM, VM, WC og OL	NM, NC, nordisk, EYC, JEM, JVM, EC, EM, VM, WC og OL	NM, NC, nordisk, EC, EM, WC, VM og OL	Lokale og regionale konkurranser



Foto: Veri media.

TRINN 1

Aktiv start – ca. 0–6 år

Barn på dette trinnet skal få mulighet til å

- kjenne aktivitets- og mestringsglede i klatring
- bli trygge i klatreveggen
- finne balanse i veggen
- lære å skyve og trekke
- lære å ta imot instruksjon
- bli introdusert til å bruke føttene på en hensiktsmessig måte

Beskrivelse av trinnet

Aktiviteten skal gi barn mulighet til å utvikle grunnleggende bevegelsesferdigheter. Den skal gjøre lek og fysisk utfoldelse gøy, spennende og til en viktig del av hverdagen til barn.

Barn skal stimuleres til å vise innsatsvilje og positivitet samt respekt og medmenneskelighet overfor andre klatrere og trenere.

Barna skal få grunnleggende kjennskap til bevegelses- og risikostyring som senere kan brukes i klatring. Klatring er en av de grunnleggende bevegelsesferdighetene, men må kombineres med andre grunnleggende bevegelser for å utvikle forståelse for klatresporten.



Foto: Veri media.



Vektlegging på trinnet

Små barn vokser raskt og må derfor tilbys et stimulerende miljø der de kan utvikle både mentale og fysiske ferdigheter. Lek og variert aktivitet skal stimulere utviklingen av de grunnleggende bevegelsesferdighetene. Vekst og utvikling stimuleres gjennom lek som utforsker risikoer og grenser i trygge omgivelser.

Innhold i klatreaktiviteten

- Barna skal få lære å bevege seg i klatreveggen og oppleve glede ved å være aktive.
- Aktiviteten skal ha en balanse mellom variasjon, repetisjon og progresjon.
- Barna skal ha aktivitet som fokuserer på og forbedrer grunnleggende bevegelser. Disse motoriske ferdighetene er grunnmuren for mer komplekse bevegelser innen klatring.
- Treneren bør legge vekt på lekpreget og egenorganisert aktivitet med lite instruksjon.
- Leken skal ikke være konkurransepreget, det er deltakelse og mestring som er sentralt.
- Klatring skal være inkluderende, og en skal ikke sammenligne barna.
- Klatreaktiviteten skal bidra til at barn bygger selvtillit og positiv selvfølelse. Barn skal ha flere muligheter for å lykkes.
- Barna skal få lære om sikkerhet i klatring.

Skadeforebygging

Barn opp til tolv år har heldigvis få og sjelden alvorlige skader. De fleste er akutte skader som kommer av små spark, overtråkk, vridning og støt. Dette kan for eksempel forårsake overflateskader (skrubbsår og blåmerker), ligamentrupturer, dislokasjoner eller brudd. Hodeskader kan forekomme (Bjone 2012:127).

Barn i denne alderen skal få lære om sikkerhet i klatring for å unngå å skade seg selv eller andre.

I tillegg er det viktig å vite at i denne perioden er det noen barn som vokser veldig mye og får såkalte voksesmerter (Bjone 2012:127–128). Disse smertene er heldigvis kortvarige og ufarlige.

Barn skal ha komfortable klatresko, da barns føtter er under vekst og utvikling. Pass på å sjekke jevnlig at skoen passer. Skoen skal være rommelig i bredden og lengden. Lånesko er å foretrekke, da kan en

velge rett størrelse hver gang. Bruk av for små sko kan i verste fall hindre en sunn utvikling av fotens anatomi. Foten er normalt ferdig forbenet i 20-årsalderen.

Belastningssaker forekommer svært sjelden hos barn i alderen 0–6 år.

Treneren bør ha kunnskap om

- barn, vekst og utvikling
- pedagogiske prinsipper som skaper trygghet, trivsel og ønske om å lære
- metoder for å skape god aktivitet med høyt aktivitetsnivå som bidrar til at barn opplever glede ved å være i aktivitet og klatring
- verdien av lekbetont trening og variasjon
- måter å gi utøvere instruksjon og tilbakemelding på, organisering av aktivitet for å framheve læring
- hva som kjennetegner en god barneidrettstrener
- rollen som trener, inkludert å ivareta sikkerheten under aktivitet
- grunnleggende tilrettelegging for barn med funksjonsnedsettelse
- NIFs barneidrettsbestemmelser og idrettens barnerettigheter, idrettens verdigrunnlag og sentrale retningslinjer (seksuell trakassering/seksuelle overgrep, mobbing, alkohol/rus, politiattest)



Foto: Veri media.

Tips til klubben

I samsvar med idrettens barneidrettsbestemmelser skal barn under 6 år ha med seg en voksen, gjerne foresatt, på trening.

Klubben må ta et bevisst og aktivt valg angående antall barn per trener.

Treneren bør være minimum Trener 1-utdannet, ha gode pedagogiske ferdigheter og være seg bevisst egen trenerstil.

Utstørsbytte eller -utleie fra klubb er fordelaktig, da dette er en periode da barna fort vokser ut av utstyret. Bytte eller utleie sikrer at alle barn har tilgang til utstyret de trenger for å klatre.

TRINN 2

Grunnlagsperioden – ca. 6–9 år

Barn på dette trinnet skal få mulighet til å

- kjenne aktivitets- og mestringsglede i klatring
- utvikle fysiske og motoriske ferdigheter
- tilegne seg grunnleggende forståelse av godt og hensiktsmessig fotarbeid og grepsbruk i klatring
- tilegne seg grunnleggende forståelse av balanse og tyngdeoverføring i veggen
- bli kjent med enkel klatreterminologi
- tilegne seg grunnleggende forståelse av hensikten med oppvarming og avslutning i trening

Beskrivelse av trinnet

I grunnlagsperioden skal barn ha gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter og idretter. Det er slik de får bred bevegelseserfaring, som igjen vil gi dem et godt grunnlag for senere bevegelseslæring (Bjone 2012:22). Barn bør få lære flest mulig bevegelser! Framfor alt skal barn ha det moro med ulike aktiviteter, idretter og leker i et læringsmiljø som fokuserer på å utvikle god bevegelseskompetanse, kreativitet og selvfølelse.

Vektlegging på trinnet

Sørg for at barna får oppleve gleden ved å være i lek og fysisk aktivitet gjennom å introdusere morsomme, utfordrende og utviklende klatreøker med høyt aktivitetsnivå. Gi barna kjennskap til de ulike grenene i innendørs og utendørs klatring.

Innhold på klatretrening

- La barna drive med allsidige og lekpregede aktiviteter som gir mulighet for å trene styrke, utholdenhet, spenst, hurtighet og bevegelighet (Bjone 2012:28). Stimuler til å videreutvikle bevegelsesmønstre som støtter opp under mer komplekse klatrebevegelser.



Foto: Brik.

- Introduser innlæring av god teknikk. Barn er spesielt mottakelige for å lære og utvikle motoriske ferdigheter og koordinasjon i denne alderen (Bjone 2012:28).
- Bidra til å skape god lagånd. Klatring er en individuell idrett, men laget er en viktig del for utøverens utvikling. Det er viktig for barn å trene sammen og å motivere og støtte hverandre.
- Gi barna positive, konstruktive og konkrete tilbakemeldinger, slik at de får hjelp til å mestre sine oppgaver (Olympiatoppen 2015).
- Lær barna at det å gjøre feil er en naturlig del av læringen. Legg vekt på at suksess er personlig forbedring. Gi oppmuntring, og fortell barnet hva det kan gjøre annerledes dersom det gjør en feil. Dette virker positivt på opplevelsen av egne ferdigheter og følelsen av kontroll. Slike opplevelser stimulerer til videre innsats (Olympiatoppen 2015).
- Introduser noen aktiviteter som innebærer støtbelastning, da dette styrker beinmineraltettheten. Det gjør skjelettet sterkere. Dersom buldring er inkludert i treningen, får man mye av dette naturlig i forbindelse med landing på buldrematten.
- Gjør treningene situasjonsstyrt og oppgavestyrt med lite instruksjon.
- Lær barna om sikkerhet i innen- og utendørsklatring.



Foto: Trond Kristian Kalstø.

