

## **Treneren – personen bak treningsopplegget**

Treningslitteratur tar vanligvis utgangspunkt i utøveren. Jeg har imidlertid valgt å betrakte treningsproblematikken fra trenerens synsvinkel i stedet.

Klatretrening baserer seg gjerne på spørsmål som for eksempel ”Hva skal jeg gjøre for å forbedre teknikken min?”, ”Hva må til for at jeg skal bli sterkere.” og ”Hva er klatretaktikk og hvordan forbedre den?”. En slik tilnærming til temaet er utelukkende analytisk. Her deles klatreren opp i flere deler – én del for hvert treningsområde (maksimal styrke, spesifikk utholdenhet, generell utholdenhet, lesing, hukommelse, rytme...) – og så håper man at klatreren selv vil klare å sette bitene sammen på riktig måte.

Dersom vi plasserer oss selv i trenerens sted, får vi derimot en helt annen innfallsvinkel til det å prestere optimalt. Med fokus på klatreren, befinner vi oss midt i handlingen, og vi blir klar over klatretreningens kompleksitet – det analytiske går side om side med det helhetlige og det rasjonelle går side om side med det irrasjonelle. Men hvordan nå dette tilsynelatende uopnåelige målet? Det er det som er utfordringen her!

## **TRENING – EN MYTE?**

---

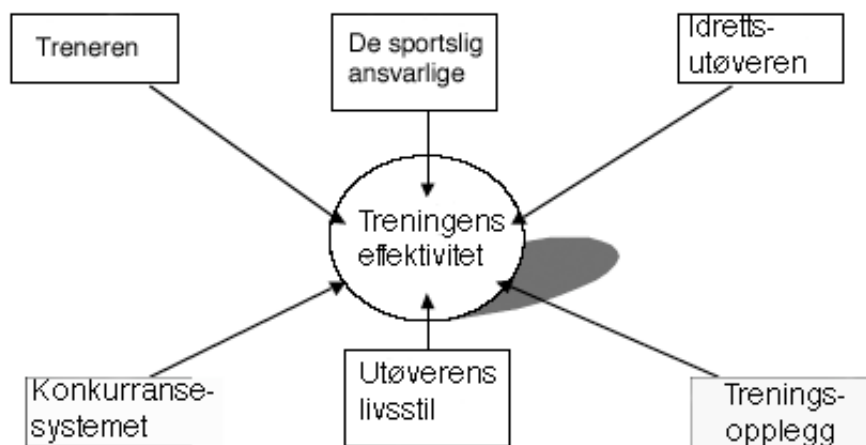
Trening er ikke bare for idrettsutøvere på høyt nivå. Enhver som tar vare på helsen sin – som sykler, jogger, svømmer eller driver aerobic regelmessig – trener, og målet er god fysisk form. Mange begynner å trene allerede i ung alder, og tiden der man prøver ut, kommer i gang og perfektionerer treningsformen, er grunnleggende for utviklingen av en god motorikk. Disse fasene vil veilede utøveren i hans fremtidige ”sportslige karriere”.

Den viktigste forskjellen mellom ”søndagsklatreren”, amatørklatreren og mesterklatreren ligger mer i treningsmålet enn i treningsmetodene, og vises gjennom

de investeringer hver og én gjør for å nå sine mer eller mindre bevisste mål. Treningens første fase blir altså å klarlegge våre egne målsetninger, for i neste etappe å komme frem til hva vi må gjøre og hvilke valg som må tas.

Vi deler vanligvis utøverne inn i tre store grupper; **fritidsklatrere**, **konkurranseklutrere** på nasjonalt nivå og de som driver med **klatring på høyt nivå** på internasjonale arenaer. Ut i fra individuelt tilpassede krav, skal treningen gi glede, utvikle fysiske ferdigheter, gi bedre taktikk- og teknikkmestring og optimalisere den mentale innstillingen og de spesielle ferdighetene som kreves av en klatrer.

Før vi gir oss i kast med de store spørsmålene angående hvilken treningsmetode som er den beste – la oss ta et skritt tilbake og spørre oss selv ”hvilke faktorer gjør treningen effektiv?”.



## TRENING OG STRATEGIER FOR Å LYKKES

### *Hvordan trene klatring?*

Her vil jeg presentere gangen frem mot en etablert treningsstrategi – en prosess jeg har kunnet granske ved mange anledninger, både hos trenere og hos klatrere under egentrening (som er sin egen trener).

1. Hva vil jeg forbedre? Hva vil jeg oppnå? Hva vil jeg komme frem til? Svar:
2. Jeg vil forbedre meg teknisk. Jeg vil bli bedre til å buldre. Jeg vil bli bedre til å lese ruten osv.

3. Hvorfor ønske dette, istedenfor å bedre min evne til å utnytte hvilesteder i veggen, utvikle spesifikk utholdenhet, bli mer forutseende, osv...?
4. Fordi jeg har en konkret idé om hva jeg vil (og da er vi tilbake til punkt 1).
5. Hvordan kan jeg best oppnå det jeg vil? Altså: hvilke treningsmetoder er de beste?

Denne tankerekken kan bli mye lengre, i og med at alt beror på formeninger og antagelser rundt det å klatre (alle har sin egen, lille idé om hva klatring er). Dette er svært ofte ubekreftede, dårlig begrunnede formeninger (jf. artikkelen om energetiske nivå). Trenerens første skritt overfor seg selv og utøverne er å få frem forventningene til sporten – hvordan man selv oppfatter den prestasjonen man skal utføre.

Formuleringen av dette spørsmålet er svært viktig. Svarene skal gi treneren og resten av gruppen en felles forståelse av hva som ligger foran dem.

Spørsmålene kan være: Hva betyr klatring for deg? Hva er en seier for deg? Hva legger du i begrepet konkurranse? Hvordan opplever du det? Hvordan takler du det? (I den psykiske treningen arbeider man med disse forventningene.)

