Afreksstefna Klifursambands Íslands

Endurskoðuð 2025

Samþykkt á formannafundi í desember 2025.

Efnisyfirlit

Formáli **4**
Inngangur **5**
Hugtök **6**
Markmið **8**
Markmið fyrir afreksfólk í grjótglímu 9
Markmið fyrir afreksfólk í línuklifri 10
Markmið fyrir afreksfólk í paraklifri 11
Markmið fyrir úrvalshóp fullorðinna 12
Markmið fyrir úrvalshóp ungmenna 12
Markmið fyrir úrvalshóp paraklifrara 12
Markmið sem snúa að klifurfélögum og -deildum 12
Markmið um uppbyggingu keppnisaðstöðu 14
Markmið um menntun og fjölgun þjálfara 15
Markmið um menntun og fjölgun leiðasmiða 16
Markmið um menntun og fjölgun dómara 16
Markmið um fjárhagslegan stuðning 17
Mælingar á markmiðum **18**
Framkvæmdaraðilar og hlutverk **18**
Stjórn KÍ 18
Afreksnefnd 19
Aðrar nefndir KÍ 19
Afreksfólk og afreksefni 19
Landsliðsþjálfarar 19
Félagsþjálfarar 19
Félög 20
Aðstaða klifurfélaga/-deilda 20
Forráðamenn 21
Heilbrigðisteymi KÍ 21
Afreksmiðstöð Íslands (AMÍ) 21
Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands (ÍSÍ) 22
Framtíðarsýn og fjármögnun **23**
Viðbót 1: Langtímaþróun í klifri **24**
Uppgötva íþróttina og fyrstu skrefin 25
Byggja traustan grunn 25
Virk byrjun 27
Grunnatriði í leik 28
Læra að æfa 29
Afreksleiðin 30
Æfa til að æfa 31
Æfa til að keppa 33
Æfa til að vinna 34
Virk til lífstíðar 35

Klifur með íþróttamarkmiði til lífstíðar 35
Hreyfing til lífstíðar 35
Vegferð einstaklinga frá stigi til stigs 36
Þátttaka foreldra 37
Þátttaka sjálfboðaliða 37
Menntun þjálfara 38
Fjölbreytt mótaflóra sem styður einstaklinga á ólíkum stigum 38
Heimildir og frekara lesefni 40

Formáli

Það var byrjað að stunda klifur á Íslandi á níunda áratug síðustu aldar. Þá var íþróttin aðeins stunduð af fáum einstaklingum. Á tíunda áratugnum var síðan byggð frumstæð æfingaraðstaða í húsnæði björgunarsveita og í íbúðarhúsum. Sportklifurfélagið var síðan stofnað 1995 en það stóð fyrir keppnum hérlendis og keppnisferðum erlendis. Það var mikil lyftistöng fyrir íþróttina þegar klifursalurinn Vektor var opnaður árið 1997. Næsta stóra skrefið var þegar Klifurfélag Reykjavíkur var stofnað árið 2002 sem síðan opnaði Klifurhúsið. Sama ár var Klifurdeild Bjarkanna stofnuð sem hefur haldið uppi öflugu barna- og unglingastarfi síðan þá. Klifurfélag ÍA bættist síðar við sem þriðja félagið sem heldur úti skipulögðu íþróttastarfi. Íþróttin hefur stækkað jafnt og þétt á síðustu áratugum og er enn að bætast við iðkendahópinn. Í dag eru sex klifurfélög/-deildir á landinu með yfir 3100 iðkendur og á síðustu 4 árum hafa meðal annars verið byggðar aðstöður á Ísafirði, Akureyri, Seyðisfirði og í Mývatnssveit.

Þeir klifrarar sem ruddu brautina á tíunda áratugnum settu markið hátt því afrek þeirra voru mikil í norrænum samanburði. Björn Baldursson náði góðum árangri á línuklifurmótum sem voru forverar Norðurlandamóta og á fyrstu Norðurlandamótunum. Hann komst oft í úrslit á þessum mótum og besti árangur hans var 3. sæti á NM í línuklifri í Lillehammer árið 1995 auk þess að hann tók silfur á Svíþjóðarmeistaramóti árið 1992. Jafnframt var hann fyrstur Íslendinga til þess að keppa á heimsbikarmóti (Villach, 1994).

Besti árangur Íslendinga á Norðurlandamótum í línuklifri í seinni tíð er þegar Guðmundur Freyr Arnarson hafnaði í 5. sæti árið 2024 og endaði Gabríela Einarsdóttir í 6. sæti árið 2023. Besti árangur Íslendinga á Norðurlandamótum í grjótglímu var þegar Kjartan Jónsson náði 8. sæti í Helsinki árið 2019 og svo hafnaði Lukka Mörk Blomsterberg í 8. sæti 2024.

Besti árangur Íslendinga á heimsmeistaramóti var þegar Agnes Matthildur Helgadóttir hafnaði í 63. sæti í grjótglímu árið 2025. Árið 2023 höfnuðu Svana Bjarnason í 73. sæti og Guðmundur Freyr Arnarson í 85. sæti í heildarkeppni HM (s.s. bæði grjótglíma og línuklifur). Svana Bjarnason náði 30. sæti á Evrópubikarmóti í línuklifri í Campitello di Fassa árið 2025. Þessi hafa rutt brautina en þessi kafli afreksstarfs hérlendis er rétt að byrja.

Tilgangur afreksstefnu Klifursambands Íslands er að vinna markvisst að nýjum afrekum og viðhalda þannig eldmóð klifursamfélagsins. Halda þarf vel á spöðunum til þess að byggja upp góða æfingaraðstöðu sem er sambærileg þeirri sem sést hjá nágrannaþjóðunum. Auk þess að byggja upp enn stærri og öflugri hóp klifrara sem stunda íþróttina að kappi.

Inngangur

Klifursamband Íslands (KÍ) ætlar sér að setja fram skýr og mælanleg markmið í afreksmálum. Markmið stefnunnar er að bæta árangur íslenskra iðkenda í klifri. Með það fyrir augum er styrkari stoðum rennt undir aukinn árangur á forsendum mælanlegra markmiða og kröfu um gagnsæi í vinnubrögðum. Markmið KÍ er að eiga afreksfólk í grjótglímu og línuklifri sem raða sér í röð þeirra bestu í Evrópu á næstu 3 árum og í heiminum á næstu 7 árum. Endanlegt markmið stefnunnar er að vinna til verðlauna á Ólympíuleikunum 2036.

Einnig þarf að tryggja möguleika afreksfólks og afreksefna til að ná settu marki, stuðla að minni þátttökukostnaði, sem og auka þekkingu þjálfara. Með stefnunni skal hlúa sérstaklega að afreksfólki og afreksefnum sem best verður gert með markmiðasetningu, mælikvörðum og aðgerðum. Setja skal tímasett markmið og kynna þau fyrir hreyfingunni. Afreksstefna KÍ sem og allar upplýsingar sem tengjast afreksstarfinu skulu vera aðgengilegar á vef sambandsins.

Forsenda fyrir góðu afreksstarfi eru sterk félög sem bjóða upp á metnaðarfulla og vandaða hæfileikamótun fyrir iðkendur sína. Undanfarin ár hefur sambandið lagt mikla áherslu á að vinna með félögunum og vinna ramma fyrir þetta starf í samvinnu við þau. Byggt var á kanadísku íþróttastefnunni *Long-term Development in Sport and Physical Activity*. Uppskera þessarar vinnu er *Langtímaþróun í klifri* sem er birtist hér aftast í þessari stefnu (sjá viðbót 1).

Stefnan gildir til ársins 2034 með áfangamarkmiðum 2028 og 2032. Endurskoða skal stefnuna að vori 2029 og gefa hana út að nýju um haustið.