Treningsbelastning

- 1–3 økter à 0,5–1 time per uke
- Cirka 30 til 60 minutters aktivitetsøkter på ikke-klatredager
- Det er en fordel om barn driver med flere idretter

Ferdighetsutvikling

Klatrespesifikke ferdigheter

- introdusere grunnleggende klatreferdigheter med tanke på hensiktsmessig og godt fotarbeid og grepsbruk
- introdusere grunnleggende forståelse av balanse og tyngdeoverføring i klatreveggen
- la barna utforske ulike typer klatretak og veggvinkler på en morsom og leken måte
- introdusere klatreutstyr og korrekt bruk av det
- introdusere klatreterminologi

Fysiske ferdigheter

- trene motorisk utvikling i og utenfor veggen
- fremme allsidig fysisk aktivitet for å utvikle et sterkt skjelett og opprettholde smidighet og bevegelighet
- vektlegge strekkbevegelser; barn vokser mye i denne perioden, og slike bevegelser gjør at kroppen raskere tilpasser seg den nye lengden (Bjone 2012:32)
- introdusere styrketrening med egen kroppsvekt eller ytre motstand (Senter for skadeforebygging 2020) gjennom lek
- introdusere grunnleggende forståelse av hensikten med oppvarming og avslutning i trening

Taktiske ferdigheter

- introdusere konkurranseregler
- introdusere ulike konkurranseformater
- introdusere relevant konkurranseterminologi
- introdusere grunnleggende rutelesing

Mentale ferdigheter

- forsterke en positiv holdning til aktivitet og idrett
- utfordre barna til å utfolde seg, være kreative og bevege seg ut av komfortsonen for å utvikle seg som klatrere
- bidra til at barna utvikler et godt selvilde, slik at de blant annet lærer å håndtere negativt utfall på en positiv måte
- utvikle pågangsmot og utholdenhet i å løse klatreproblemer
- lære barna å være oppmuntrende og støttende overfor sine lagkamerater; både trener og foreldre må bidra positivt, slik at barn opplever glede ved aktivitet og mestring i klatring
- bidra til at barn utvikler konsentrasjonsevne i klatresituasjoner
- lære avspenningsteknikker

Konkurranse

- På dette trinnet gjelder Bestemmelser for barneidrett. Disse skal følges uten unntak!
- Konkurransene skal være sosiale og lærerike.
- Målet er å venne seg til konkurranseregler og konkurransesituasjon, ikke å vinne!
- Det er en fordel om barn konkurrerer i andre idretter også.

Personlig utvikling

- vise glede av å utvikle seg i klatring
- bli trygg og trives i konkurransesituasjoner
- ta vare på lagkamerater og bidra til at alle føler seg inkludert

Skadeforebygging

Barn opp til tolv år har heldigvis få og sjelden alvorlige skader. De fleste er akutte skader som kommer av små spark, overtråkk, vridning og støt. Dette kan for eksempel forårsake overflateskader (skrubbsår og blåmerker), ligamentrupturer, dislokasjoner eller brudd. Hodeskader kan også forekomme (Bjone 2012:128).

Barn i denne alderen skal få lære om sikkerhet i klatring for å unngå å skade seg selv eller andre.

I denne perioden er det noen barn som vokser veldig mye og får såkalte voksesmerter (Bjone 2012:128). Disse smertene er heldigvis kortvarige og ufarlige.

Barn skal ha komfortable klatresko, da barns føtter er under vekst og utvikling. Pass på å sjekke jevnlig at skoen passer. Skoen skal være rommelig i bredden og lengden. Lånesko er å foretrekke, da kan en velge rett størrelse hver gang. Bruk av for små sko kan i verste fall hindre en sunn utvikling av fotens anatomi. Foten er normalt ferdig forbenet i 20-årsalderen.

Forebygging av belastningsskader skjer gjennom variert og allsidig trening. Dette danner en god basis for å bli robust og sterk, slik at utøveren tåler mer trening senere.

Treneren bør ha kunnskap til å

- bidra til at barna utvikler et positivt selvbilde samt et positivt forhold til lagkamerater, klatring og fysisk aktivitet
- jobbe aktivt for at barna skal føle seg trygge, både på seg selv og andre; trygghetsfølelsen opparbeides tidlig, men påvirkes gjennom hele livet (Bjone 2012:51)
- oppfordre utøveren til å holde på med flere idretter og aktiviteter
- fremme læring og forståelse for sikkerhet i klatring
- lære barn om fair play i trening og konkurranse
- fremme lagarbeid og samspillsferdigheter

Tips til klubben

Klubben må ta et bevisst og aktivt valg angående antall barn per trener. Treneren bør være minimum Trener 1-utdannet, ha gode pedagogiske ferdigheter og være seg bevisst egen trenerstil.

Utstysbytte eller -utleie fra klubb er en fordel. Dette er en periode med rask vekst, og barna vokser fort ut av utstyret. Gjennom utstysbytte/-leie sikrer en at alle barn har tilgang til utstyret de trenger for å klatre.



Foto: Trond Kristian Kalstø.

TRINN 3

Ferdighetsperioden – ca. 9–12 år

Barn på dette trinnet skal få mulighet til å

- videreutvikle godt og hensiktsmessig fotarbeid og grepsbruk i klatring
- videreutvikle god balanse og tyngdeoverføring i veggen
- lære å klatre statisk og dynamisk og i tillegg kunne utnytte fordelene med de to ulike stilene
- lære å lese ruter
- lære å starte store bevegelser med bruk av beina
- lære om grunnleggende konkurransestrategier
- være del av et miljø hvor de inkluderes og trives

Beskrivelse av trinnet

Idrett i denne perioden skal være preget av variert aktivitet og høyt aktivitetsnivå som sikrer utvikling av gode basisferdigheter (Bjone 2012:22). På dette trinnet jobber vi videre med bevegelighet, balanse, koordinasjon, hurtighet og å utvikle generelle idrettsferdigheter i og utenfor veggen.

Klatretreningen skal være preget av varierte aktiviteter som sikrer gode basisferdigheter. Det skal være morsomme øvelser, og disse skal være tilpasset barns fysiske, sosiale og emosjonelle utvikling.

Vektlegging på trinnet

Fokuser på utvikling av teknikk og koordinasjon. I denne alderen skjer utviklingen av selvbilde og kapasitet for abstrakte ideer som kan brukes til å utvikle taktikk i klatring. Barn i denne alderen liker utfordringer, men må oppleve mestring i utfordringene.

Klatremiljøet skal preges av idrettsglede, selvtillit og god selvfølelse. Trener og foreldre bør definere suksess ut fra utvikling, innsats og læring. Dette bidrar til at barn søker optimale utfordringer, viser nysgjerrighet og opplever suksess ut fra sin egen framgang (Olympiatoppen 2015).



Foto: Brik.

Det er viktig at trener og foresatte er oppmerksom på at vekstspurten starter mot slutten av dette trinnet. Den fysiske veksten er vanligvis rasket i alderen 11–12 år hos jenter og 13–14 år hos gutter. Jenter er gjerne fullt utvokst i 16-årsalderen når det gjelder lengde, mens gutter når full lengde i 18-årsalderen (Wallinus-Rinne 2016).

Innhold på klatretrening

- Ha høyt aktivitetsnivå og spennende utfordringer, og bruk lek i et trygt miljø. Trening og aktivitet skal oppleves som gøy!
- Gi barna positive, konstruktive og konkrete tilbakemeldinger, slik at de får hjelp til å mestre sine oppgaver (Olympiatoppen 2015).
- Lær barna at det å gjøre feil er en naturlig del av læringen. Legg vekt på at suksess er personlig forbedring. Gi oppmuntring, og fortell barnet hva det kan gjøre annerledes dersom det gjør en feil. Dette virker positivt på opplevelsen av egne ferdigheter og følelsen av kontroll. Slike opplevelser stimulerer til videre innsats (Olympiatoppen 2015).

- Fokuser på repetisjon av ferdigheter, slik at utøveren oppnår mestring.
- Tren både buldring og tau, innendørs og utendørs.
- I denne perioden skal barn få lære å sikre på topptau og led, slik at de kan ta topptau-/brattkortprøven etter fylte 13 år.

Treningsbelastning

- 1–4 klatreøkter à 1–2,5 timer per uke
- gunstig om barnet deltar i andre idretter/aktiviteter gjennom året
- introdusere kjennskap til totalbelastning og restitusjon

Ferdighetsutvikling

Klatrespesifikke ferdigheter

- utvikle grunnleggende ferdigheter på gradvis mer utfordrende veggvinkler og klatretak
- fokusere på teknikkutvikling
- utvikle klatreferdigheter ved å fokusere på hensiktsmessig bruk av klatregrep, fotplassering og kroppsposisjon
- trene de ulike grenene i klatring
- lære avanserte bevegelsesferdigheter
- lære utøveren grunnleggende ferdigheter innen trening, utstyrsbruk og fair play i klatring

Fysiske ferdigheter

- fortsette å utvikle smidighet, bevegelighet, balanse, koordinasjon og hurtighet på og utenfor veggen
- introdusere lekbetont styrketrening med egen kroppsvekt eller ytre motstand
- introdusere grunnleggende mobilitetsøvelser med fokus på hofter og bryst/rygg
- introdusere grunnleggende stabilitetstrening med fokus på skulderstabilitet, kjernestabilitet og den brede ryggmuskelen i ytterposisjon for å unngå skade og tåle økt treningsbelastning

Taktiske ferdigheter

- gi utøverne en innføring i konkurranseformat og regelverk i de ulike grener, slik at de kjenner seg trygge på formatet når de skal konkurrere
- lære utøverne gode konkurranserutiner, slik at de føler seg trygge og får positive opplevelser av det å konkurrere
- lære god klippeteknikk og taktikk
- lære tempoendring og å porsjonere kreftene

Mentale ferdigheter

- lære om prosessen med å jobbe med et overordnet mål og bryte prosessen ned i håndterbare delmål
- fortsette å utvikle en god selvfølelse i aktivitet
- fortsette å utvikle konsentrasjon og introdusere begrepet «mentalt forberedt»
- lære grunnleggende visualisering av sekvenser
- lære grunnleggende rutelesing, diskutere løsninger og gjennomføring

Personlig utvikling

- grunnleggende forståelse for teknikk i alle grener
- grunnleggende taktiske ferdigheter
- aktiv livsstil, gjerne gjennom deltakelse i flere idrettsaktiviteter
- kunnskap om hvordan puberteten endrer kroppen og påvirker treningen
- grunnleggende kunnskap om trening og struktur i trening
- kjenne til forholdet mellom innsats og resultat på lang sikt
- klatring er en individuell idrett, men laget er en viktig del for utøverens utvikling; det er viktig for barn å trene sammen, samarbeide og motivere og støtte hverandre; som utøver må du bidra til å skape en lagånd

Konkurranse

- konkurransedeltakelse ut fra utøverens ønske og motivasjon
- delta i buldre- og taukonkurranser lokalt og regionalt, eventuelt speedkonkurranser
- legge vekt på å få erfaring og positive opplevelser fra konkurranse
- konkurrere i andre idretter

Skadeforebygging

Barn opp til tolv år har heldigvis få og sjelden alvorlige skader. De fleste er akutte skader som kommer av små spark, overtråkk, vridning og støt. Dette kan for eksempel forårsake overflateskader (skrubbsår og blåmerker), ligamentrupturer, dislokasjoner eller brudd. Hodeskader kan også forekomme (Bjone 2012:127–128).