Første etappe blir altså: Jeg analyserer hvilke utfordringer arbeidsoppgaven vil gi meg ut ifra de midlene jeg har til rådighet (Hva er det å delta i en buldrekonkurranse? Hva er det å lykkes med vanskelige klatreruter? osv.) og hva disse utfordringene innebærer, slik at jeg best mulig kan fastsette riktige treningsmål.

Prosessen fører oss så tilbake til det å analysere arbeidsoppgaven, som stadig utvikler seg. Treningen sikter nemlig på høyere og høyere effektivitet i en sammenheng som stadig endres.



Dette har dere uten tvil opplevd. Når hver og én av oss snakker om trening, snakker vi nemlig om metoder, om oppskrifter på hvordan vi skal forbedre fysiske kvaliteter, teknikk, taktikk... Vi vet alle at trening utvikler ferdigheter. I en konkurranse er disse ferdighetene innsatsen vår i kampen om å utføre den beste prestasjonen. Vi vet hvordan vi skal utvikle ferdigheter, men trener vi også på det å lykkes?

Vi kan være mestere i trening uten noen gang å få medaljer!

### ***Hvordan lykkes i klatring?***

I utgangspunktet er det om å gjøre å:

- Stille seg selv de riktige spørsmålene: "hva skal jeg gjøre for å lykkes?".
- Finne de riktige svarene. (Pass på – de forandrer seg stadig.)
- Finne midler til å lykkes. Innse at det krever en innsats, og sett opp faste tidsperspektiv.

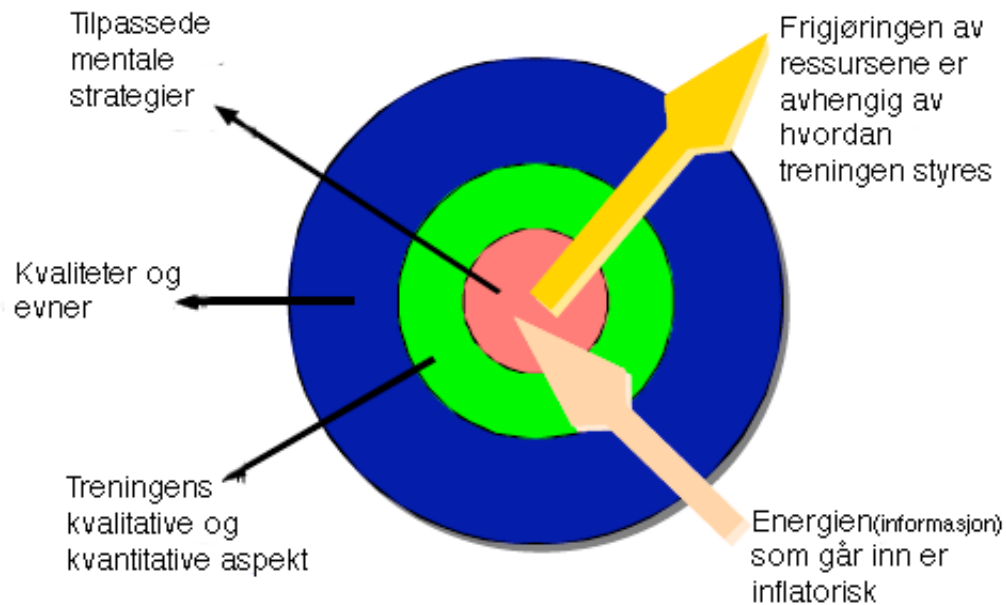
Ved konkurranser på led, for eksempel, blir formelen for å lykkes ganske enkel: "Å sette alle krefter til for å komme så høyt som mulig". Dette er ikke mer komplisert, men mer ressursmotiverende enn "å fastlegge ruten". Dette siste er et mål som ganske sikkert ikke er mulig å gjennomføre (svært få ruter blir fastlagte i en konkurranse, men dette kan til gjengjeld være en god pådriver i en konkurranse med lite sportslige utfordringer), og det vil sette meg under press og fjerne fokuset fra det som er viktig for å gjøre en god prestasjon:

- Være "*her og nå*", det vil si å styre konsentrasjonen sin.
- Være klar til å gi alt, "*jeg handler*", det vil si å styre motivasjonen sin.
- Ha en indre dialog, bruke alle sine ressurser.

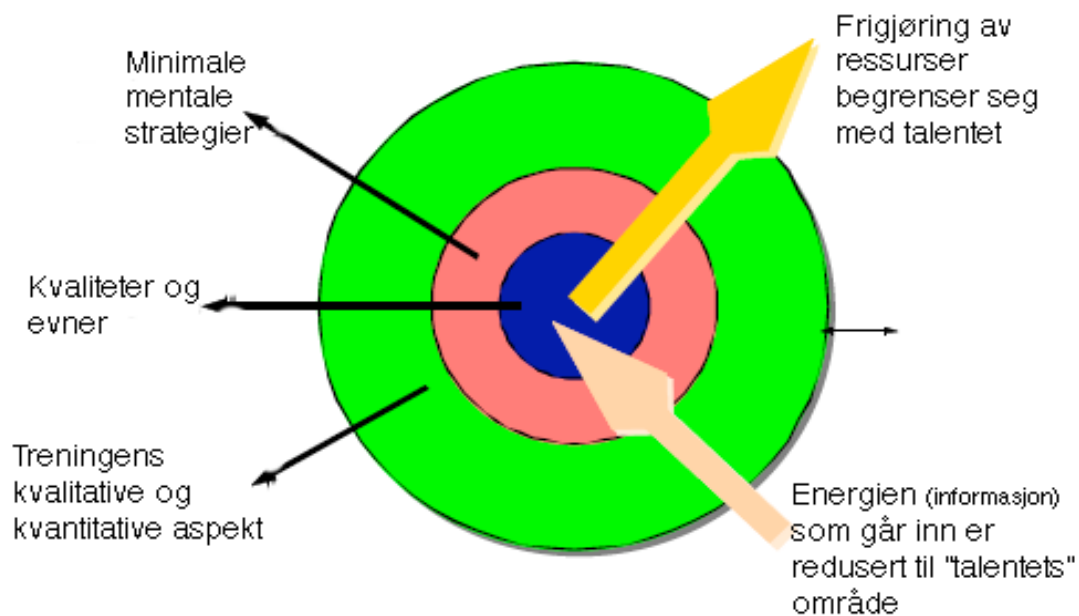
Denne mentale innstillingen utarbeides, læres og trenes på samme måte som den fysiske delen av aktiviteten (jf. artikkelen om mental trening). Men hvordan styrer man sine egne mentale og psykiske ressurser? I min erfaring har jeg sett hvordan sammensetningen av treningsmetoder, mental innstilling og klatrerens personlige egenskaper former den totale treningen, og jeg har satt opp tre modeller som viser tre ulike mønstre eller fremgangsmåter for treningen.