Afreksstefnan skal vera send Afreksmiðstöðvar Íslands til staðfestingar.

Afreksstefna KÍ tekur mið af Afreksstefnu ÍSÍ.

Afreksstefnan skal vera til umfjöllunar og samþykktar á klifurþingi. Hún skal svo vera til umfjöllunar á klifurþingi eða formannafundi KÍ ár hvert.

Hugtök

Ýmis hugtök eru notuð í afreksstefnu KÍ, nánari lýsingu á þeim má finna hér:

Klifursamband Íslands: Notast er við skammstöfunina KÍ. Í textanum er einnig vísað til KÍ sem “sambandið”.

Afreksnefnd KÍ: Í nefndinni skal a.m.k. sitja einn stjórnarmaður KÍ. Landsliðsþjálfari situr nefndarfundi en skipar öllu jafna ekki sæti í nefndinni.

World Climbing: Alþjóðlega klifursambandið. KÍ hefur aðild að því.

Alþjóðleg A mót: Ólympíuleikar og undankeppnir fyrir ÓL, HM og EM.

Alþjóðleg B mót: Heimsbikarmót, Evrópubikarmót og Norðurlandamót. Ásamt HM og EM ungmenna.

Alþjóðleg C mót: Evrópubikarmót ungmenna, NM ungmenna, erlend stórmót sem eru á mótadagskrá KÍ, önnur alþjóðleg boðsmót sem eru viðurkennd af World Climbing.

Íslandsmeistaramót (ÍM): Það er haldið Íslandsmeistaramót í bæði línuklifri og grjótglímu. Mótanefnd KÍ heldur utanum mótin og finnur mótshaldara.

Bikarmót KÍ er haldið í bæði línuklifri og grjótglímu. Mótanefnd KÍ heldur utan um mótin og finnur mótshaldara.

Lágmarkakerfi KÍ er ætlað að vera aðferð til þess að velja í landsliðsverkefni og úrvalshópa út frá árangri á mótum. Hægt er að ná B og A lágmörkum (sem veita mis mikinn forgang) fyrir NM, ES og HS. Lágmarkakerfið er með tvö markmið þegar kemur að hæfileikamótun ungmenna: Bæði að gefa þeim sem hafa náð bestum árangri í sínum aldursflokki tækifæri til þess að keppa á erlendum mótum og svo að gefa þeim sem eru hæfastir í yngri árgang aldursflokksins tækifæri á að fá keppnisreynslu og þróa sig áfram í íþróttinni. Þetta á líka við þegar ungmenni fara að taka sín fyrstu skref í keppni í flokki fullorðinna. Þetta er gert með því að einstaklingar taka lágmörk sem þeir náðu í yngri aldurflokki upp með sér þegar þeir færast upp um flokk.

Afreksnefnd yfirfer skjal um lágmarkakerfið a.m.k. árlega eða eftir því sem þörf er á.

Keppnisstig móta er flokkað í heimsstig (HS), Evrópustig (ES), Norðurlandamót (NM) og svo önnur erlend stórmót. Íþróttafólk þarf keppnisrétt sem fæst með lágmarki á HS, ES og NM en öllu jafna eru erlend stórmót opin fyrir alla meðlimi úrvalshópa.

Afreksfólk *(hugtakið afreksíþróttamenn er einnig notað)* eru einstaklingar sem keppa í flokki fullorðinna fyrir Íslands hönd á alþjóðlegum mótum (A og B mótum). Nánar er hægt að greina hópinn eftir því á hvaða stigi einstaklingar hafa náð lágmörkum.

Afreksnefnd og landsliðsþjálfari skilgreina lágmörkin fyrir hópinn og birta á heimasíðu sambandsins.

Afreksefni eru einstaklingar sem hafa náð lágmörkum í úrvalshópa KÍ. Þau eru í hæfileikamótun undir handleiðslu umsjónarþjálfara (félagsþjálfara eða einkaþjálfara) í samstarfi við landsliðsþjálfara.

Úrvalshópur fullorðinna: KÍ stendur fyrir skipulögðum æfingum fyrir hópinn. Valið er úr hópnum einstaklinga til þátttöku í landsliðsverkefnum. Afreksnefnd, í samvinnu við landsliðsþjálfari, skilgreinir lágmörk fyrir hópinn og setur reglur um val í landsliðsverkefni.

Úrvalshópur ungmenna er samsettur úr afreksefnum í unglinga- og ungmennaflokkum. Öllu jafna eru þetta einstaklingar sem eru í U15, U17 og U19. KÍ stendur fyrir skipulögðum æfingum fyrir hópinn. Valið er úr hópnum einstaklinga til þátttöku í landsliðsverkefnum. Afreksnefnd, í samvinnu við landsliðsþjálfara, skilgreinir lágmörk fyrir hópinn og setur reglur um val í landsliðsverkefni.

Úrvalshópur paraklifrara er samsettur úr afreksefnum og afreksfólki með fötlun (m.v. flokka World Climbing fyrir paraklifurmót). KÍ stendur fyrir skipulögðum æfingum fyrir hópinn. Valið er úr hópnum einstaklinga til þátttöku í landsliðsverkefnum. Afreksnefnd, í samvinnu við landsliðsþjálfara, skilgreinir lágmörk fyrir hópinn og setur reglur um val í landsliðsverkefni.

Unglinga- og ungmennaflokkar:

- U15: Einstaklingar sem verða 13 eða 14 ára á keppnisárinu.
- U17: Einstaklingar sem verða 15 eða 16 ára á keppnisárinu.
- U19: Einstaklingar sem verða 17 eða 18 ára á keppnisárinu.
- U21: Einstaklingar sem verða 19 eða 20 ára á keppnisárinu.

Nánari skýringar í viðbót KÍ við mótareglur World Climbing.

Markmið

Leiðarljós afreksstefnu KÍ er að bæta umhverfi afreksfólks í klifri.

Markmið og viðfangsefni eru m.a.:

- Að halda úti virkri afreksstefnu.
- Að afreksstarf KÍ sé gegnsætt og aðgengilegt á vef sambandsins.
- Að styðja við afreksfólk og afreksefni við að ná auknum árangri í klifri og við að komast á stórmót á Evrópu- og heimsstigi.
- Að aðstoða afreksfólk og afreksefni eftir fremsta megni og samræma klifuriðkun að námi og starfi.
- Að setja lágmörk fyrir úrvalshópa og landsliðsverkefni.
- Að þjálfun afreksfólks og afreksstefna sé í höndum hæfra þjálfara.
- Að mótaumhverfið hérlendis sé í samræmi við það sem gerist á mótum World Climbing og að hæfir dómarar sinni dómgæslu.
- Að leiðasmiðir séu hæfir og geti sett upp mót sem eru samanburðarhæf við það sem gerist á World Climbing mótum.
- Að keppnisaðstaða hérlendis verði til þess gerð að hægt verði að halda Norðurlandamót og World Climbing mót á Evrópustigi. Stefnt er halda Norðurlandamót 2029 og World Climbing mót 2030.
- Að fleiri félög bjóði upp á öfluga hæfileikamótun sem styður við upprennandi afreksefni.
- Að vinna að því að lágmarka kostnaðarþátttöku afreksfólks og afreksefna í landsliðsverkefnum.