I tillegg er det viktig å vite at noen barn i denne perioden vokser veldig mye og får såkalte voksesmerter (Bjone 2012:127–128). Disse smertene er heldigvis kortvarige og ufarlige.

Barn i denne alderen skal få lære om sikkerhet i klatring for å unngå og skade seg selv eller andre.

Som trener er det viktig at du kjenner til hvilke implikasjoner vekstspurtene har for utøveren med hensyn til økt skaderisiko (Iversen 2017:1–2). Vær spesielt bevisst på sårbarhet for stressfrakturer i vekstsonene i fingrene. Pass på at det ikke er et ensidig fokus på fingertung klatring og buldring. Tilrettelegg for å trene variert, slik at barnet kan bli en så komplett klatrer som mulig.

På dette trinnet skal en introdusere skadeforebyggende trening. Det bør være styrketrening, stabilitetstrening, bevegelsestrening og landingsteknikk/fallteknikk (Bjone 2012:127–128). Dette for å redusere skader og utvikle en sterk kropp som tåler økt treningsbelastning. Bruk øvelsene og informasjonen som ligger tilgjengelig på skadefri.no.

Barn skal ha komfortable klatresko, da barns føtter er under vekst og utvikling. Pass på å sjekke jevnlig at skoen passer, skoen skal være rommelig i bredden og lengden. Lånesko er å foretrekke, da kan en velge rett størrelse hver gang. Bruk at for små sko kan i verste fall hindre en sunn utvikling av fotens anatomi. Foten er normalt ferdig forbenet i 20-årsalderen.

Treneren bør kunne

- formidle grunnleggende kunnskap om trening og ernæring
- lære barn om fair play
- fremme god lagånd i en individuell idrett
- forstå barnets behov for å være sammen med andre, være trygg og få anerkjennelse

- arbeide med økt grad av medbestemmelse fra barna i treningshverdagen
- forstå de grunnleggende faktorene i treningsprosessen (utarbeide årsplan, periodeplaner, øktplaner)
- praktisere skadeforebyggende trening
- lære bort mentale konkurranseforberedelser

Tips til klubben

Klubben må ta et bevisst og aktivt valg angående antall barn per trener. Treneren bør være minimum Trener 1-utdannet, ha gode pedagogiske ferdigheter og være seg bevisst egen trenerstil.

Klubben må tilrettelegge en spennende, variert og lekbetont klatreaktivitet som stimulerer barns kreativitet og samarbeidsevne, samt tilrettelegge for stor idrettsdeltakelse og utvikling av hele mennesket. Treningen skal ha som mål å utvikle hele barnet, både fysisk, psykisk og sosialt (Tønnessen 2018:1).



Foto: Chad Stokes.

TRINN 4

Lære å trene og konkurrere – ca. 13–15 år

Ungdom på dette trinnet skal få mulighet til å

- utvikle seg som klatrere gjennom bevisst, lekpreget klatring preget av aktivitetsglede
- mestre å sikre metodisk korrekt på topptau og led; målet er brattkort
- begynne å ta ansvar for egen utvikling
- lære seg å trene og konkurrere
- bruke konkurranser som en læringsarena
- lære om totalbelastning, ernæring og antidoping
- delta i nasjonale- og internasjonale konkurranser
- være aktiv i andre idretter

Beskrivelse av trinnet

De store biologiske endringene i løpet av puberteten medfører store endringer i de ungdoms fysiske, motoriske, mentale og sosiale utvikling. Mange utøvere, særlig jenter, kan oppleve puberteten som krevende. Det er særdeles viktig at trenere og foresatte snakker med ungdom om forskjellene og om hvordan forskjellene vil jevnes ut etter hvert som alle utøverne gjennomgår puberteten (Olympiatoppen 2015:15). I denne perioden er det viktig å ta vare på utøverne, det er viktig at de opplever å lykkes mer enn å utfordres (Olympiatoppen 2015).

Dette er en gunstig periode for utvikling av fysisk kapasitet. Utøverne på dette trinnet må utvikle seg til å tåle mer trening gjennom gravis økning av omfang og intensitet. Utøveren får et større ansvar for egen utvikling gjennom å utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.



Foto: Bjørn Johannessen.

Ungdommer på dette trinnet skal benytte konkurranser som et ledd i læring og prestasjonsutvikling, fokuset skal ikke ligge på plassering. Fra 14 år begynner utøveren å konkurrere internasjonalt, først og fremst i nordisk mesterskap. Om nivået til utøveren er tilfredsstillende, kan utøveren også konkurrere i European Youth Cups (EYC), European Youth Championship (EYCH) og World Youth Championship (WYCH).

Konkurransen skal være en arena for vekst og en møteplass for sosialt samvær med utøvere fra andre klubber og land. I ungdomsårene må trening og øving vies mer oppmerksomhet enn konkurransen. Utvikling skal være i fokus, ikke resultater.

Vektlegging på trinnet

Bevisst, lekpreget klatring og involvering i supplerende idretter er viktig i denne utviklingsfasen, først på dette trinnet kan en introdusere noe spesialisert og systematisk trening (Wallinus-Rinne 2016:58). Utøveren skal gis mulighet til å eksperimentere og være kreativ med fokus på læring og utvikling (Wallinus-Rinne 2016:56–57). En individuell tilnærming er viktig for å utvikle utøverens styrker og svakheter.

Innhold i klatretrening

- videreutvikle og mestre klatreteknikker
- trening med fokus på bevisst, lekpreget klatring
- tydelig formidling av hva det vil si å ta ansvar for egen utvikling, ros til dem som tar ansvar (Olympiatoppen 2015:37)
- videreutvikle og opprettholde fokus på utøverens egen motivasjon for klatring
- økter med spesifikk teknikk som en naturlig del av treningen (Olympiatoppen 2015:29)
- teknikktrening som hjelp til å bygge opp et felles språk, kommunisere med utøverne gjennom hvordan teknikken «føles», og med bilder (Olympiatoppen 2015:29)
- introdusere systematikk, spesifisitet og innledende periodisering
- lære mentale og taktiske ferdigheter som er sentrale i konkurranse
- lære å fokusere og maksimere klatreinnsatsen gjennom konkurransesimulering i de ulike grenene

Treningsbelastning

- 3–5 økter à 2–4 timer per uke i tillegg til annen trening
- delta i 1–2 komplementære idretter i løpet av året; andre aktiviteter bør inkorporeres, f.eks. bevegelsestrening, styrketrening, turnøvelser og kondisjonstrening

Ferdighetsutvikling

Klatrespesifikke ferdigheter

- teknikktrening med fokus på kvalitet
- fokus på å ta vare på og utvikle utøverne i en periode som for mange kan fortone seg vanskelig på grunn av hormonelle og kroppslige endringer; fokusere på mestring i teknikktreningen, det bidrar til å bygge selvtillit (Olympiatoppen 2015)

- utvikle gode taktisk-tekniske ferdigheter som gjør at utøveren gjør gode handlingsvalg og utfører dem på en effektiv måte til rett tid, også i stressede situasjoner som konkurranser

Fysiske ferdigheter

- systematiske økter i styrke og utholdenhet. for å bedre idrettsprestasjon og forebygge skader; angående det sistnevnte bør styrketreningen integreres med motorikktrening (Olympiatoppen 2015:31)
- separate økter i bevegelighet, mobilitet og koordinasjon
- fokus på komplekse dynamiske styrkeøvelser
- videreutvikle effektivt bevegelsesmønster og økt muskulær utholdenhet
- utvikle styrke i hånd, skuldre og underarm og øke kjernestabiliteten, slik at utøveren kan låse av kroppen i ulike posisjoner

Taktiske ferdigheter

- lære grensespesifikk konkurransetaktikk med tanke på hastighet, disponering av krefter, tid og antall forsøk
- lære å disponere energi og krefter i treningssammenheng og konkurransesituasjon
- videreutvikle utøverens evne til rutelesing og visualisering
- utvikle evne til å anvende kreativitet i trenings- og konkurransesammenheng
- introdusere treningsdagbok og hensiktsmessig bruk av den
- utvikle gode konkurranserutiner og få konkurranseerfaring