I følgende skjema representerer de største sirklene det klatrerer mener er det viktigste for å bedre prestasjonene.

Fremgangsmåten i skjema nr. 1 er en stadig økning i treningsvolum, og en fast økning i treningseffektivitet. Men inflasjonen (for å lykkes må jeg trene enda mer) i volum og intensitet har sine grenser.

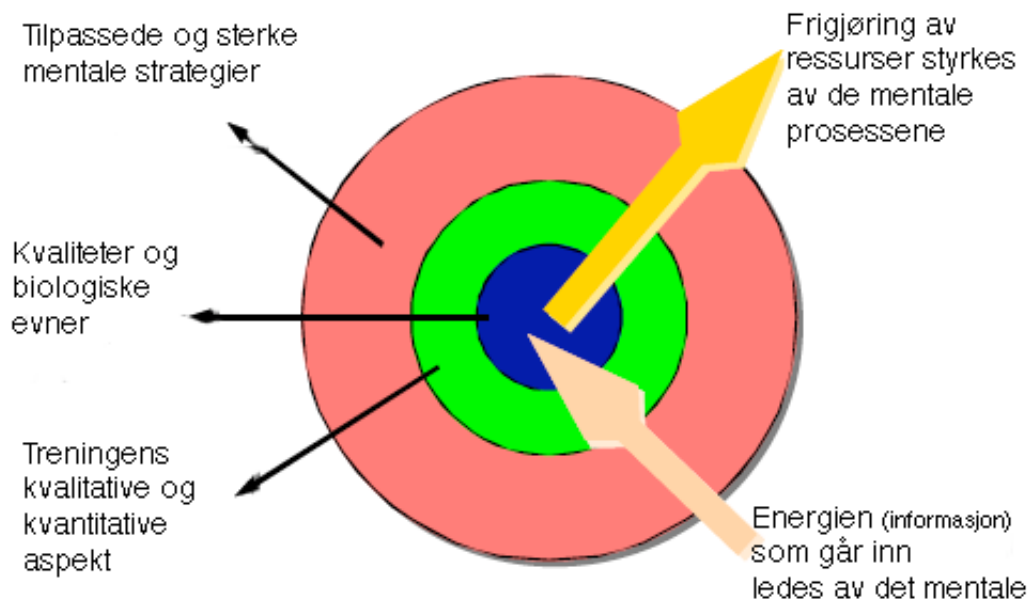


Skjema 2 representerer dem som flyter på talent et sitt. Det mentale bygger utelukkende på denne vissheten om at man har et spesielt utgangspunkt. Denne strategien fungerer en stund, men dersom det ikke stilles noen spørsmål og ingenting tæs opp på nytt, stopper fremgangen der talentet tar slutt. Det blir vanskelig å opprettholde motivasjonen over lang tid. Disse to klassiske modellene er begrensende.



Modell 3 gjør det mulig å få fart på og styrke helheten av sine ressurser ved hjelp av det mentale, gjennom en god indre dialog. Denne dialogen må reguleres, man må være klar over den og gjøre den positiv. Slik kan en danne en positiv sirkel: jeg har en god strategi, jeg lykkes.

Man må imidlertid være på vakt, for dette kan føre en inn i et fast mønster (jo mer jeg lykkes jo sikrere blir jeg på strategien min). Hvis arbeidsoppgaven forandres, er det mulig at framgangsmåten min ikke lenger er den beste. Man må derfor alltid, fra tid til annen, vurdere strategien på nytt, bli klar over at den ikke fungerer lenger og våge å endre den.



Ved å skille mellom trening og det å lykkes, kan vi fastsette funksjonen av det jeg gjør på treningen – *opplæring* – og det jeg gjør i konkurranse – *jeg iverksetter*. Dette møtet sier oss at vi på det nåværende tidspunkt bare interesserer oss for treningsteknikker og ikke for trening som middel for suksess.

## FREMGANG?

---

Begrepet fremgang er grunnleggende i sportslig prestasjon. Det å ha fremgang forutsetter at det finnes et utgangspunkt, et delmål og/eller et mål. I en tidligere artikkel etablerte jeg en begrepsramme, der jeg har definert og illustrert de underliggende prinsippene for de tekniske, taktiske, energetiske og mentale faktorene, for at vi skal kunne orientere oss i klatretreningens kompleksitet. Den mentale treningen kom allerede da på dagsordenen. Siden har denne faktoren alltid

vært det viktigste for meg. Hvordan optimalisere mulighetene våre for fremgang? Fire klassiske faktorer virker sammen når man skal beskrive sportslig fremgang:

- **Forbedring av metodelæren.** Den "harde" treningsmetodikken må tilpasses forandringene i konkurranseopplegget, og avansert viten må anvendes på en enkel, klar og presis måte. Det er viktig å huske at treningens effekt er viktigere enn selve treningen.
- Et godt system for oppfølging og kontroll av **treningsplanleggingen**, både kvalitativt, kvantitativt og når det gjelder karriereplanlegging.
- **Et godt miljø**, både institusjonelt (konkurransesystem, idrettskultur...), kulturelt og hva angår menneskelige og finansielle ressurser. Som trenere finnes det naturligvis områder der vi ikke har direkte innflytelse, men ved å overbevise og vise myndighet, kan vi i det minste lede tendensene inn på "rett spor".
- **Utvikling av de mentale holdningene** både hos trenere og klatrere i forhold til klatringen og til rollene de har; tilpassing og iverksettelse av teknikker for å endre de mentale prosessene.