Markmið fyrir afreksfólk í grjótglímu

Kvenna	**Alþjóðleg A mót**	**2028**	T25 á Evrópumeistaramóti 2026 og T12 2028. T32 á HM 2027. Koma klifrara á ÓL 2028.
		2032	T8 á Evrópumeistaramóti 2030 og T5 2032. T25 á HM 2029. T16 á HM 2031. Ná T20 á ÓL 2032.
		2036	T3 á Evrópumeistaramóti 2034 og gull 2036. T8 á HM 2033. T5 á HM 2035. Ná medalíu á ÓL 2036.
	Alþjóðleg B og C mót	**2028**	Sigur á NM. Öllu jafna ná 2-3 í úrslit á NM. Keppendur komast reglulega í úrslit á Evrópubikarmótum. Keppandi komist í topp 25 á heimsbikarmótum.
		2032	Keppendur komast reglulega á pall á Evrópubikarmótum. 1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit á heimbikarmótum.
		2036	Keppendur sigra reglulega Evrópubikarmót. 1-2 klifrarar sem komast reglulega í úrslit á heimsbikarmótum.
Karla	**Alþjóðleg A mót**	**2028**	T25 á Evrópumeistaramóti 2026 og T12 2028. T32 á HM 2027. Koma klifrara á ÓL 2028.
		2032	T8 á Evrópumeistaramóti 2030 og T5 2032. T25 á HM 2029. T16 á HM 2031. Ná T20 á ÓL 2032.
		2036	T3 á Evrópumeistaramóti 2034 og gull 2036. T8 á HM 2033. T5 á HM 2035. Ná medalíu á ÓL 2036.
	Alþjóðleg B og C mót	**2028**	Sigur á NM. Öllu jafna ná 2-3 í úrslit á NM. Keppendur komast reglulega í úrslit á Evrópubikarmótum. Keppandi komist í topp 25 á heimsbikarmótum.
		2032	Keppendur komast reglulega á pall á Evrópubikarmótum. 1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit á heimsbikarmótum.
		2036	Keppendur sigra reglulega Evrópubikarmót. 1-2 klifrarar sem komast reglulega í úrslit á heimsbikarmótum.

Markmið fyrir afreksfólk í línuklifri

Kvenna	**Alþjóðleg A mót**	**2028**	T25 á Evrópumeistaramóti 2026 og T12 2028. T32 á HM 2027. Koma klifrara á ÓL 2028.
		2032	T8 á Evrópumeistaramóti 2030 og T5 2032. T25 á HM 2029. T16 á HM 2031. Ná T20 á ÓL 2032.
		2036	T3 á Evrópumeistaramóti 2034 og gull 2036. T8 á HM 2033. T5 á HM 2035. Ná medalíu á ÓL 2036.
	Alþjóðleg B og C mót	**2028**	Sigur á NM. Öllu jafna ná 2-3 í úrslit á NM. Keppendur komast reglulega í úrslit á Evrópubikarmótum. Keppandi komist í topp 25 á heimsbikarmótum.
		2032	Keppendur komast reglulega á pall á Evrópubikarmótum. 1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit á heimsbikarmótum.
		2036	Keppendur sigra reglulega Evrópubikarmót. 1-2 klifrarar sem komast reglulega í úrslit á heimsbikarmótum.
Karla	**Alþjóðleg A mót**	**2028**	T25 á Evrópumeistaramóti 2026 og T12 2028. T32 á HM 2027. Koma klifrara á ÓL 2028.
		2032	T8 á Evrópumeistaramóti 2030 og T5 2032. T25 á HM 2029. T16 á HM 2031. Ná T20 á ÓL 2032.
		2036	T3 á Evrópumeistaramóti 2034 og gull 2036. T8 á HM 2033. T5 á HM 2035. Ná medalíu á ÓL 2036.
	Alþjóðleg B og C mót	**2028**	Sigur á NM. Öllu jafna ná 2-3 í úrslit á NM. Keppendur komast reglulega í úrslit á Evrópubikarmótum. Keppandi komist í topp 25 á heimsbikarmótum.
		2032	Keppendur komast reglulega á pall á Evrópubikarmótum. 1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit á heimsbikarmótum.
		2036	Keppendur sigra reglulega Evrópubikarmót. 1-2 klifrarar sem komast reglulega í úrslit á heimsbikarmótum.

Markmið fyrir afreksfólk í paraklifri

Kvenna	**Alþjóðleg A mót**	**2028**	T16 á Evrópumeistaramóti 2027. Koma klifrara á para-ÓL.
		2032	T12 á Evrópumeistaramóti 2029. Enda í efri helming á para-ÓL.
		2036	T8 á heimsbikarmóti. Keppandi komist í úrslit á para-ÓL.
	Alþjóðleg B og C mót	**2028**	T8 á Evrópubikarmóti. T12 á heimsbikarmóti.
		2032	Ná reglulega T8 á Evrópubikarmótum. 1-2 keppendur nái T12 á heimsbikarmóti.
		2036	Ná reglulega T3 á Evrópubikarmótum. 1-2 keppendur nái T8 á heimsbikarmóti.
Karla	**Alþjóðleg A mót**	**2028**	T16 á Evrópumeistaramóti 2027. Koma klifrara á para-ÓL.
		2032	T12 á Evrópumeistaramóti 2029. Enda í efri helming á para-ÓL.
		2036	T8 á heimsbikarmóti. Keppandi komist í úrslit á para-ÓL.
	Alþjóðleg B og C mót	**2028**	T8 á Evrópubikarmóti. T12 á heimsbikarmóti.
		2032	Ná reglulega T8 á Evrópubikarmótum. 1-2 keppendur nái T12 á heimsbikarmóti.
		2036	Ná reglulega T3 á Evrópubikarmótum. 1-2 keppendur nái T8 á heimsbikarmóti.

Markmið fyrir úrvalshóp fullorðinna

- Reglulegar æfingar séu fyrir úrvalshóp: 3-4 æfingar að jafnaði í mánuði.
- 1-2 æfingabúðir innanlands á ári.
- 1-2 æfingabúðir erlendis á ári.

Fjölda- og styrkleikamarkmið

2028: 2-3 klifrarar með T25-13 á ES, 2-3 með T12 á ES.
2032: 3-4 klifrarar með T25-13 á ES, 2-3 með T12-6 á ES, 1-2 með T5 á ES.
2036: 4-5 klifrarar með T25-13 á ES, 3-4 með T12-6 á ES, 2-3 með T5 á ES.

Markmið fyrir úrvalshóp ungmenna

- Reglulegar æfingar séu fyrir úrvalshóp ungmenna: 3-4 æfingar að jafnaði í mánuði.
- Halda úti starfi fyrir þau afreksefni sem hafa náð góðum árangri á mótum erlendis og stefna á ÓL 2028 eða 2032.
- 1-2 æfingabúðir innanlands á ári.

Fjölda- og styrkleikamarkmið

2028: 5-6 klifrarar með T25-13 á ES, 2-3 með T12-6 á ES, 1-2 með T5 á ES.
2032: 6-8 klifrarar með T25-13 á ES, 3-5 með T12-6 á ES, 2-3 með T5 á ES.
2036: 8-10 klifrarar með T25-13 á ES, 4-6 með T12-6 á ES, 3-5 með T5 á ES.

Markmið fyrir úrvalshóp paraklifrara

- Reglulegar æfingar séu fyrir úrvalshóp paraklifrara: 3-4 æfingar að jafnaði í mánuði.
- 1-2 æfingabúðir innanlands á ári.
- 1-2 æfingabúðir erlendis á ári.

Fjölda- og styrkleikamarkmið

2028: 2 klifrarar með T25 á ES.
2032: 2-3 klifrarar með T25-13 á ES, 1-2 með T12 á ES.
2036: 3-4 klifrarar með T25-13 á ES, 2-3 með T12 á ES.