Mentale ferdigheter

- lære og bruke metoder for mental trening som spenningsregulering, stresshåndtering, avspenningsteknikker, evne til omstilling, løsningsorientering og trening i å håndtere irrasjonell frykt
- lære å ta ansvar for egne valg under trening og i konkurranse
- lære å sette seg mål og å jobbe strategisk mot disse med fokus på de langsiktige målene
- gjøre sitt beste og tåle å bli sliten på trening og i konkurranse

Personlig utvikling

- oppleve mestrings- og aktivitetsglede på trening og i konkurranse
- gradvis ta eierskap og ansvar for egen utvikling
- ha selvtillit, god selvfølelse, mestringsglede og selvdisiplin
- glede seg over å konkurrere og lære av konkurranse, ikke resultatfokusert, men utviklingsfokusert
- tilegne seg kunnskap rundt trening, skadeforebygging, ernæring, søvn, restitusjon og antidoping, være «ren utøver»
- tilrettelegge hverdagen for å få godt treningsutbytte
- lære konkurransereglene til de ulike formatene

Konkurranse

- Utøverne kan delta i lokale og regionale konkurranser
- Fra 13 år kan utøverne delta i norgescup.
- Fra 14 år kan utøverne delta i norgesmesterskap og norgescup.
- Utøvere som har prestert godt i norgescup og norgesmesterskap, kan få mulighet til å delta på nordisk mesterskap, European Youth Cup, European Youth Championship, europamesterskap og verdensmesterskap for junior.

Skadeforebygging

Dette er en utfordrende og kritisk periode som omfatter både muligheter og sårbarhet når det gjelder vekst og utvikling. På dette stadiet må trener og foreldre være spesielt oppmerksomme på sårbarhet i vekstsoner i fingrene. Skjelettet i fingerleddene er umodent og dermed utsatt for brudd på vekstplater. Vi må være oppmerksom på tegn på mulig belastningsskader. Sosialt bringer ungdomstiden raske interesseforandringer, nye sosiale forbindelser og potensielt økt press og angst rundt forventninger fra skole, sosiale arenaer og idrett. Dette er en toppperiode for frafall i idretten.

Det er viktig at utøverne får en forståelse av hvordan de vanligste skadene i klatring kan forebygges. Utøveren skal selv kunne ta ansvar for å gjennomføre oppvarming og avslutning av økten med skadeforebyggende øvelser. Utøveren må kjenne til at skadeforebygging er viktig for å bli så god som mulig, og at det å holde seg skadefri er en viktig forutsetning for utvikling.

For jenter kan skaderisikoen øke og prestasjonsutviklingen stagnere. For å unngå skader og feiltrening bør treningen i disse årene differensieres mellom gutter og jenter (Olympiatoppen 2015). Det betyr ikke nødvendigvis at jenter må trene mindre enn gutter, men de må trene med relativt lavere totalbelastning (Olympiatoppen 2015).

I denne sensitive fasen er det viktig at trenere og foreldre i samtaler med jentene skaper forståelse for at kroppslig utvikling kan gi konsekvenser for trening og prestasjonsutvikling. Det er viktig at utøverne forstår at utviklingen er normal. Konsekvensen i praksis er at man ikke skal fokusere ensidig på resultater i enkeltkonkurranser, men heller må legge vekt på utvikling over tid. Trenere bør også ha fokus på prosessmål og arbeidsoppgaver som kan bedre treningskvaliteten og virkningen av ulike typer trening. Blant gutter kan økning i muskelmasse føre til begrensninger



Foto: Bjørn Johannessen.

i leddutslag. Gutter må derfor trene bevegelighet, slik at nødvendige leddutslag vedlikeholdes (Olympiatoppen 2015:16–17).

Utøveren og trenerne skal kjenne til risikoen for «for mye, for ofte, for fort – med for lite hvile/restitusjon» og ha kunnskap om totalbelastning. Antall skader og tid ute av trening må holdes nede.

Fokuser på teknikk ved å ha et høyt volum med klatring. Legge vekt på styrketrening, rett oppvarming før økten og progresjon i mengdetrening. Lær utøveren å lytte til kroppen og ta symptomer på alvor.



Foto: Chad Stokes.

Det er trenernes og foreldrenes ansvar å skape et miljø preget av trivsel, kunnskap og trygghet. Dette kan gjøres ved å snakke om endringene i puberteten og konsekvensene av disse. Hensikten med å skape et slikt miljø er å øke selvilliten og forebygge at unge utøvere utvikler et problematisk forhold til mat, kropp og vekt (Olympiatoppen 2015:33).

Ungdom skal ha komfortable klatresko, da også ungdomsføttene er under vekst og utvikling. Føttene stopper ofte å vokse noen få år etter puberteten, men foten er normalt ferdig forbenet (vekstskivene i foten lukker seg) i 20-årsalderen. Ungdom på trinn 4 har ofte fått god kontroll på fotarbeidet i klatring, og de ønsker gjerne å bruke trangere sko for å kunne være så presise som mulig i fotarbeidet sitt, spesielt i konkurransesituasjoner. NKF anbefaler at ungdommer under vekst ikke skal drive mengdetrening med trange sko. Bruk av for små sko kan i verste fall hindre en sunn utvikling av fotens anatomi og gi belastningsskader som blant annet Haglunds deformitet. Bruk derfor behagelige klatresko under mengdetrening der du kan ha rette tær i skoene. Begrens bruken av tette konkurransesko til trening av høy kvalitet der nøyaktig fotarbeid er sentralt og til konkurransesimulering og konkurranse.

Treneren bør

- ha kunnskap om ernæring og antidoping
- ha grunnleggende kunnskap om ungdom og pubertet og evne til å snakke med ungdommene om forandringen kroppen gjennomgår i denne perioden
- ha god kunnskap om treningslære inklusive anatomi, fysiologi, bevegelsesmekanikk, treningsformer og treningsmetoder
- ha kunnskap om idrettspsykologi
- ta hensyn til ungdommenes samlede livssituasjon og hvordan den påvirker idrettsaktiviteten (Wallinus-Rinne 2016:11)
- jobbe med motivasjonen til utøvere og styrke deres indre motivasjon for trening og konkurranse
- ha god kjennskap til klatring som idrett og til konkurranseformatet i klatring
- ha kunnskap om mentale konkurranseforberedelser
- ha god kjennskap til internasjonalt nivå, konkurranseformat og design

Tips til klubben

Treneren bør være minimum Trener 2-utdannet, ha gode pedagogiske ferdigheter og være seg bevisst egen trenerstil.

Driv kompetansehevende arbeid blant trenere, foresatte, styre og andre støttespillere.

Kjennskap til og formidling av fakta om kosthold og kroppens utvikling er et klubbansvar. Det er viktig at både trener, klubb, foreldre og utøvere kjenner til hvordan ernæring påvirker kroppen og treningsutbyttet. Jobb aktivt med å lage gode treningsmiljøer der utøvere og trenere trives og vokser! Fokuser på å etablere et lag og en lagfølelse i en individuell idrett.

Klubben skal ha et bevisst forhold til antidoping. Klubber som arrangerer nasjonale konkurranser og har utøvere på lag i regi av NKF, skal være «rent idrettslag».



Foto: Brik.

TRINN 5

Trene for å konkurrere – ca. 16–17 år

Ungdom på dette trinnet skal få mulighet til å

- ta ansvar for egen trening og utvikling
- legge til rette for at formtopper sammenfaller med relevante konkurransemesterskap
- delta i nasjonale og internasjonale konkurranser
- drive avansert ferdighetsutvikling: klatreteknisk, fysisk, taktisk og mentalt
- ha et individuelt tilpasset treningsopplegg
- beholde gleden, leken og kreativiteten på trening og i konkurranse

Beskrivelse av trinnet

På dette trinnet er individualisering i treningsopplegg og utfordringer tilpasset den enkelte utøver sentralt. Utøveren fokuserer på å videreutvikle utholdenhet, styrke, kraft, bevegelse, smidighet og klatreforståelse. Etter puberteten vil både de biologiske forskjellene og den relative alderseffekten utjevnes. Dette betyr at treningen for ungdom etter puberteten kan doseres mer likt, og at de etter hvert kan konkurrere på et jevnere grunnlag når det gjelder fysisk, motorisk og mental modning (Olympiatoppen 2015:16).

Utøvere på dette trinnet må ha motivasjon og være fysisk forberedt for å trene og konkurrere i samsvar med det som kreves for å nå det internasjonale nivået.

Utøverne må lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser på et stadig høyere konkurransenivå. Formtoppen skal sammenfalle med mesterskapene og konkurranseformatene. Utøveren skal delta i relevante internasjonale konkurranser ut fra nivå og bruke disse konkurransene som en lærings- og utviklingsarena.

Vektlegging på trinnet

Utøveren må jobbe målrettet og legge vekt på kvalitet og timing i grunnteknikk. Utøveren må bygge kapasitet og konkurranserfaring og jobbe bevisst med sine svakheter. Tren utøverne på å løse problemer og analysere egne prestasjoner i konkurranser, slik at de kan lære og forbedre seg. Periodisering og stor grad av individualisering av treningen er viktig. Utøverne skal forberede seg til å konkurrere på seniornivå.



Foto: David Engeland.