Her har vi altså fire "styrespaker" som opererer sammen om resultatet til klatrere, et klatrelag, et klatremiljø. Hver og én av dem krever en egen måte å tenke på og egne metoder. Alle er uunnværlige. Men én av dem kan representere en innsparing i midler og i tid samtidig, nemlig utviklingen av de mentale holdningene. For å illustrere dette, kommer jeg med et moteksempel: Hvis klatring ble en olympisk gren nå (da vil vi ha fire år med forberedelser frem til 2004), er jeg ikke sikker på om våre lag, som i øyeblikket ligger på topp, hadde vært klar for denne utfordringen uten en alvorlig gjennomgang av rutinene. Vår erfaring og styrke er vår svakhet, for i dem ligger også våre egne grenser. Det finnes allerede nasjoner med stort klatrepotensial som, i olympisk sammenheng og med de midlene det innebærer, ville være helt ferske og uten etablerte tanker om begrensninger. Dette ville gjøre dem i stand til å sikte høyere enn vi trodde var mulig: *"de visste ikke at det var umulig, så de gjorde det"*.

## TRENEREN OG KLATREREN?

---

Dette opplegget innebærer at klatreren ikke kan ha fremgang uten treneren – og omvendt. Treneren svarer på klatrerens behov når det gjelder utvikling av mentale

ferdigheter (på samme måte som med fysiske ferdigheter) i forhold til klatringen, klatregruppen og – en sjelden gang – i forhold til sin egen identitet. Klatreren leter hos treneren etter en referanseperson som kan følge ham mot målet. Vil dette si at treneren er uunnværlig for at en klatrer skal nå et høyt nivå? Helt klart! Uten treneren ville han ganske enkelt fått verken den samme plasseringen, den samme modenheten eller den sportslige erfaringen. Opplegget med ”egentrening” (uten trener) – noe som fortsatt er vanlig i miljøet – viser klatrere som utvilsomt er selvstendige i forhold til treneren, og som, ved å bearbeide (deler av) informasjon fra sitt eget miljø, skaper seg en indre referanseperson (en virtuell trener) for å veie opp for det frivillige og/eller på annen måte begrunnede fraværet av en trener.

Disse tankene har blitt livlig diskutert i det elektroniske forumet for treningsdebatt (tilgang via det franske nettstedet [www.ffme.fr/france.escalade](http://www.ffme.fr/france.escalade); i rubrikken ”entraînement” (trening)). Vi har kommet frem til at en trener har tre kompetanseområder. Trenerens effektivitet avhenger av hvordan han mestrer disse tre områdene.

**- Karaktertrekk/forhold til andre/holdninger.** I møte med klatreren skal treneren:

- Være åpen, positiv, og oppmerksom.
- Være målbevisst og stille krav.
- Være en dynamisk, motiverende, og tilgjengelig samarbeidspartner.
- Være nyskapende og inspirert.
- Vise engasjement, ha selvtillit og selvkontroll.

**- Besittelse av spesialkunnskap** (teknikker/taktikker) og allmennkunnskap (karakteristikk, didaktikk, trening) og evner til å anvende den.

- Kunnskapsoverføring, mentale og fysiske spesialforberedelser til konkurransen og fokus på miljøet.
- Analyse, avgjørelser og observasjon.

**- Veiledning av idrettsutøveren i egne omgivelser**

- Familie, trening, klubb, skole eller andre institusjoner, sosiale representasjoner.

- Legge opp en strategi og planlegge prosjekter.

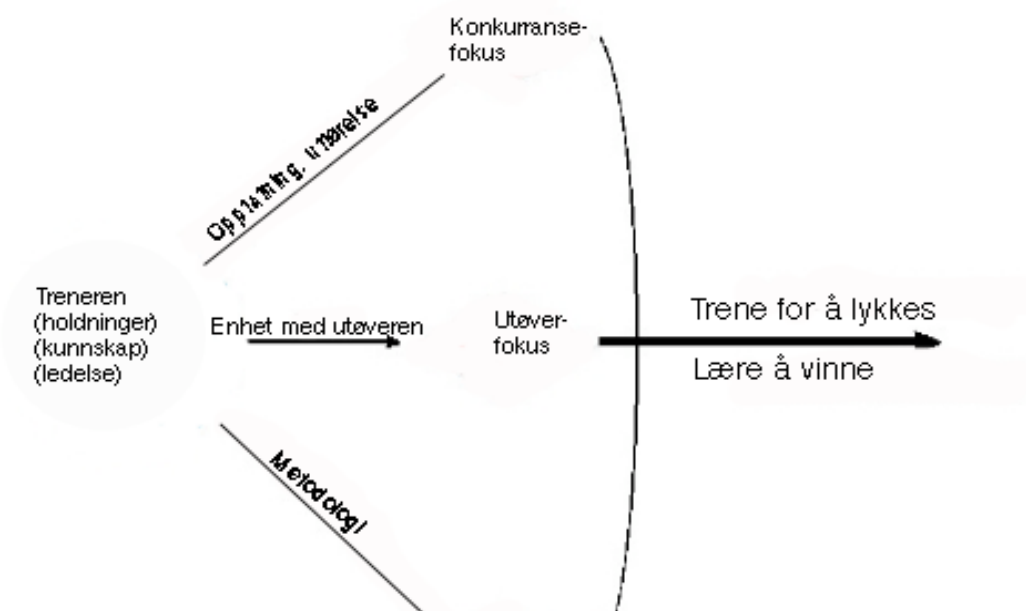
Trenerens plass er strategisk i vårt opplegg. Han er den eneste i klatrerens nærhet som kan legge alle komponentene til rette for at prestasjonen skal bli best mulig.