Markmið sem snúa að klifurfélögum og -deildum

Markmið um virkni og þátttöku klifurfélaga og -deilda:

- Félög með virka afreksstefnu/afreksstarf með áherslu á hæfileikamótun ungmenna verði 5 árið 2028, 6-7 árið 2032 og 8-10 árið 2036. Félög geta aðlagað skjalið *Langtímaþróun í klifri* að sínu starfi (sjá viðbót 1).
- Félög sem taka þátt á ÍM í grjótglímu í U15 og U17 verði 5 árið 2028, 7-8 árið 2032 og 10-12 árið 2036.
- Félög sem taka þátt í ÍM í grjótglímu í opnum flokki verði 4 árið 2028, 6 árið 2032 og 9 árið 2036.
- Félög sem taka þátt á Íslandsmóti í línuklifri í U15 og U17 verði 4 árið 2028, 6 árið 2032 og 8 árið 2036.

- Félög sem taka þátt á Íslandsmóti í línuklifri í opnum flokki verði 3 árið 2028, 4 árið 2032 og 6 árið 2036.

Markmið vegna Íslandsmeistaramóta

ÍM í grjótglímu

- Árið 2028
  - Fjöldamarkmið
    - 15-20 keppendur í opnum flokki karla og kvenna (30-40 þátttakendur í heildina).
    - 6-8 keppendur í U19 karla og kvenna (12-16 í heildina)
    - 8-12 keppendur í U17 karla og kvenna (16-24 í heildina)
    - 10-14 keppendur í U15 stráka og stelpna (20-28 í heildina)
  - Umgjörð mótsins verður í samræmi við það sem gerist á Evrópubikarmótum.
  - Mótið er í beinni útsengu á RÚV.
  - Erfiðleikastig úrslita svipar til þess sem er á ES.
- Árið 2032
  - Fjöldamarkmið
    - 20-25 keppendur í opnum flokki karla og kvenna (40-50 þátttakendur í heildina).
    - 10-12 keppendur í U19 karla og kvenna (20-24 í heildina)
    - 12-16 keppendur í U17 karla og kvenna (24-32 í heildina)
    - 14-20 keppendur í U15 stráka og stelpna (28-40 í heildina)
  - Umgjörð mótsins verður í samræmi við það sem gerist á Evrópubikarmótum
  - Mótið er í beinni útsengu á RÚV.
  - Erfiðleikastig úrslita svipar til þess sem er á ES.
- Árið 2036
  - Fjöldamarkmið
    - 25-30 keppendur í opnum flokki karla og kvenna (50-60 þátttakendur í heildina).
    - 12-15 keppendur í U19 karla og kvenna (24-30 í heildina)
    - 14-18 keppendur í U17 karla og kvenna (28-36 í heildina)
    - 20-25 keppendur í U15 stráka og stelpna (40-50 í heildina)
  - Umgjörð mótsins verður í samræmi við það sem gerist á Evrópubikarmótum
  - Mótið er í beinni útsengu á RÚV.
  - Erfiðleikastig úrslita svipar til þess sem er á HS.

ÍM í línuklifri

- Árið 2028
  - Fjöldamarkmið
    - 15-20 keppendur í opnum flokki karla og kvenna (30-40 þátttakendur í heildina).
    - 6-8 keppendur í U19 karla og kvenna (12-16 í heildina)
    - 8-12 keppendur í U17 karla og kvenna (16-24 í heildina)
    - 10-14 keppendur í U15 stráka og stelpna (20-28 í heildina)

        - Umgjörð mótsins verður í samræmi við það sem gerist á Evrópubikarmótum
        - Mótið er í beinni útsengu á RÚV.
        - Erfiðleikastig úrslita svipar til þess sem er á ES.
    - Árið 2032
        - Fjöldamarkmið
            - 20-25 keppendur í opnum flokki karla og kvenna (40-50 þátttakendur í heildina).
            - 10-12 keppendur í U19 karla og kvenna (20-24 í heildina)
            - 12-16 keppendur í U17 karla og kvenna (24-32 í heildina)
            - 14-20 keppendur í U15 stráka og stelpna (28-40 í heildina)
        - Umgjörð mótsins verður í samræmi við það sem gerist á Evrópubikarmótum
        - Mótið er í beinni útsengu á RÚV.
        - Erfiðleikastig úrslita svipar til þess sem er á ES.
    - Árið 2036
        - Fjöldamarkmið
            - 25-30 keppendur í opnum flokki karla og kvenna (50-60 þátttakendur í heildina).
            - 12-15 keppendur í U19 karla og kvenna (24-30 í heildina)
            - 14-18 keppendur í U17 karla og kvenna (28-36 í heildina)
            - 20-25 keppendur í U15 stráka og stelpna (40-50 í heildina)
        - Umgjörð mótsins verður í samræmi við það sem gerist á Evrópubikarmótum
        - Mótið er í beinni útsengu á RÚV.
        - Erfiðleikastig úrslita svipar til þess sem er á HS.

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum aðildarfélaga. Mótanefnd KÍ sinnir þeim þáttum sem snúa að eftirliti á framkvæmd og gæðum móta.

Markmið um uppbyggingu keppnisaðstöðu

Góð aðstaða er grunnur að áframhaldandi öflugu afreksstarfi. Það er því mjög mikilvægt á næstu árum að byggja upp æfinga- og keppnisaðstöðu sem uppfyllir alþjóðlegar kröfur World Climbing. Slík aðstaða er forsenda þess að íslenskt afreksfólk geti þjálfað og keppt á heimsmælikvarða og að hægt sé að halda alþjóðleg mót á Íslandi. KÍ stefnir að því að halda Norðurlandamót árið 2029 og World Climbing mót 2030. Tímalínan á uppbyggingu keppnisaðstöðu hérlendis miðast því við að ná að halda þessi mót.

Núverandi aðstaða KFR í Ármúlanum (sem KÍ fær að nýta til landsliðsæfinga) er ágæt æfingaaðstaða fyrir grjótglímu en uppfyllir engan veginn kröfur um keppnishald. Núverandi aðstaða til keppni í línuklifri er algjörlega ófullnægjandi. Keppnisaðstaðan fyrir grjótglímu er örlítið skárri þótt hún sé ekki í samræmi við núverandi kröfur World Climbing. Engin aðstaða er til að stunda hraðaklifur.

Til að uppfylla kröfur World Climbing þarf að byggja upp aðstöðu sem uppfyllir eftirfarandi:

Grjótglímuaðstaða: Veggur sem leyfir að efsta grip sé 4.5 m frá yfirborði dýnu (það er hámarkshæð sem grjótglímuleið má vera) en veggurinn sjálfur má vera allt að 5 m. Veggurinn þarf að vera að lágmarki 30 m á breidd sem leyfir 10 leiðir og hafa halla á bilinu -5°- 45˚. Þegar haldin eru mót í ungmennaflokkum er ráðlagt að vera með vegg sem er 36 m á breidd þar sem þar eru 12 leiðir í notkun á sama tíma. Dýnan undir veggnum þarf að vera 40 cm há og ná 1.5 m lengra en vegguring sitt hvoru megin. Einnig þarf dýna að ná 2.5 m lengra en fremsti partur veggjarins. Einnig þarf toppurinn á veggnum að vera hannaður þannig að hægt sé að koma útsendingarbúnaði fyrir sjónvarp á topp veggjarinns aftan frá.

Línuklifuraðstaða: Veggur sem er amk. 15 m (má vera hærri, og æskilegt að miða við 17 eða 18 m) að hæð og 12-15 m að breidd sem leyfir 4 leiðir. Halli veggjarinns þarf að vera breytilegur á bilinu 15°- 60˚. Ef haldið eru mót í ungmennaflokkum er ráðlagt að hafa vegginn um 25-30 m á breidd.

Hraðaklifur: Hraðaklifur er ekki stundað á íslandi eins og staðan er í dag. En ef slík aðstaða er byggð upp er líklegt að greinin verði stunduð hér og Ísland muni senda íþróttamenn til keppni í henni. KÍ telur ekki að það sé forgangsmál að setja upp hraðaklifuraðstöðu en það er þó mikilvægt að hafa það í huga ef byggð verður upp aðstaða og pláss leyfir að setja upp hraðaklifuraðstöðu í leiðinni.