Konkurranser for ungdom etter puberteten må inneholde elementer der utøverne får øve på å utvikle egenskapene og ferdighetene som kreves. Gjennom konkurranser skal utøverne lære at trening nå i økende grad påvirker resultatutviklingen (Olympiatoppen 2015:19).

Det er stort spenn i konkurransearenaer for utøvere på dette trinnet, fra norgescup til verdensmesterskap. Treningen bør periodiseres slik at formtoppene sammenfaller med mesterskapene som utøveren har satt seg som mål om å prestere i. Det er viktig å la utøveren strekke seg, men også oppleve mestring og konkurranseglede.

Innhold i klatretreningen

- avansert ferdighetsutvikling klatreteknisk, fysisk, taktisk og mentalt
- tydelig fokus på systematikk, spesifisitet, høyere volum, høyere intensitet og tydelig periodisering
- utvikling av evnen til å konkurrere på høyt nivå
- ansvar for egen utvikling med hjelp fra trener med spesialkompetanse
- hyppig konkurransesimulering



Foto: Reino Horak.

Treningsbelastning

- 3–5 økter à 3–5 timer per uke inkludert annen trening
- ansvar for egen utvikling, men med hjelp fra trener med kompetanse
- annen trening som bør inkorporeres: bevegelsestrening, styrketrening, turnøvelse, kondisjonstrening, øvrig trening/idrett som bidrar til å utvikle utøveren
- vekt på periodisering og individualisering i treningsopplegget

Ferdighetsutvikling

Klatrespesifikke ferdigheter

- ha høyt ferdighetsnivå i de klatregrenene utøveren konkurrerer i
- lære å bruke god teknikk selv i stressede situasjoner og når en er sliten
- ha fokus på å øve opp evne til å benytte gode bevegelsesmønstre på konkurransearenaen
- lære å raskt finne beste løsning på et klatreproblem
- utvikle personlig stil i klatring
- bevissthet om egne tekniske styrker og svakheter, bruke sine styrker til sin fordel og ha et bevisst forhold til å utvikle sine svakheter
- utvikle evne til ta avgjørelser og ansvar for veivalg i utvikling av egne tekniske ferdigheter (Olympiatoppen 2015:29)

Fysiske ferdigheter

- spesifikk trening av fingerstyrke
- fokus på utvikling av styrke i skuldre, underarmer, håndledd og fingrer, samt kjernestabilitet
- vedlikeholde og videreutvikle mobilitet, fleksibilitet og koordinasjon
- ulike treningsformer som fokuserer på ulike energisystemer
- trening av styrke og «kraft» etter puberteten aktuelt for å utvikle maksimal styrke og kraft (Olympiatoppen 2015:32)

Taktiske ferdigheter

- føre detaljert treningsdagbok og bruke den aktivt
- kunne disponere sine ressurser gjennom konkurransedager
- spesifikk trening inn mot konkurranser; periodeplan og delmål for trinnet må vise hvilke konkurranser som skal prioriteres
- tilegne seg informasjon om den spesifikke konkurransen

Mentale ferdigheter

- utvikle teknikker for spenningsregulering når en skal prestere
- lære å snakke seg selv opp under vanskelige situasjoner på trening og i konkurranse
- ta ansvar for egne valg
- vite hva en trenger for å prestere
- ha motivasjon, tålmodighet, gode vaner og sterk vilje; fokusere og jobbe hardt gjennom hele treningsperioden

Personlig utvikling

- beholde gleden, leken og kreativiteten på trening og i konkurranse
- ha en livsstil som muliggjør en toppidrettsatsing
- utvikle et systematisk forhold til å planlegge trening
- etablere en visjon for hva en ønsker å oppnå i klatring, som basis for å sette egne langsiktige og kortsiktige mål med støtte fra trener
- ta stort ansvar for egen utvikling på trening og i konkurranse
- tilegne seg kunnskap rundt trening, skadeforebygging, ernæring, søvn, restitusjon og antidoping, være «ren utøver»
- være oppmerksom på mulig behov for å opprette støtteapparat med for eksempel fysioterapeut, idrettslege og ernæringsfysiolog
- forstå at samarbeid med andre utøvere gjør at en utvikler seg selv

Konkurranse

- lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser på et stadig høyere konkurransenivå
- delta i norgesmesterskap (NM) og norgescup (NC)
- delta i nordisk mesterskap, europeisk ungdomscup (EYC) samt europamesterskap og verdensmesterskap for junior, forutsatt tilstrekkelig nivå fra 16 år er det tillatt å konkurrere i europacup (EC), europamesterskap (ECH), verdenscup (WC), verdensmesterskap (WCH) og olympiske leker (OL)
- ta sikte på gode resultater i konkurranse; resultatmål mot slutten av perioden bør være pallplass i norges- og nordisk mesterskap, finaleplass i europeisk ungdomscup (EYC) og europamesterskap for junior og semifinale i verdensmesterskap for junior

Skadeforebygging

På dette trinnet er det viktig at utøverne får en forståelse av hvordan man forebygger de vanligste skadene i klatresporten. Utøveren skal selv kunne ta ansvar for å gjennomføre oppvarming og avslutning av økten med skadeforebyggende øvelser. Utøverne må vite at skadeforebygging er en viktig faktor for at de skal kunne utvikle seg og bli så gode som de ønsker. Utøveren og trenerne skal kjenne til risikoen ved «for mye, for ofte, for fort – med for lite hvile/restitusjon» og ha kunnskap om totalbelastning. Lær utøveren å lytte til kroppen og ta og symptomer på alvor. Skadetall og tid ute av trening må holdes nede.

Denne perioden er ofte preget av økt treningsmengde, flere konkurranser, mer reiseaktivitet, mer spesifikk trening og økt fokus på prestasjoner. Dette forutsetter at utøverne etablerer meget gode restitusjonsrutiner. Det krever igjen at de tar ansvar for planlegging og praktisk tilrettelegging og samtidig setter fokus på optimal treningskvalitet i hver økt. Kostholdet bør periodiseres og individualiseres og ses i sammenheng med treningen for å forebygge sykdom, skader og overtrening. Både variasjon i og trivsel rundt måltidene må bevares (Olympiatoppen 2015:34). Trener, foresatt, utøver og klubb har ansvar for å ha et riktig fokus på ernæring og trening.

Treneren bør ha

- grunnleggende kunnskap om ungdom og utvikling
- særlig god kunnskap innen treningslære, inklusive anatomi, fysiologi, bevegelsesmekanikk, treningsformer og treningsmetoder
- kunnskap om idrettspsykologi
- god kjennskap til konkurransenivå og konkurranseformer internasjonalt
- evne til å forstå og ta hensyn til ungdommenes samlede livssituasjon og hvordan den påvirker idrettsaktiviteten (Wallinus-Rinne 2016)
- evne til å se utøverens behov og søke spesialkompetanse når det er relevant
- god kunnskap om trening, ernæring og antidoping
- ha god kjennskap til internasjonalt nivå, konkurranseformat og design, dvs. utforming av vegg, problemer knyttet til ruter, grep og klatrestil som benyttes internasjonalt

Tips til klubben

Trener bør være minimum Trener 2-utdannet, helst Trener 3-utdannet, ha gode pedagogiske ferdigheter og være oppmerksom på egen trenerstil. Driv kompetansehevende arbeid blant trenere, foresatte, styre og andre støttespillere.

Kjennskap til og formidling av fakta om kosthold og kroppens utvikling er et klubbansvar. Det er viktig at både trener, klubb, foreldre og utøvere kjenner til hvordan ernæring påvirker kroppen og treningsutbyttet. Det må jobbes aktivt med å skape et godt treningsmiljø der utøvere og trenere trives og vokser! Fokuser på å etablere et lag og en lagfølelse i en individuell idrett.

Klubben skal ha et bevisst forhold til antidoping. Klubber som arrangerer nasjonale konkurranser og har utøvere på lag i regi av NKF, skal være «rent idrettslag».



Foto: Bjørn Johannessen.

TRINN 6

Trene for å konkurrere og vinne – 18+ år

Utøvere på dette trinnet skal få muligheten til å

- ha et individualisert treningsopplegg
- optimalisere treningen slik at de kan prestere i konkurranser
- få dagen lagt opp i samsvar med treningsplanen
- ha medbestemmelse, eierskap og ansvar for gjennomføringen av treningsplanen

Beskrivelse av trinnet

På dette trinnet skal treningen være konkurransespesifikk. Formtoppen skal sammenfalle med utvalgte konkurranser, internasjonale mesterskap og med konkurranseformatene. Utøveren skal prestere når det virkelig gjelder. Utøveren skal fokusere på prestasjon og samtidig ta nye steg for å utvikle seg som konkurranseutøver på internasjonalt nivå. For å klare dette er det avgjørende å jobbe med de små marginene. Alle elementer skal vurderes i jakten på forbedringspotensial i og utenfor veggen.

Dette er også en fase av livet hvor utøverne går fra en trygg treningshverdag med daglige rutiner på videregående skole til en hverdag hvor en er nødt til å ta mer ansvar og gjøre de prioriteringene i livet som skal til for å utvikle seg videre til å bli en toppidrettsutøver.