Dynamikken er som følger:

**Konkurransfokus:** Analyse av arbeidsoppgaven, tilpasning av prestasjonens faktorer, utvikling av treningsmodeller.

**Utøverfokus:** Forholdet trener/utøver, trener og utøver skal opptre som en enhet, kommunikasjonsmåte, utøverens inntrykk, overbevisning, lydhørhet.

**Treningsfokus:** Metodologi, eksempler, planlegging, FFME-kursopphold.



Dette forutsetter at treneren går bort ifra den analytiske fremgangsmåten og slutter å lete etter magiske oppskrifter og andre mirakelmetoder. Målet er ikke å være mester i og/eller på trening.

Det finnes bare én metode: en helhetlig fremgangsmåte der man stiller legitime spørsmål til treningsmetodene, evaluerer og vurderer verdier og holdninger i forhold til konkurransen, og til slutt bevisstgjør seg kommunikasjons- og samhandlingsprosessene med utøveren. Til sammen skal dette lede klatrerens (mentale og fysiske) endringer på vei mot målet; konkurransen og plassen han ønsker å oppnå. Den fysiske delen av treningen bør også ligge innenfor trenerens kompetanseområde. Dersom han får hjelp til den fysiske forberedelsen, skal dette bare være for å spare tid. For den mentale forberedelsen (unntatt psykologisk hjelp) gjelder det samme: Det er trenerens oppgave å bli fortrolig med dette området og ikke skyve det ut av sitt handlingsfelt. Han er i daglig kontakt med utøverne sine, så hvem kan gjøre det bedre enn han?

Dette er vel og bra, men hvordan komme så langt? En av de første etappene er trenerens arbeid med seg selv (motivasjon, mål, streben, egenanalyse...) for å finne frem til egne oppfatninger og inntrykk av klatring, konkurranseklatring og fremtidig klatring, og gjøre dem så disponible som mulig.

Ja, men dette blir da for stort, for krevende, for vanskelig å kontrollere...? Utviklingen av kunnskaper og ferdigheter går svært raskt – *for* raskt for én mann alene? Det er her betydningen av lagarbeid og erfaringsutveksling kommer inn i bildet. I dag vil en som trener alene, uten å være åpen for andres ideer, være som den stakkars soldaten som ble funnet på en øde øy etter Andre verdenskrig, uvitende om at krigen

var slutt... Hvordan skal man oppnå alt dette? Det er et av hovedmålene til *Pôle France Escalades* utgivelser og *FFMEs* trenerkurs.

Så la oss slå fast: Det dreier seg ikke om fysisk trening på den ene siden og mental trening på den andre. Treneren arbeider med en helhet, hele tiden og samtidig.

## KONKURRANSE

---

### Hovedmodellen for klatreprestasjon.

Av erfaring kan vi fastsette 5 store, sentrale oppgaver i klatringen:

- Den mentale planleggingen av ruten og bevegelsene
- Bruken av hånd- og fottak.
- Gjennomføringen av bevegelsene ut ifra de takene man har valgt å bruke.
- Gjentakelsen av disse handlingene til man faller eller slipper taket.
- Være "her og nå", fleksibel, åpen og målbevisst.

Med utgangspunkt i denne tilnæringsmåten, laget på grunnlag av flere års treningserfaring, ser man i det følgende skjemaet en samling av alle klatringens sentrale ressurser. De sprer seg over 4 store temaer som passer godt inn i treningsbegrepet: det taktiske, det tekniske, det energetiske og det mentale. På den andre siden av tabellen finner man de kapasitetene som trengs for å klatre. Vi kommer til å gå mer i detalj når det gjelder disse kapasitetene i kapittelet om trening, der vi tar for oss treningsøvelsene. Så må vi bli enige om hva som skal inngå i de 4 kategoriene.

# RESSURSER

|                   | PROSESS  | OPPGAVER   | FERDIGHETER  | KOMMENTARER   |
|-------------------|--|--|--|---|
| <b>TAKTISKE</b>   | Utvikle bevegelser og rute   | Dekoding: Talking av ruten<br>Avgjørelse: Planlegging av handlingen<br>Tilbakevirkning: Evne til å reorganisere                | Klipping<br>Rytme<br>Memorering<br>Beslutningsevne<br>Reorganisering på ruten  | Evnen til å se løsninger og rytme (klipping) på rute og buldrevegg.<br>Evnen til å klippe best mulig ut fra takenes plassering og egne energireserver.<br>Evnen til å tilpasse klatterytmen etter brøtthet, klatterype og egne ferdigheter.<br>Evnen til å huske og gjenta klatterbevegelser man har sett, lest eller lært.<br>Evnen til hurtig å iverksette de beslutninger man tar.<br>Evnen til å skjønne når en forhånds-beslutning er feil, og se etter nye løsninger.             |
| <b>TEKNISKE</b>   | Hånd- og fottak<br>Organiseringen av bevegelsene ut ifra de takene man har valgt å bruke | Grensesnitt: Variasjon, presisjon, stabilitet<br>Reperthoar:<br>organisasjonsmåter<br>Stil:<br>Kontrollert/dynamisk progresjon | Et rikt bevegelsesmønster<br>Uttall<br>Koordinasjon<br>Presisjon<br>Hånd-område<br>Fot-område<br>Klipping  | Evnen til å kunne benytte et variert bevegelsesreperthoar.<br>Evnen til å koordinere beinas ferspark og armenes trekking slik at anstrengelsen blir minst mulig.<br>Evne til å utnytte sitt ferdighets-spekter fullt ut (eller mer).<br>Evnen til å ha nøyaktig kontroll over bevegelsene sine.<br>Evnen til å ta i bruk et variert lokalt bevegelsesreperthoar (grepstyper).<br>Evnen til å ta i bruk et variert lokalt bevegelsesreperthoar (grepstyper).<br>Evnen til å klippe raskt |
| <b>ENERGETISK</b> | Gjentakelse av handlingene til man faller eller slipper taket                            | Syrking: Spesifikke fysiske ressurser<br>Avlastning: Avspenning, hvile<br>Styrketrening: Grunnleggende fysiske ressurser       | Fingerstyrke<br>Styrkeutholdenhet i konkurranse<br>Mer langvarig styrkeutholdenhet<br>Smidighet<br>Generell fysisk form<br>Spesifikk avlastning<br>Generell avlastning | Grep<br>Evnen til å klare en anstrengelse der konkurransen setter vilkårene for intensitet og varighet.<br>Evnen til å klare en anstrengelse med lavere intensitet og lengre varighet enn det som kreves i en konkurranse.<br>Evnen til å bruke hele sitt spenn.<br>God utholdenhet også utenfor klattreaktiviteten.<br>Evnen til å hvile på ruten.<br>Evnen til å hvile under konkurranse.   |
| <b>MENTALE</b>    | Være tilstede her og nå, fleksibel, åpen og målbevisst.                                  | Før: Oppvarming og transit<br>Under: Hvile og ressurstilgang<br>Etter: Resultatbehandling og nytt fokus på langsiktig mål      | Satsing i flyttet<br>Ta erfaring fra tidlige resultat<br>Konsentrasjon<br>Stressmestring<br>Kampevne<br>Indre dialog   | Evnen til å utføre dristige flytt med fallrisiko.<br>Evnen til å tolke og analysere sine nederlag og seire.<br>Evne til å styre og lede oppmerksomheten sin.<br>Evnen til å styre sitt oppmerksomhetsnivå.<br>Evnen til å flytte motivasjonen sin fra oppgaven mot målet og omvendt.<br>Evnen til å gjøre sine indre signaler mest mulig positive under handlingen.   |