Mikilvægt er að tengt aðstöðunni sé upphitunaraðstaða (sem getur samtímis verið hluti af almennri klifuraðstöðu) en henni þarf að koma þannig fyrir að auðvelt sé að búa til einangrun utan um hana (þ.e. einangra keppendur meðan á keppni stendur) og auðvelt að koma keppendum frá henni og aftur inn í hana þegar þeir eiga að klifra. Hafa skal í huga aðgang að salerni.

Innviðir fyrir áhorfendur, sjónvarpsútsendingar og dómara þurfa að vera til staðar.

Þessi aðstaða getur einnig verið hluti af æfingaaðstöðu landsliðsins og hluti hennar nýst almennum iðkendum.

Markmið um menntun og fjölgun þjálfara

- Stefnt að því að árið 2026 verði KÍ búið að skipuleggja 2. og 3. stig sérgreinahluta þjálfaramenntunar.

Fjöldamarkmið um þátttöku á námskeiðum í almenna hluta ÍSÍ

- 2028: 4-6 einstaklingar ljúka 1. stigi námskeiði árlega, 3-5 einstaklingar ljúka 2. stigi námskeiði árlega, 1-2 einstaklingar ljúka 3. stigi námskeiði árlega.
- 2032: 7-8 einstaklingar ljúka 1. stigi námskeiði árlega, 5-6 einstaklingar ljúka 2. stigi námskeiði árlega, 2-3 einstaklingar ljúka 3. stigi námskeiði árlega.
- 2036: 8-10 einstaklingar ljúka 1. stigi námskeiði árlega, 6-8 einstaklingar ljúka 2. stigi námskeiði árlega, 3-5 einstaklingar ljúka 3. stigi námskeiði árlega.

Fjöldamarkmið um þátttöku á námskeiðum í sérgreinahluta KÍ

- 2028: 4-6 einstaklingar ljúka 1. stigi námskeiði árlega, 3-5 einstaklingar ljúka 2. stigi námskeiði árlega, 1-2 einstaklingar ljúka 3. stigi námskeiði árlega.
- 2032: 7-8 einstaklingar ljúka 1. stigi námskeiði árlega, 5-6 einstaklingar ljúka 2. stigi námskeiði árlega, 2-3 einstaklingar ljúka 3. stigi námskeiði árlega.
- 2036: 8-10 einstaklingar ljúka 1. stigi námskeiði árlega, 6-8 einstaklingar ljúka 2. stigi námskeiði árlega, 3-5 einstaklingar ljúka 3. stigi námskeiði árlega.

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fræðslu- og dómaranefndar KÍ.

Markmið um menntun og fjölgun leiðasmiða

Góðir leiðasmiðir eru mikilvægir fyrir klifurfélög enda taka þeir mikilvægan þátt í því að skapa æfingaumhverfið með þjálfurunum. Klifurfélög þurfa að leggja áherslu á að byggja upp góða leiðasmiði sem sinna þörfum sinna iðkendahópa vel.

- Leiðasmiðanámskeið á vegum KÍ (eða öðrum aðila sem KÍ ræður til verksins) annað hvert ár. Einnig er hægt að bjóða upp á vinnusmiðju fyrir starfandi leiðasmiði klifurfélaga ef það svara betur þörfinni því sinni.
- Fá til starfa reyndan leiðasmið með alþjóðlega reynslu sem KÍ leiðasmið. Hann verður tenging fyrir sambandið við aðra alþjóðlega leiðasmiði og getur verið þekkingarbrunnur sem hérlendir leiðasmiðir geta nýtt sér.
- Senda leiðasmið á námskeið hjá World Climbing fyrir árið 2027.

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fræðslu- og dómaranefndar KÍ.

Markmið um menntun og fjölgun dómara

- Allir dómarar sem dæma á Íslandsmeistaramótum og bikarmótum þurfa að hafa lokið námskeiði í dómgæslu á vegum KÍ.
- Halda á vinnusmiðju eða námskeið fyrir yfirdómara annað hvert ár að jafnaði.
- Gefa yfirdómurum tækifæri á að fá reynslu af dómgæslu á mótum erlendis.
- Senda yfirdómara á námskeið hjá World Climbing fyrir árið 2026.

Fjöldamarkmið í dómarahóp KÍ með réttindi

- 2028: 15 dómarar, 2-3 yfirdómarar (þar af amk einn með World Climbing réttindi).
- 2032: 20 dómarar, 3 yfirdómarar (þar af amk einn með World Climbing réttindi).
- 2036: 25 dómarar, 4 yfirdómarar (þar af amk einn með World Climbing réttindi).

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fræðslu- og dómaranefndar KÍ.

Markmið um fjárhagslegan stuðning

Ein af forsendum fyrir virkri stefnu og framgangi hennar er fjármögnun. Markmiðið er að umgjörðin verði sú að árið 2028 greiði afreksfólk sem náð hefur A lágmarki á Evrópustigi ekki fyrir þátttöku í landsliðsverkefnum KÍ.

Afrekssjóður KÍ

Hlutverk sjóðsins er að styðja við afreksíþróttafólk og afreksefni sem eru að ná árangri í íþróttinni.

Sjóður fyrir kostnaðarþátttöku vegna afreksstarfs ungmenna

Sjóðnum, sem var komið á fót 2025, er ætlað að styðja landsliðsverkefni í ungmennaflokkum. Öll ungmenni sem öðlast hafa keppnisrétt á alþjóðamótum erlendis eiga rétt á styrk fyrir ferðakostnaði. Mestur stuðningur fæst til að keppa á Evrópu- og heimsmeistaramótum. En einnig fást styrkir á Evrópu- og heimsbikarmót ásamt NM. Iðkendur utan af landi geta einnig fengið styrk fyrir innanlandshluta ferðarinnar.

A lágmarkasjóður

Sjóðurinn tengist lágmarkakerfi KÍ og hljóta þau sem ná A lágmörkum á Evrópu- og heimsstigi stuðning frá sjóðnum til þess að taka þátt á mótum á þessum keppnisstigum. Styrkur vegna lágmarka er aðeins veittur fyrir þau mót sem eru á keppnisdagskrá KÍ nema afreksnefnd hefur gert undanþágu um annað. Sjóður fyrir A lágmarksstyrki er ákveðinn í fjárhagsáætlun KÍ og nánar útlistaður þar.

Afrekssjóður ÍSÍ

Sjóðurinn stendur að uppbyggingu afreksíþrótta á Íslandi með því að styðja íslenskt afreksíþróttafólk og sérsambönd við að ná sem bestum árangri í alþjóðlegri keppni. Forsenda styrkveitinga er að sérsambönd hafi markvissa og raunhæfa afreksstefnu. Stuðningurinn felst í fjárframlögum, aukinni menntun þjálfara og ýmiskonar tæknilegri aðstoð. Þannig verður Afrekssjóður ÍSÍ sérsamböndum til aðstoðar við að efla og bæta íþróttastarf sitt.

Samstarfsaðilar og sjálfsafla fé

Klifursambandið leitast við að fjölga samstarfsaðilum frá því sem nú er næstu árin til þess að geta lágmarkað kostnaðarþátttöku í erlendum verkefnum.

Markmið er að hafa:

- 3-5 samstarfsaðila árið 2028 sem veita 2-3 mkr. í afreksstarf KÍ.
- 4-8 samstarfsaðila árið 2032 sem veita 3-5 mkr. í afreksstarf KÍ.
- 5-10 samstarfsaðila árið 2036 sem veita 5-10 mkr. í afreksstarf KÍ.