Vektlegging på trinnet

På dette trinnet er det viktig å forberede seg så godt som mulig for å prestere i internasjonale konkurranser. Utøveren jobber kontinuerlig mot internasjonale toppresultater. Utøveren må ha et team rundt seg bestående av personer som kan yte kvalifisert treningsstøtte både fysisk og mentalt. Dette gjør at utøveren kan fortsette å utvikle seg fysisk, teknisk, mentalt og taktisk.

Treningsplanen er 100 prosent individualisert på dette trinnet. Det er utøveren som er ansvarlig for egen treningsplan, men med støtte fra trener. Dette ansvaret forutsetter et høyt kunnskapsnivå hos utøveren, god evne til refleksjon og analyse av egen prosess, sterk indre motivasjon og tett samarbeid med trener og andre personer med spesialkompetanse.

Innhold på klatretrening

- fokusere på de små marginene som gjør at utøveren utvikler seg til å nå sitt potensial fysisk, teknisk, mentalt og taktisk
- videreutvikle evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser og lære å se sammenhenger mellom forberedelser og resultater
- fokusere på læring og utvikling gjennom konkurranser, mye spesialisert konkurransetrening

Treningsbelastning

- maksimere trening med hensyn til antall økter, treningstid og treningsbelastning og samtidig ivareta variasjon i treningen; dagen legges opp samsvar med treningsplanen
- vektlegge periodisering og individualisering i treningsopplegget

Ferdighetsutvikling

Klatrespesifikke ferdigheter

- fokusere kontinuerlig på å utvikle seg teknisk
- mestre, optimalisere og bruke de ulike klatreteknikkene innovativt
- optimalisere klatrestilen sin i tråd med internasjonal konkurranseklatring

Fysiske ferdigheter

- fokusere på vedlikehold og mulig forbedring av fysisk kapasitet
- kartlegge og optimalisere nøyaktig kapasitet
- individualisere treningsinnhold og totalbelastning
- perfeksjonere kvalitet, ytelse og mengde i alle faser
- fortsette med styrketrening for fingre, skuldre, underarmer og kjerne; fingrene er normalt ferdig utvokst på dette tidspunktet, og en trenger ikke å ta hensyn til vekstsonene lenger
- vektlegge tilstrekkelig restitusjon for å unngå overbelastning



Foto: Reino Horak.

Taktiske ferdigheter

- vær godt forberedt til konkurranser, ha kjennskap til alle faktorer du kan på forhånd
- ha godt utviklede konkurransestrategier og god evne til å tilpasse strategiene til den aktuelle konkurransesituasjonen

Mentale ferdigheter

- gjøre de prioriteringene som skal til i hverdagen for å få ønsket utbytte av treningen
- ha godt utviklede og individualiserte ferdigheter og rutiner; utøveren bør ha tilgang til mentale verktøy som spenningsregulering, indre dialog og visualisering
- utvikle godfølelse og selvtillit i konkurranse; utøverne drives av indre motivasjon og lidenskap for klatring
- jobbe mot konkrete prestasjonsmål
- ha evne til å konsentrere seg, ta beslutninger, fokusere og refokusere ved behov i trening og konkurranse

Personlig utvikling

- søker å utvikle selvstendighet, sørger for å være i et miljø som gir utfordring, har god faglig kompetanse og erfaring
- tilegner seg kunnskap rundt trening, skadeforebygging, ernæring, søvn, restitusjon og antidoping, er «ren utøver»
- har balanse og kontroll i livet
- sørger for at treningsmiljøet og hverdagen har optimal kvalitet og nivå
- treningsplan og periodisering tar hensyn til alle momenter, og balanserer totalbelastning optimalt mellom trening, konkurranser og samlinger
- fokusere på restitusjon og skadeforebygging
- er klar over ansvaret det medfører å bli ansett som en rollemodell
- har et godt støtteapparat rundt seg, inkl. familie, trenerteam og helseteam



Foto: Kjersti Gausvik.

Konkurransen

- lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser på et stadig høyere konkurransenivå
- utvikle evne til å tilrettelegge slik at en presterer best mulig når det gjelder
- etablere individualiserte konkurranserutiner
- delta i følgende konkurranser: norgesmesterskap, norgescup, nordisk mesterskap, europeisk ungdomscup, junior europamesterskap, junior verdensmesterskap, europacupen, europamesterskap, verdensmesterskap og verdenscupen
- søke å oppnå gode resultater i konkurranse; resultatmålene mot slutten av perioden må være i samsvar med finalistene i egen konkurranseklasse
- juniorer skal få erfaring fra seniornivå i konkurranse

Skadeforebygging

På dette trinnet er det viktig at utøverne har en god forståelse av hvordan de kan forebygge de vanligste skadene i klatring. Utøverne skal selv kunne ta ansvar for økter med skadeforebyggende øvelser. Utøverne vet at skadeforebygging er viktig for å bli så gode som de ønsker, ettersom det å forbli skadefri er en viktig faktor for utvikling. Antall skader og tid ute av trening er på et lavt nivå.

Utøveren og trenerne skal kjenne til prinsippet «for mye, for ofte, for fort med for lite hvile/restitusjon» og ha kunnskap om totalbelastning. Utøveren må kunne «lytte til kroppen» og ta symptomer på alvor. Denne perioden er ofte preget av økt treningsmengde, flere konkurranser, mer reiseaktivitet, mer spesifikk trening og økt fokus på prestasjoner.

Utøverne må ha etablert meget gode restitusjonsrutiner. Det krever at de tar ansvar for planlegging og praktisk tilrettelegging, samtidig som de setter fokus på optimal treningskvalitet i hver økt. Kosthold og restitusjon må ses i sammenheng med den periodiserte treningen for å optimalisere treningsutbytte og forebygge sykdom, skader og overtrening. Det er viktig å bevare variasjon i og trivsel rundt måltidene (Olympiatoppen 2015:34). Trener, foresatt, utøver, klubb og landslagsorganisasjon har ansvar for å ha et riktig fokus på ernæring og trening.



Foto: Nikita Tsarev.

Dette bør treneren gjøre og ha kunnskap om

- planlegge, gjennomføre, analysere og evaluere trening på kort og lang sikt
- planlegge, gjennomføre, analysere og evaluere konkurranser og mesterskap på kort og lang sikt
- idrettscoaching i toppidretten; evne til kritisk analyse av egen trenerpraksis, ferdigheter i kommunikasjon/relasjonsbygging/motivasjon, ferdigheter i mål- og utviklingssamtaler, lagbygging som metode, konflikthåndtering og møteledelse/presentasjonsteknikk/beslutningsprosesser
- framstå som god rollemodell for utøvere og andre trenere/ledere/støtteapparat gjennom verdibasert ledelse
- Olympiatoppens trenerfilosofi
- starter forberedelsen til neste sentrale konkurranse så snart en er ferdig med forrige konkurranse
- treneren må være analytisk, systematisk, innovativ og kreativ
- forbereder hver detalj og er nøyaktig i alle ledd
- liker og evner å la seg utfordre av utøverne
- individualisert tverrfaglig utøverledelse

- tar vare på utøveren slik at han eller hun kan prestere best mulig når det gjelder
- har kjennskap til andre relevante fagpersoner som en kan spille på for å kunne videreutvikle utøverne i de ulike ferdighetene

Tips til klubben

Trener bør være minimum Trener 3-utdannet, ha gode pedagogiske ferdigheter og være seg bevisst egen trenerstil.

Klubben bør aktivt drive kompetansehevende arbeid blant trenere, foresatte, styre og andre støttespillere.

Det er viktig at både trener, klubb, foreldre og utøver kjenner til hvordan ernæring påvirker kroppen og treningsutbyttet. Klubben må jobbe aktivt med å lage gode treningsmiljø der utøvere og trenere trives og vokser! Fokuser på å etablere et lag og en lagfølelse i en individuell idrett.

Klubben skal ha et bevisst forhold til antidoping. Klubber som arrangerer nasjonale konkurranser og har utøvere på lag i regi av NKF, skal være «rent idrettslag».



Foto: David Engeland.

TRINN 7

Trene for å vinne

Utøvere på dette trinnet skal få muligheten til å

- være totalt oppslukt av å bli best, men må ha evnen til å koble av
- utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter
- optimalisere i alle faser
- profesjonalisere forberedelser og planlegging

Beskrivelse av trinnet

På dette trinnet handler det om å prestere når det virkelig gjelder. Utøveren er etablert i semifinalene og når finale i de fleste internasjonale konkurransene.

På dette trinnet er utøverne 24 timersutøvere, og hverdagen blir lagt opp etter trening og konkurranse. De jobber med fokus på marginene for å ta nye steg videre mot optimalisering i alle faser.

Vektlegging på trinnet

Utøveren har detaljert kunnskap om alle faktorer som påvirker trenings- og konkurranseprosessen, har eierskap til egen treningsprosess/utvikling og er hele tiden nysgjerrig på hva som kan gjøres bedre og evaluerer egen trening og konkurranseaktivitet på en faktabasert måte for å lære mest mulig raskest mulig. Ønsker hele tiden å bryte barrierer – i kombinasjon med utpreget smarthet som forhindrer feiltrening.

Dette trinnet krever at utøver, trenere og støtteapparat er strukturert, disiplinert og nøyaktig i alle ledd. For at relasjonen mellom utøver, trenere og støtteapparat skal fungere, må den være bygget på tillit, åpenhet og respekt.