## **Teknikk:**

Jeg definerer teknikk som summen av all kunnskap som gjør det mulig å komme frem til en rasjonell løsning på et gitt bevegelsesrelatert problem. Det er evnen til, i en umiddelbar situasjon, å planlegge tak ut ifra objektive utfordringer gitt av veggen eller klatrerens nivå.

Dette fører oss over på de bevegelsesmekaniske problemene i forbindelse med klatrerens balanse på kontaktpunktene med veggen (klatrerens posisjonering sideveis og hans avstand til veggen for å opprettholde likevekten, vektoverføring, rett-på-kltring med diagonal- eller passgang eller vridninger, trykkretning ...) som vanskeliggjør den sensomotoriske og kognitive tilpasningen til det vertikale miljøet (system for handlingskontroll<sup>1</sup>). Gjennom RIPOLLS (1987) modell for analyse av hvordan man løser konflikten "forståelse - handling" i idrett, viser teknikkproblematikken seg i analysen av aktivitetens *psyko-sensomotoriske* side. Det er utfordringene som bestemmer forutsetningene for "hvordan handle".

Teknikk er ikke en endimensjonal faktor. Den har også innvirkning på energetikken. Ved å plassere teknikken i krysningspunktet mellom vanskelighet og intensitet, kan den ha innvirkning på ytelsen. Målet for teknisk forberedelse er både et "varierte bevegelsesrepertoar" og en forbedret ytelse gjennom å tilpasse motorikken til omgivelsene.

Teknikken er summen av midlene som gjør klatreren i stand til å holde fast i grepene i håp om å kunne gå videre til de neste. Dette håpet vil til slutt føre oss til toppen av ruten!

## **Taktikk:**

Taktikk er å samkjøre klatrerens egne kapasiteter og prestasjonsevner og de gitte klatreomgivelsene (ruten, buldre-veggen) best mulig. Denne definisjonen begrenser

---

<sup>1</sup> PALLIARD (1985) har i denne forbindelse utviklet en hypotese om en funksjonell inndeling av de motoriske kontrollsystemene i to hierarkiske nivå. Det første, såkalte sensomotoriske nivået rommer selvtilpassningsprosessen som ligger bak den automatiske motorikken. Det andre, såkalte kognitive nivået kommer inn i bildet når man er kommet forbi det første nivået, eller hvis man oppsøker det med hensikt. Forbedring av læringsforhold går via kjennskap til og mestring av denne typen fenomener.

taktikken til begrepet "kamptaktikk", men vi vil i det følgende se at taktikk også inngår i de forberedende fasene: oppvarming, tiden i isolasjons- og transittsonen.

Dette fører oss over på individets mentale forestillingsevne og individets evne til å ta veltilpassede beslutninger; det vil si alt det som spiller inn i kartleggingen og gjennomføringen av den best mulige ruten mot toppen. Forholder vi oss til den tidligere omtalte modellen (RIPOLL, 1987), snakker vi her om det *psyko-semantiske* aspektet ved aktiviteten: å søke etter de riktige signalene, å ta avgjørelser – det vil si handlingens "når?, hvor?, hva?".

Taktikken ligger i krysningspunktet mellom intensitet og kompleksitet. En høy taktisk effektivitet vil derfor innebære hurtig handling (handlekraft) og evne til å se de beste løsningene umiddelbart. Anstrengelsen vil på denne måten bli betydelig mindre, og sannsynligheten for å nå høyere, vil bli tilsvarende større. De store treningstemaene er: Gjennomgang av feil som blir begått, tilretteleggelse av klatrerytmen og fokus på holdninger, handlekraft og konsentrasjon.

### **Energetikk:**

Dette er summen av de nevrofysiologiske prosessene som gjør oss i stand til å overføre vekten vår på grep som stadig blir mindre, på ruter som stadig blir steilere og lenge nok til å komme høyere – i alle fall til å kunne håpe på det...

Vi kan si at dette fungerer som en energitank som er direkte betinget av belastningene på den taktiske og/eller tekniske siden. Rytme-, rute- og plasseringsfeil gjør at klatrerens "turtall" blir for høyt, og selv om han fortsatt har full tank, vil han få motorstopp før han har kommet i gang. På samme måte vil en klatrer som klart "forstår" hele ruten, bare bruke 60 prosent av energiressursene sine.