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fjármálanefndar KÍ.

Mælingar á markmiðum

Til að ná markmiðum mun KÍ vinna að því að fjölga afreksfólki og styðja við þá sem þegar standast viðmið sambandsins. Mat á árangri og framförum iðkenda er órjúfanlegur þáttur í námi og þjálfun. Það miðar að því að afla vitneskju um árangur starfsins og á að veita iðkendum og foreldrum þeirra, þjálfurum, félögum og KÍ upplýsingar um framvindu árangurs, sem skal hafa að leiðarljósi við skipulagningu starfsins.

Markmiðin sem sett eru fram í áætluninni skal stefna á að ná fyrir lok þess árs sem er tiltekið.

Mat á afreksstarfi innan sambandsins er tvíþætt, annars vegar er um að ræða mat sem félögin framkvæma sjálf og er hér kallað innra mat og hins vegar er um að ræða mat sem KÍ vinnur og er nefnt ytra mat.

> ***Innra mat félaga:***
> Félögin bera ábyrgð á innra mati sínu. Það snýr að gæðum barna- og unglingastarfs, afreksstarfi félaganna (hæfileikamótun ungmenna og afreksstarf fullorðinna þar sem það á við) og þáttum sem snerta félögin í afreksstefnu sambandsins. KÍ útvegar leiðbeiningar um innra mat sem félög geta nýtt sér kjósi þau það. Innra matið fer fram í febrúar ár hvert.
>
> ***Ytra mat á afreksstarfi KÍ:***
> KÍ ber ábyrgð á ytra mati. Ytra mat er framkvæmt af afreksnefnd KÍ og skal fara fram í nóvember ár hvert. Listi þar sem þau markmið sem tiltekin eru í afreksstefnunni eru dagsett og síðan framkvæmdarstig þeirra metið.

Framkvæmd þessa liðs er í höndum afreksnefndar KÍ.

Framkvæmdaraðilar og hlutverk

Að eiga afreksfólk er samvinna allra sem að hreyfingunni koma. Þetta er samvinnuverkefni iðkenda, þjálfara, félaga, foreldra, KÍ, héraðssambanda og ÍSÍ, með markmið heildarinnar að leiðarljósi. Til að vel megi vera þá skiptir gagnsæi, samvinna og skipulag í vinnubrögðum miklu máli. Þannig mun afrakstur stefnunar skila sér sem best til allra aðila sem að henni koma.

Þeir sem að stefnunni koma hafa ekki heimild til þess að skuldbinda KÍ fjárhagslega eða taka ákvarðanir sem hafa fjárhagslega þýðingu fyrir sambandið nema að fyrirfram fengnu samþykki frá stjórn KÍ.

Stjórn KÍ

Stjórn KÍ ber ábyrgð á afreksstefnu og að henni sé framfylgt.

Afreksnefnd

Afreksnefnd er tengiliður stjórnar og annarra sem að stefnunni koma. Hún vinnur að framkvæmd hennar og sér um eftirlit og endurmat.

Yfirlandsliðsþjálfari heyrir undir afreksnefnd. Hann situr fundi nefndarinnar og er með málfrelsi og tillögurétt. Hann vinnur með öðrum landsliðsþjálfurum sambandsins og samræmir starf þeirra.

Aðrar nefndir KÍ

Flestar nefndir KÍ koma að framkvæmd einstakra hluta afreksstefnunnar. Þær halda utan um framkvæmd þeirra þátta sem snúa að þeirra starfi.

Afreksfólk og afreksefni

Afreksfólkið er miðpunktur afreksstefnunnar. Mikilvægt er að þau sem skipa úrvalshópa KÍ á hverjum tíma séu meðvituð um markmið sambandsins, að til þeirra séu gerðar kröfur og bundnar við þau væntingar. Þetta á bæði við um afreksefni og afreksfólk.

Fyrirmyndar afreksfólk í klifri:

- stundar heilbrigt líferni og er til fyrirmyndar innan sem utan keppna.
- skapar jákvæða ímynd íþróttarinnar og sýnir íþróttamannslega hegðun á samfélagsmiðlum.
- klæðist fötum merktum KÍ í landsliðsferðum.
- fylgir fyrirmælum þjálfara.
- er stundvíst.
- neytir ekki tóbaks, áfengis né annarra vímuefna á íþróttaviðburðum eða þar sem ungir iðkendur eru.

Landsliðsþjálfarar

Yfirlandsliðsþjálfari vinnur með öðrum landsliðsþjálfurum sambandsins og samræmir starf þeirra. Hann heldur utan um æfingar úrvalshópa, æfinga- og landsliðsferðir. Þær ákvarðanir sem landsliðsþjálfarar taka skulu rúmast innan afreksstefnunnar og innan þeirra fjárhagsáætlana sem samþykktar eru í upphafi hvers tímabils. Yfirlandsliðsþjálfari tekur þátt í fjárhagsáætlanagerð.

Aðrir þjálfarar KÍ eru: Landsliðsþjálfari úrvalshóps fullorðinna (getur verið sami aðili og er yfirlandsliðsþjálfari), landsliðsþjálfari úrvalshóps ungmenna og landsliðsþjálfari úrvalshóps paraklifrara.

Félagsþjálfarar

Félagsþjálfarar sinna mikilvægu hlutverki innan hvers félags fyrir sig. Þeir gegna lykilhlutverki í þeirri upplifun sem iðkandi fær af félaginu. Kröfur eru um að þjálfarar á öllum getustigum sæki þjálfaranámskeið og endurmenntun til að viðhalda og auka hæfni í þjálfun og gæði þjálfunar.

Gæði þjálfara og árangur félaga byggist fyrst og fremst á vel menntuðum og áhugasömum þjálfurum á öllum getustigum. Mikilvægt að það sé gegnsæi í þjálfun og gott samstarf á milli þjálfara innan félaganna sem þjálfa sama getustig.

Samstarf félagsþjálfara við landsliðsþjálfara KÍ er grunnþáttur að farsælu starfi þegar kemur að afreksfólki og frammistöðu þeirra. Í byrjun æfingatímabils þarf að vera ljóst hvernig þjálfun afreksíþróttafólks og afreksefna er háttað. Verkaskipting milli landsliðsþjálfara og félagsþjálfara þarf að vera skýr og þurfa þeir báðir að vinna að markmiðum íþróttafólksins.

Umsjónarþjálfarar eru þeir þjálfarar sem vinna að daglegri þjálfun og styðja við íþróttafólki að ná markmiðum sínum. Þetta eru almennt þjálfarar innan klifurfélaganna en geta líka verið einkaþjálfarar.

Yfirþjálfarar klifurfélaga eru þeir þjálfarar sem fara með yfirumsjón starfsins í sínu félagi. Þeir tilnefna einstaklinga sem úr sínu félagi til þess að taka þátt í starfi úrvalshópanna.

Félög

Klifurfélög landsins mynda samstæða heild og tryggja skal samræmi og samhengi í iðkun frá grunnhópum til afrekshópa. Lögð er áhersla á heildstæða stefnu með skýrum skilum á milli getustiga. Leitast er við að mennta þjálfara þannig að iðkendur fái möguleika á að vaxa og dafna og færist eðlilega á milli stiga í samræmi við einstaklingsbundna getu og þroska.

Aðstaða klifurfélaga/-deilda

Klifurfélög þurfa markvisst að vinna með stjórnvöldum í hverju byggðarlagi að byggja upp góða aðstöðu til klifuriðkunar. Keppnisaðstaða hérlendis er vægast sagt léleg í samanburði við það sem þekkist annars staðar á Norðurlöndunum og í Evrópu.