Treningen må være konkurransespesifikk, slik at formtoppen sammenfaller med de internasjonale mesterskapene og konkurranseformatene.

Det stilles store krav til rammebetingelsene for at utøver og trener skal kunne gjennomføre det som planlegges, både når det gjelder trening og konkurranse.

Innhold på klatretrening

- utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter og kvaliteter
- jobbe med bakgrunn i en tydelig og tilrettelagt plan
- perfektionere kvalitet og ytelse i alt arbeid og i alle faser

Treningsbelastning

- maksimal treningsbelastning
- individualisering i treningsopplegg
- dagen er lagt opp i forhold til treningsplanen

Personlig utvikling

- har god kunnskap om trening, skadeforebygging, ernæring, søvn, restitusjon og antidoping og er «ren utøver»
- har balanse og kontroll i livet, sørger for at treningsmiljøet og hverdagen har optimal kvalitet og nivå
- treningsplan og periodisering tar hensyn til alle momenter og balanserer totalbelastning optimalt mellom antall konkurranser og samlinger



Foto: Veri media.

- stoler på seg selv i pressede konkurransesituasjoner
- blir ansett som en rollemodell
- har et godt støtteapparat, inkl. familie, trenerteam og helseteam
- håndterer medieoppmerksomhet
- tar ansvar for egen utvikling, men med hjelp fra trener/mentor med spesialkompetanse

Konkurranse

- tilpasser konkurransedeltakelsen for å oppnå maksimal utvikling og optimale resultater

Skadeforebygging

På dette trinnet er det viktig at utøverne har en god forståelse av hvordan de kan forebygge de vanligste skadene i klatring. Utøverne vet at skadeforebygging er viktig for å bli så gode som de ønsker, ettersom det å forbli skade-fri er en viktig faktor for å vinne. Antall skader og tid ute av trening er på et lavt nivå. Utøveren benytter seg av trener, mentor og spesialkompetanse for å holde seg skadefri.

Treneren må være bevisst på

- sine styrker og svakheter og spille på andre relevante fagpersoner og trenere for å legge til rette for å realisere utøverens utviklingspotensial



Foto: David Engeland.

Livslang klatrer

Beskrivelse av trinnet

«Livslang klatrer» er den delen av utviklingstrappen som omfatter de aller fleste utøvere, klatrere med varierende ambisjoner som har klatring som sin idrett. Denne perioden kan starte når som helst i livet. Utøveren kan velge å hoppe av konkurranseløpet eller aldri starte på det. Dette trinnet er også for ungdom og voksne som starter med klatring sent i livet.

For barn og ungdom som ikke ønsker å konkurrere, er det kjempeviktig at klubben har et godt tilbud der de får bli så gode som de selv ønsker, i den stilen de selv vil.

Klatrere på dette trinnet er viktige personer i klubben. De har ofte mye kunnskap og erfaring fra klatring og kan rekrutteres som blant annet trenere, rutesettere, dommere, styremedlemmer, ledere og frivillige.

Vektlegging på trinnet

NKF og klubbene skal jobbe for å beholde alle klatrere i et variert, spennende og inkluderende aktivitetstilbud. Det er viktig å skape et trygt og godt sosialt miljø der alle kan være i aktivitet uten krav til prestasjoner eller resultater. Det er et mål at ungdom og voksne selv er delaktige i å skape disse aktivitetene i idrettslagene, både som ledere, trenere og aktivitetsledere.

Innhold på klatretrening

- alle skal få oppleve glede ved klatring
- alle skal få lære å bevege seg i klatreveggen og utvikle god og hensiktsmessig teknikk
- barn, ungdom og voksne har rett til et trygt, variert og inkluderende klatre- og konkurransetilbud
- klatring skal være inkluderende
- klatreaktiviteten skal bidra til at barn, ungdom og voksne bygger selvtillit og positiv selvfølelse. De skal ha flere muligheter for å lykkes



Foto: Bjørn Johannessen.

Konkurranser

- Utøvere på dette trinnet har også ønsker om å konkurrere. Klubben bør legge til rette for dette gjennom klubbkonkurranser med fokus på konkurranseglede.



Foto: Kjersti Gausvik.

Ulike roller i utviklingsprosessen

Det er viktig å være klar over påvirkningskraften en har overfor hverandre. Nedenfor følger en oversikt over de ulike gruppene som er involvert i en utviklingsprosess og hva de bør fokusere på.

En tydelig forventningsavklaring mellom de ulike rollene gjør det enklere å forstå helheten i en utviklingsprosess.

Klatrer

Alle utøvere har like stor verdi, uavhengig av kjønn, alder, bakgrunn, ambisjoner og funksjonsnivå. Vær bevisst på hvordan du opptrer overfor andre utøvere. Alle har et ansvar for at andre trives på trening og i konkurranser.

- Ha glede av idretten.
- Inkluder og motiver andre utøvere.
- Vær bevisst på din rolle som forbilde overfor andre, spesielt yngre utøvere.
- Delta fordi DU synes det er gøy og har lyst, ikke for å glede andre.
- Bli selvstendig og ta initiativ til å lære og utvikle ferdigheter og strategier.
- Gjør ditt beste, og vær en god lagkamerat.
- Fokuser på å utvikle et godt selvbilde. I dette legger vi evne til å tåle nederlag, ta imot konstruktiv kritikk, takle konkurrenters suksess og nederlag, håndtere usikkerhet, være en god vinner og en god taper, utvikle god selvtillit, tro på seg selv, forbedre seg kontinuerlig og drive konstruktiv selvevaluering.
- Tilegn deg kunnskap om trening, ernæring, antidoping, totalbelastning og restitusjon. Vær «ren idrettsutøver».

Trener

En av trenerens viktigste oppgaver er å skape et trygt, godt og inkluderende treningsmiljø.

- Gå foran med et godt eksempel.
- Ha lidenskap for klatring.

- Bidra til et godt felleskap og et sosialt miljø.
- Ha trenerutdanning fra NKF i samsvar med kravet som stilles til gruppen du skal trene.
- Ha grundig forståelse av NKFs utviklingsmodell. Tilpass trening og konkurranse til utøvernes ønsker, alder og utviklingstrinn.
- Ha kunnskap om barn og unges grunnleggende behov, vekst og utvikling.
- Ha kunnskap om ernæring, antidoping, totalbelastning og restitusjon.
- Forstå din rolle, vit hva som kreves av deg for best mulig å kunne hjelpe utøveren videre.
- Barn og ungdom skal møte godt forberedte og entusiastiske trenere med god kompetanse innen klatretrening.
- Bidra til å skape idrettsmiljøer med fokus på læring, utvikling, utfordringer og mestring.
- Søk faglig påfyll og kompetansehevende tiltak som kan gjøre deg til en bedre trener.
- Ha kompetanse og bevissthet om relasjonsbygging.
- Ta ansvar for å utvikle hele mennesket, ikke bare idrettsutøveren.
- Fokuser på mestring. Gi positiv respons ut fra alder og individuelle behov.
- Lær utøvere å opptre med respekt overfor dommer og konkurrenter.
- Ikke misbruk makten som trener. Det er nulltoleranse for seksuell tilnærming eller intim kontakt med utøvere.

Foresatt

Foresatte er viktige støttespillere for sine barn og unge, de er viktige ressurser i idretten. Det er flott å ha mye engasjement, men det er også viktig å tenke gjennom hvordan engasjementet påvirker andre.

- Barn og unge deltar for å ha det gøy – støtt dem i deres valg.
- Motiver barn og unge til deltakelse, ikke tving dem.
- Engasjer deg i idretten og klubben til barna dine.
- Tilegn deg kunnskap om sikkerhet i klatring.
- Ha kunnskap om klatring og progresjonen.
- Ha grunnleggende kunnskap om ernæring, antidoping, totalbelastning og restitusjon.
- Ha langsiktig fokus på utvikling.
- Utforsk barnas forventninger, mål og ambisjoner.
- Forstå at barn vil miste interessen dersom de føler at de ikke lever opp til foreldrenes krav og forventninger.

- Legg merke til og applauder også dine barns klatrekamerater når de viser god innsats, holdninger og ferdigheter.
- Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene.
- Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.
- Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling.
- Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser.
- Sørg for at barn har tilgang til riktig og fornuftig utstyr. Ikke overdriv – unngå kjøpepress!

Klubb

Ledere og ansatte har ansvar for driften av klubben. Dette innebærer ansvar for beslutninger, organisering, oppfølging av utøvere og trenere, kompetanseutvikling, drift og økonomi. De har et avgjørende ansvar for å tilrettelegge for at idrettsaktivitetene foregår på en etisk forsvarlig måte. Ledere og ansatte er viktige rollemodeller for utøverne og må være seg sin rolle bevisst.

- Å skape gode opplevelser for barn og ungdom er klubbens ansvar. Det kreves bevisst planlegging og innsats for å lykkes med tilrettelegging for alle med mye og gode aktiviteter.
- Tilby god tilgang på trening, samlinger og konkurranser.
- Vær bevisst på og jobb for at økonomi ikke skal være en barriere for å bli medlem i klubben.
- Vær oppmerksom på og tilrettelegg for alle medlemmene, både toppen og bredden.
- Bidra til et åpent og inkluderende miljø.
- Legg til rette for livslang idrettsdeltakelse.
- Alle klubber knyttet til NKF skal kjenne sitt ansvar for å jobbe for en ren idrett. NKF ønsker at alle klubber er «rent idrettslag».