### **Psyke:**

Er det virkelig nødvendig å definere denne mentale energien som er i oss, siden den er i alt og overalt, i alle bevegelser og i alle bevisste og/eller underbevisste handlinger? Psyken spiller inn på den potensielle akselen for en handling (det å forestille seg, forutse og motivere seg for det en vil gjøre), så vel som på akselen for utførelse av handlingen (det å være bestemt, konsentrert og bevisst i det en gjør). Det mentale er turboen i motoren vår.

- **Ressursfordeling og arbeidskravsanalyse**

Det dere har lest til nå, er som en fristende varekatalog. Men hva vil dere kjøpe? Hva trenger dere? Klatre vanskelige ruter på klipper, reise fra klatrested til klatrested, bruke hele dagen på å komme videre fra ett grep, åle dere gjennom kløfter, imponere de andre i klatrehallen, endelig komme til toppen av denne veggen... Hver prisverdig motivasjon krever utvikling av bestemte fysiske og psykiske ressurser. I rammene til denne artikkelen, begrenser vi ambisjonene våre til to store idrettsgrener: Konkurranser på led og buldrekonkurranser.

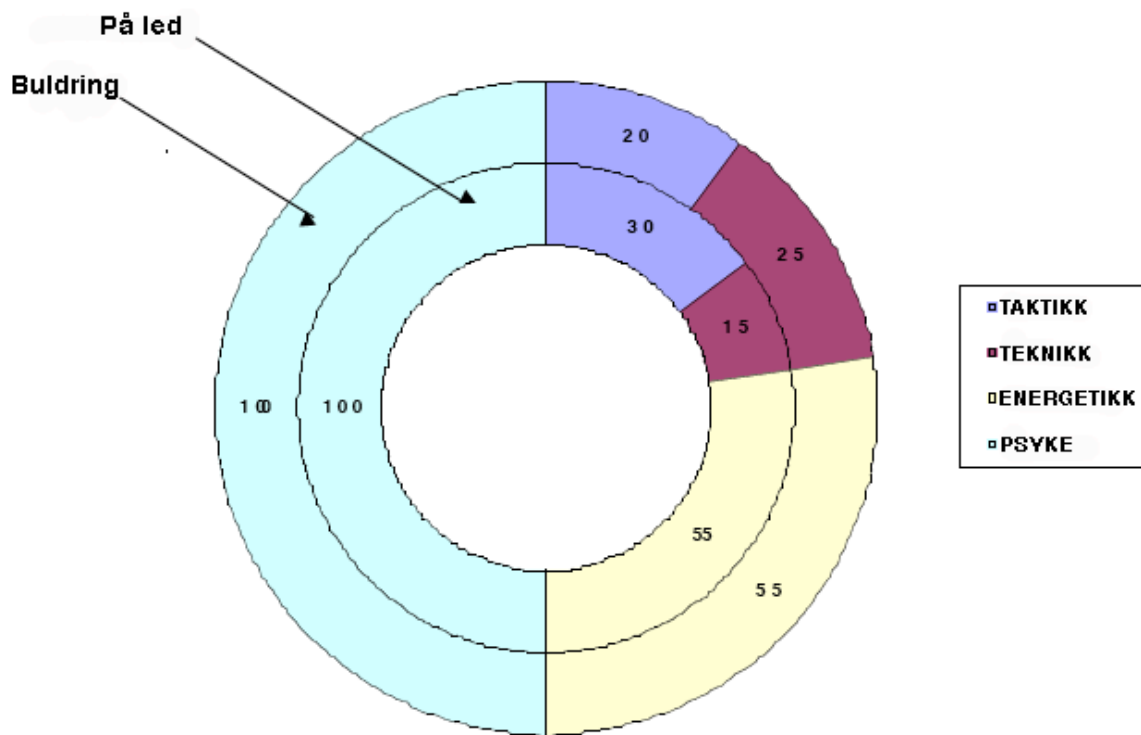
En konkurranse på led kan oppsummeres slik:

- Varme opp i gruppe, et annet sted enn i konkurranseruten (uten publikum).
- Klatre i en rekkefølge som er bestemt på forhånd.
- Oppdage og betrakte ruten i 6 minutter.
- Gå tilbake til oppvarmingsstedet for å avslutte forberedelsene.
- Gjøre et klatreforsøk foran publikum i en rute på en innendørs vegg
  - På en begrenset tid (uten pauser)
  - Med klipping
  - På en utfordrende vegg