Grunnþörf fyrir afreksþjálfun er aðstaða og búnaður. Félög þurfa að halda í við þróun klifurgripa og áfastra kassa (e. volumes) þannig leiðasmiðir geti sett upp leiðir sem eru í samræmi við það sem gerist á Evrópu- og heimsstigi. Veggir þurfa að vera hannaðir með staðla World Climbing að leiðarljósi. Þannig hægt verið að nota þá á innlendum mótum og alþjóðlegum mótum sem gætu verið haldin hérlendis í komandi framtíð. Ákveðið snið og hæð á veggjum þarf að vera til staðar ásamt góðu úrvali af klifurgripum sem samræmist því sem er notað á mótum á ES og HS. Í grjótglímu þurfa veggir að vera 4,5 metra háir og hannaðir miðað við kröfur og áherslur sem samræmast kröfum samtímans. Best væri að hafa keppnisvegg sem væri 32-35 metrar á breidd. Í línuklifri þurfa veggir að vera 15-18 metra háir og væri best að breidd veggjarins væri a.m.k. 25 metrar. Auk þessa þarf að hafa góða aðstöðu fyrir upphitun. Mikilvægt er að vinna í samvinnu við KÍ þegar byggja á nýja aðstöðu til klifurs enda í mörg horn að líta til þess að gæði aðstöðunnar séu í samanburði við það sem þekkist erlendis.

Á Íslandi er aðstöðu til klifuriðkunar í dag mjög ábótavant og myndi nýtt æfinga- og keppnishúsnæði sennilega skipta sköpum fyrir íþróttina. Í dag eru sex klifurfélög á landinu og aðstaða til klifuriðkunar er mjög mismunandi eftir félögum. Í flestum þeirra hefur fjöldi iðkenda aukist til muna síðastliðin ár og því aðstaðan á flestum stöðum sprungin. Aðstöðu fyrir línuklifur er mjög ábótavant og betri keppnisaðstöðu þarf fyrir grjótglímu til þess að hægt sé að standa undir þeim kröfum sem gerðar eru til þess að geta haldið Norðurlandamót eða mót á Evrópustigi í framtíðinni. Í dag kemur þessi aðstaða niður á gæðum þjálfunar og möguleikum fyrir afreksfólkið að ná tilsettum árangri.

Forráðamenn

Árangur iðkenda byggist ekki síst á því að forráðamenn styðji við og gæti hagsmuna þeirra í hvívetna, eigi gott samstarf við félag, veiti félaginu viðeigandi upplýsingar og taki þátt í klifuriðkun barna sinna. Upplýsingagjöf félaga til forráðamanna og samstarf þeirra á milli er mikilvæg forsenda fyrir árangursríkum klifurferli.

Afreksstefnan skal kynnt fyrir forráðamönnum þannig að þeir geti stutt við hana á jákvæðan hátt. Félögum ber að leggja áherslu á þátttöku forráðamanna í starfinu og efla tengsl þeirra við þjálfara og klifuriðkun barna sinna. Með virkri þátttöku forráðamanna fylgir aukin ávinningur sem gerist m.a. með góðu flæði upplýsinga og samráði við aðra forráðamenn.

Mikilvægt er að félög stuðli að því að forráðamenn fái stuðning og fræðslu um greinina til að efla þekkingu þeirra á íþróttinni.

Heilbrigðisteymi KÍ

Eitt af hlutverkum sambandsins er að halda úti virku heilbrigðisteymi út frá þeim þörfum sem skilgreindar eru af afreksnefnd. Yfirlandsliðsþjálfari heldur utan um teymið og samræmir vinnu þess.

Hlutverk innan teymisins

- Sjúkraþjálfarar (fyrirbyggjandi æfingar, fræðsla, skoðanir og aðgengi að þjónustu)
- Íþróttasálfræðiráðgjafi (þjálfun, fræðsla, eftirlit og aðgengi að þjónustu)
- Næringarfræðingur (fræðsla og aðgengi að þjónustu)
- Læknir (aðgengi að þjónustu, t.d. aðgengi að myndgreiningu). Markmiðið er að bæta lækni við teymið fyrir árið 2028.

Afreksmiðstöð Íslands (AMÍ)

Afreksmiðstöð Íslands er stjórnstöð afreksíþróttastarfs á Íslandi. Faglegur vettvangur fyrir afreksfólk ólíkra íþrótta sem hefur möguleika á að verða sigurvegarar á heimsmælikvarða. Fagsvið AMÍ eru: Mælingar og stöðumat, líkamsþjálfun, meðhöndlun og heilsa, hæfileikamótun, sálfræði og íþróttir, íþróttanæring, íþróttafólk og ferill og síðan íþróttaþjálfarinn.

Íþrótta- og Ólympíusamband Íslands (ÍSÍ)

Klifursamband Íslands er aðili að ÍSÍ og nýtur ýmiss konar stuðnings frá því.

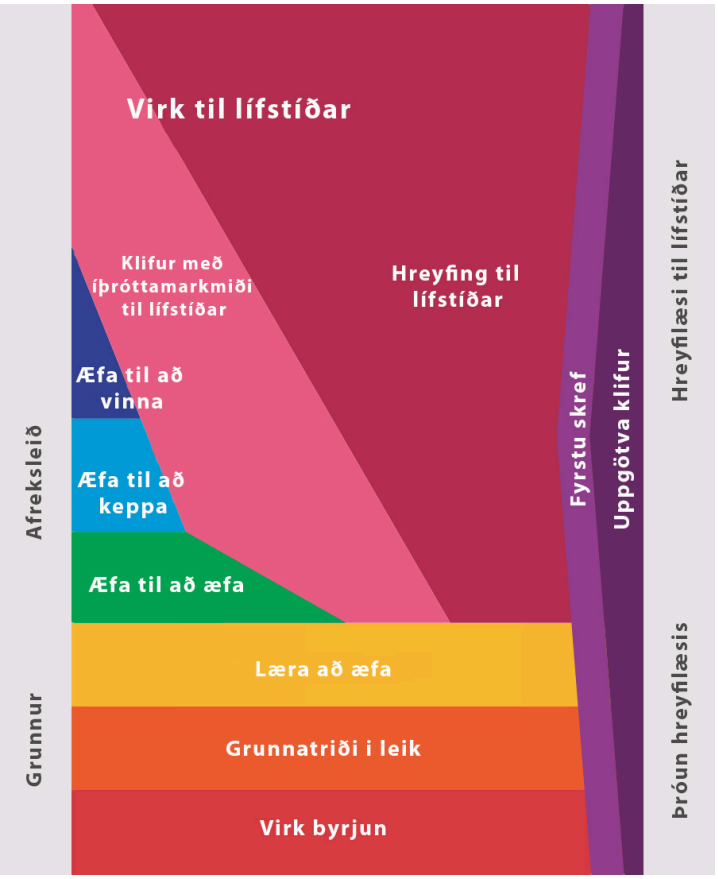
Fræðslukerfi ÍSÍ styður við fræðslukerfi KÍ með grunnnámskeiðum. Þjálfunar-/menntunarkerfi ÍSÍ og sérsambandanna er sameiginlegt, þar sem ÍSÍ sér um kennslu í almennum hluta og sérsamböndin bera ábyrgð á kennslu sérgreinahluta sinnar íþróttar.

Framtíðarsýn og fjármögnun

Framtíðarsýn sambandsins er:

- Að með öflugri afreksstefnu og afreksstarfi náist einnig önnur jákvæð, almenn og víðtæk áhrif sem eru klifursamfélaginu ekki síður mikilvæg.
- Að stefna að því að áhugi landsmanna á klifri aukist, m.a. með aukinni fjölmiðlaumfjöllun. Það styður við útbreiðslustarf og auðveldar fjármögnun íþróttarinnar, sem er grundvöllur öflugs afreksstarfs.
- Að fjárhagsleg geta KÍ styrkist til muna sem ætti að gefa tækifæri til að styðja enn frekar við einstaklinga, félög, stoðþjónustu og þjálfara.
- Að afreksfólk með A lágmörk þurfi ekki að leggja fram fjármagn vegna þátttöku í afreksstarfi KÍ.