Forbund

Forbundet skal være en kilde til informasjon, kompetanse og støtte. Vi skal tilby informasjon, kontakt, personell og kommunikasjon i utviklingen av klubbene. Vi skal legge til rette for kompetanseheving, konkurransearenaer, tilgang til aktivitetsmidler med mer, og vi skal

- tilrettelegge for diskusjon blant ulike aktører, klubber, utøvere, administrasjon og foreninger
- formidle budskap om økonomi som barriere og utfordre klubber til å redusere kostnadene for utøvere, trenere, anlegg etc.

- formidle viktigheten av sunn idrett
- sørge for at kompetansehevende tilbud er på plass
- fortsette å legge vekt på ungdom og bredde for å sikre langsiktig vekst av idretten
- formidle kravet om antidoping; NKF er «rent særforbund»



Foto: Brik.

Bestemmelser for barneidrett

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnets og foreldrenes kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt, fysiske utvikling og eventuelle funksjonshemninger.

NKF er forpliktet av bestemmelsene om barneidrett. Det betyr at alle klubber som er medlem av NKF, også er det.

Mer informasjon finner du på sidene til Norges idrettsforbund:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>

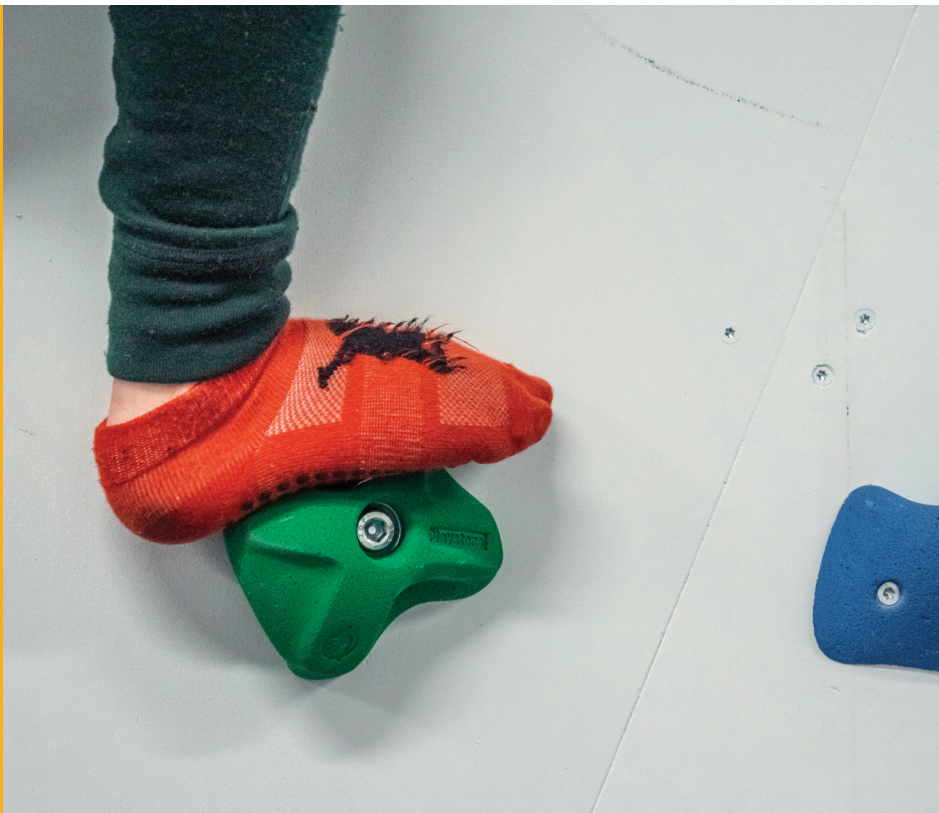


Foto: Veri media.

Retningslinjer for ungdomsidretten

Ungdomsidrettens visjon er «for, av og til ungdommen». Ungdom vil ha et variert og inkluderende idrettstilbud der de møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil. Klubbene må sammen med ungdommen tenke på hva dette betyr for dem.

NKF er forpliktet av retningslinjer for ungdomsidretten. Det betyr at alle klubber som er medlem av NKF, også er det.

Mer informasjon finner du på sidene til Norges idrettsforbund:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/>



Foto: Brik.

Takk!

Utviklingstrappen inngikk som del av prosjektet «Kompetanseløftet» i Norges klatreforbund, som er støttet av Sparebankstiftelsen DNB. Prosjektet gikk fra august 2019 til august 2021 og var ledet av Kjersti Gausvik. Tusen takk til Sparebankstiftelsen DNB for støtten. Uten den hadde ikke dette prosjektet latt seg gjennomføre.

Utviklingstrappen er skrevet av prosjektleder Kjersti Gausvik i tett samarbeid med Reino Horak, sportsjef og teamleder toppidrett i NKF, og prosjektgruppen for kompetanseløftet: Carl Joakim Fensbekk, Daniel Aasmundrud, Trond Kristian Kalstø og Kjetil Dalseth. Takk til den fantastiske prosjektgruppen og dens utrolig engasjerte medlemmer.

Utviklingstrappen er resultatet av et samarbeid der Norges klatreforbund har mottatt innspill om «best practice» fra ungdomstrenere, andre innspill fra prosjektgruppen for kompetanseløftet og fra fagmiljøet på Olympiatoppen. I tillegg er relevante fagbøker konsultert. Modellen har også hentet inspirasjon fra Sport Climbing, Long-Term Athlete Development (LTAD), Canada, og andre norske utviklingstrapper.

Ett mål med utviklingstrappen er at Norge en dag skal vinne OL gull. Det aller viktigste målet er at alle som ikke vinner OL-gull, skal føle seg godt i varetatt i klatremiljøet og ha et godt og utviklende tilbud.

Alle disse har bidratt i utviklingstrappen, og for det er vi takknemlige (tilfeldig rekkefølge):

Erlend Broback, Anders Kindlihagen, Fredric Møllerop, Tonje Mehl, Marie Tamber, Sunniva Eik Haave, Trond Kristian Kalstø, Kjetil Dalseth, Eirik Birkelund Olsen, Nina Skaugvoll, Reino Horak, Carl Joakim Fensbekk, Daniel Aasmundrud, Jan Wojtaszek og Erlend Broback.

Litteraturliste

- Bjone, Mari og Vingdal, Inger Marie. 2012. *Barneidrettstreneren*. Oslo: Akilles
- Faveri, Tore de. 2019. *Utviklingstrapp i svømming*. Lenke: <https://svømming.no/wp-content/uploads/2019/07/NSF-utviklingstrapp-h%C3%B8yoppl.pdf>
- Hanssen, Tor-Anders. 2013. *Sportslig plan for golf-Norge*. Lenke: https://www.golfforbundet.no/assets/ngf/files/klubb/aktivitet/sportslig_plan.pdf
- Hallén, Jostein og Ronglan, Lars Tore. 2019. *Treningslære*. Oslo: Akilles
- Iversen, Erik. 2017. *Et Skjelett i vekst*. Oslo: Olympiatoppen (https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/helse/idrettsskader_hos_barn_og_unge/page7653.html)
- Long term athlete development. *Sport climbing. For sport, for life*. Lenke: <https://www.ualberta.ca/sport-system/media-library/ltad/climbing-ltad.pdf>
- Olympiatoppen. 2015. *Utvikling av unge utøvere – Olympiatoppens utviklingsfilosofi og praktiske råd fra fagavdelingene*. Oslo: Olympiatoppen. Lenke: https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/talentutvikling/artikler/utvikling_av_unge_utoevlere/media44266.media
- Olympiatoppen. *Råd fra fagavdeling for teknikk og motorikk*. Oslo: Olympiatoppen. Lenke: https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/talentutvikling/artikler/utvikling_av_unge_utoevlere/praktiske_raad_for_utvikling_av_unge_utoevlere/page9348.html
- Olympiatoppen. 2015. *Råd fra fagavdeling for idrettspsykologi*. Oslo: Olympiatoppen. Lenke: <https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/talentutvikling/utviklingsfilosofi/page9351.html>
<http://www.skadefri.no/felles/unge-og-styrke/>
- Tønnessen, Espen. 2018. «*Spesialisering eller allsidig barne- og ungdomstrening?*» Oslo: Olympiatoppen <https://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/trening/utholdenhet/fagartikler/media3532.media>
- Wenberg, Ørjan og Isaksen, Jon. 2020. *Utviklingstrapp i bryting*. Lenke: <https://online.flowpaper.com/740c073d/WEBNorgesBryteforbundutviklingstrappa/#page=1>

Vandvik, Inger Helene: *Vekstspurt* i *Store medisinske leksikon* på snl.no.
Hentet 15. april 2021 fra <https://sml.snl.no/vekstspurt>

Wallinus-Rinne, Antero (red.) 2016. *Ungdomstreneren*. Oslo: Akilles

Antidoping Norge. *Ren utøver*. Lenke: <https://www.antidoping.no/forebygging/ren-ut%C3%B8ver>



Foto: Chad Stokes.

Klatring for barn og ungdom skal være på deres premisser. NKF vil at alle barn og unge skal få oppleve klatreglede som varer livet ut.



NORGES KLATREFORBUND