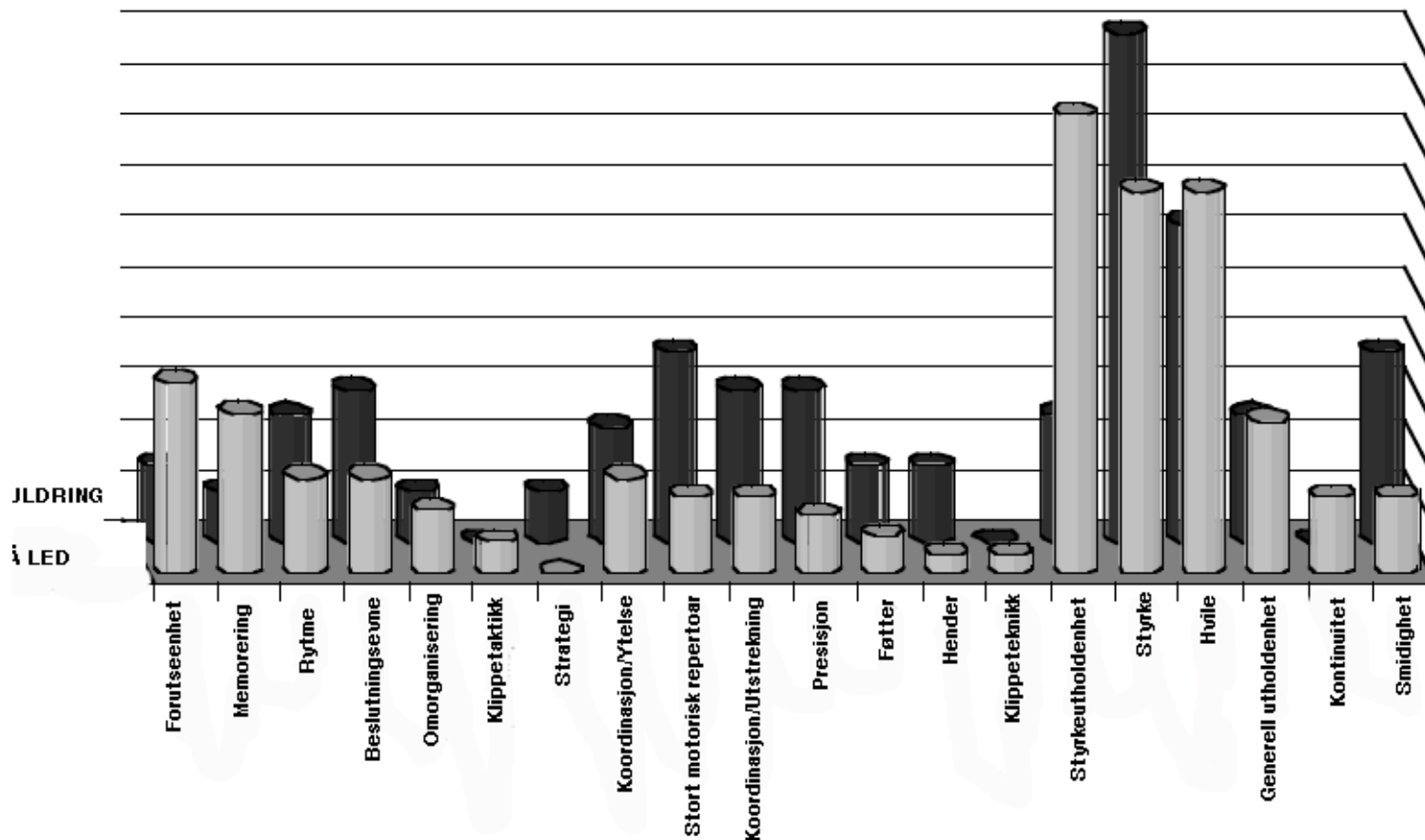
En buldrekonkurranse kan oppsummeres slik:

- Varme opp i gruppe, et annet sted enn buldreveggene det skal konkurreres på (uten publikum).
- Klatre i en rekkefølge som er bestemt på forhånd, vanligvis i 6 kunstige buldrevegger.
- Gjøre klatreforsøkene sine i de ulike veggene med en rotasjonstid på vanligvis 6 minutter.
- Antallet bevegelser varierer fra 3 til +/- 10.
- Klatrestilene bestemmes i høy grad av hvordan ruten er skrudd.
- Hvileperiodene mellom buldreøktene tilsvarer rotasjonstiden.

## Ressursfordeling i klatring



## Arbeidskravsanalyse



Denne figuren er et sammendrag av arbeidet til ekspertkomiteen (sammensatt av FFMEs landslagstrenerne). På en helt subjektiv måte konfronterte vi våre erfaringer fra, kunnskaper om og visjoner for buldring og klatring på led ved å kjøre dem gjennom skjemaet for arbeidskravsanalyse. Dette er *en virkelighet* som legges frem for at den skal forme en prognose, fastsette retninger som treningen kan styres i. Vi lager et bilde som vi kan bruke for å sammenligne det som var før og det som kommer i morgen. Ved å kjenne på, oppleve og vurdere avstanden mellom de ulike konkurranseformene og deres utvikling, kan vi til og med forutse treningens fremtid: *"Når du ikke vet hvor du skal, se hvor du kommer fra"*.

Vi inntar denne subjektive posisjonen både når det gjelder taktikk, teknikk og energi. Den neste figuren tar for seg disse tre sektorene enkeltvis, og beskriver hvilke kvaliteter de krever, hvor viktige de er - både i forhold til hverandre og når det gjelder buldring i forhold til i klatring på led. Noen lurer kanskje på hvordan vi kan la utøvernes sportslige fremtid bero på noen enkle, subjektive tolkninger. Til det svarer jeg:

- Det handler om en subjektivitet bygget på god kunnskap om vitenskapelig arbeid på de ulike feltene som påvirker idretten.
- En vitenskapelig tilnærming til dette er ofte bare en objektiv bekreftelse av det som før var antatt og som allerede praktisert blant eksperttrenerne og deres klatrere.
- Verden er ikke det den er, men det vi tror den er!

Etter å ha fått dette overblikket - hva bør vi sitte igjen med for effektivt å kunne legge opp treningsstrategien vår?

| Klatring på led | <i>Ressurser</i> | <i>Primærkompetanse</i>                  |
|-----------------|------------------|--|
| 1               | ENERGETIKK       | Spesifikk utholdenhet<br>Styrke<br>Hvile |
| 2               | TAKTIKK          | Forutseenhet<br>Omorganisering           |
| 3               | TEKNIKK          | Koordinasjon                             |

| Buldring | <i>Ressurser</i> | <i>Primærkompetanse</i>                        |
|----------|------------------|--|
| 1        | ENERGETIKK       | Styrke<br>Hvile                                |
| 2        | TAKTIKK          | Motorisk repertoar<br>Utstrekning<br>Presisjon |
| 3        | TEKNIKK          | Beslutningsevne                                |

Pass på, vær på vakt – verden forandrer seg! Det vi i dag tror er beskrivelsen av ”den perfekte klatreren” er kanskje allerede nå ikke godt nok tilpasset konkurransens nye hindre. Vi rekrutterer og lærer opp de unge ifølge våre egne oppfatninger, men hva bygger de på? En vellykket trener veksler ofte mellom handling og konstruktiv tvil.