Viðbót 1: Langtímaþróun í klifri



Mikilvægt er að klifurfélögin á Íslandi séu með með öflugt barna- og unglingastarf. Það er lykillinn að farsælu íþróttafélagi. Ofan á það bætist síðan metnaðarfullt afreksstarf og starf fyrir almenna iðkendur sem stunda íþróttina af krafti.

Afreksíþróttastarf þarf að vera hluti af heildstæðri íþróttastefnu sem leggur áherslu á góðan grunn iðkenda. Þar að auki þarf afreksstefna félagsins að vera samstillt afreksstefnu Klifursambands Íslands. Þegar iðkendur ljúka vegferð sinni á afreksleiðinni tekur síðan við almenningsíþróttahluti stefnunnar sem nefnist *virk til lífstíðar*.

Íþróttastefnan byggir á hugmyndafræði þar sem vegferð klifrara má skipta upp í nokkur stig iðkunar. Einstaklingar eru á ólíkum stigum iðkunar út frá þroska, hæfni, æfingasögu og markmiðum. Þessum stigum má síðan skipta í þrjá flokka: (1) Grunn, (2) afreksleið og (3) almenningshluta sem nefnist *virk til lífstíðar.* Nánar er farið yfir hvert stig hér á eftir og það sem einkennir iðkendur á hverju stigi.

Markmiðið með stefnunni er að setja fram á greinagóðan hátt hvernig starf klifurfélaga er hægt að skipuleggja á heildstæðan hátt. Hér má finna (1) hvernig kerfið er uppbyggt, (2) hvernig mótaumhverfi klifurfélögin á landinu bjóða upp á í sameiningu og (3) hvernig félög huga að eflingu þeirra aðila sem koma að þessu starfi. Þessir aðilar eru þjálfarar, foreldrar og sjálfboðaliðar.

Það skiptir máli þegar unnið er út frá hugmyndafræðinni sem stefnan byggir á að hafa ávallt í huga að þetta er aðeins grófur rammi sem gefur bæði iðkendum og félaginu leiðarvísir að því hvernig gott er að byggja upp starfið. Hvernig fólk fer á milli þessara stiga og nákvæmlega hvernig þeirri leið er háttað getur samt verið mjög fjölbreytt og skilin á milli stigana geta líka verið óskýr þegar einstaklingar eru mitt á milli þeirra. Þess vegna þarf að hafa það í huga að móta starfið að iðkendum hverju sinni þótt hægt sé að byggja upp stóru myndina á hugmyndafræðinni.

Þetta skjal byggir að miklu leyti á kanadísku íþróttastefnunni [LONG-TERM DEVELOPMENT IN SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY]. Stefnan tekur mið af almennri íþróttaiðkun og

hreyfingu einstaklinga. Í raun má líta á kaflana um stig iðkunar sem útdrátt úr kanadísku stefnunni þar sem búið er að yfirfæra hana sérstaklega á klifuriðkun.

Uppgötva íþróttina og fyrstu skrefin

Það að virkja börn, ungmenni og fullorðna til að stunda íþróttina er bæði jákvætt fyrir íþróttina sjálfa en einnig fyrir almenna lýðheilsu. Það að draga fólk inn í íþróttina má skipta í tvö skref: Fyrst þarf fólk að uppgötva íþróttina og síðan þarf það að taka sín fyrstu skref í henni.

Uppgötva klifur
Það þarf að kynna fyrir einstaklingum að hægt sé að stunda klifur. Bæði er mikilvægt að þeir viti að þetta sé eitthvað sem þeir geta notað sem heilsurækt fyrir þá sjálfa og fyrir forráðamenn barna skiptir máli að þeir viti að boðið sé upp á starf fyrir börn og unglinga.

Þetta gerist með almennri kynningu á samfélagsmiðlum og heimasíðu en einnig með efni sem sýnt er í sjónvarpi og öðrum fréttamiðlum.

Fyrstu skrefin
Þegar kemur að því að nýir iðkendur komi til þess að prófa klifur skiptir miklu máli að fyrsta reynsla þeirra sé jákvæð þannig þau hafi áhuga á að spreyta sig meira á íþróttinni.

Þegar fyrstu skrefin eru stigin þegar iðkandi er barn þarf að vera æfingaumhverfi sem er miðað við þroska og getu iðkandans. Ef iðkandinn er á fullorðinsaldri þarf ekki jafn sérhæft æfingarými en það þarf að huga að því að hafa leiðir við hæfi í klifursalnum fyrir þennan hóp. Það þarf að taka vel á móti byrjendum og sýna þeim hvar í húsnæðinu byrjendavænar leiðir eru, og hvernig þær eru merktar. Félagið býður líka upp á stutt námskeið fyrir byrjendur sem haldið er nokkrum sinnum á önn, auk þess að bjóða upp á æfingahópa sem eru sniðnir að þeim sem eru að taka sín fyrstu skref.

Byggja traustan grunn

Fyrstu þrjú stigin leggja mikilvægan grunn að líkamlegri færni, hugrænni færni, hreyfifærni og eflingu hreyfilæsis barna. Börn fara í gegnum þessi skeið að mestu leyti einfaldlega vegna þess að þau eru að vaxa og þroskast. Þjálfarar þurfa því að skapa umhverfi sem örvar þennan þroska. Þegar fullorðnir tileinka sér nýja íþrótt fara þeir líka gegnum stigin *grunnatriði í leik* og *læra að æfa.* Þeir byggja hins vegar á þeim grunni sem þeir hafa þegar byggt upp í öðrum íþróttum og almennri hreyfingu gegnum ævina. Þegar þeir taka sín fyrstu skref í íþróttinni er það mismunandi eftir einstaklingum hversu fljótt þeir ná tökum á þessum skrefum en flestir fara fljótlega yfir á stigin sem falla undir *virk til lífstíðar.* Færslan frá einu stigi til annars er því byggð á því að einstaklingar tileinki sér þau atriði sem falla undir ákveðið stig iðkunar og er því ekki bundið líffræðilegum aldri.

Á þessum árum fara börn gegnum nræmt skeið í þroska taugakerfisins. Þau eiga mun auðveldara með að tileinka sér flókið hreyfimynstur og fínhreyfingar. Þetta skeið byrjar um það bil við 7 ára aldur og fram að 12 ára aldri (sérstaklega síðustu árin á tímabilinu). Því þarf

að leggja áherslu á hreyfifærni á æfingum á þessum aldri til þess að nýta þetta tækifæri fyrir örar framfarir. Þegar kemur að líkamlegri þjálfun er gott að leggja meiri áherslu á úthaldsæfingar fram að vaxtakipp. Þegar nær dregur kynþroskaaldri þá skiptir máli að fara að taka inn í meira magni fyrirbyggjandi styrktaræfingar. Þegar börn hafa tekið vaxtakippinn þarf að taka tillit til þess að mikil orka fer í að taka út þann vöxt. Sömuleiðis þarf að hafa í huga að varast endurtekið álag sem reynir mikið á fingur. Gott er að leggja áherslu á liðleika frá 7 ára aldri og fram til 10 ára aldurs. Eftir því sem líður nær kynþroskanum fer að skipta meira máli að styrkja í ystu stöðu. Þegar einstaklingar fara í gegnum vaxtakippinn þarf að leggja áherslu á að viðhalda liðleikanum og teygja þegar beinvöxtur er ör.

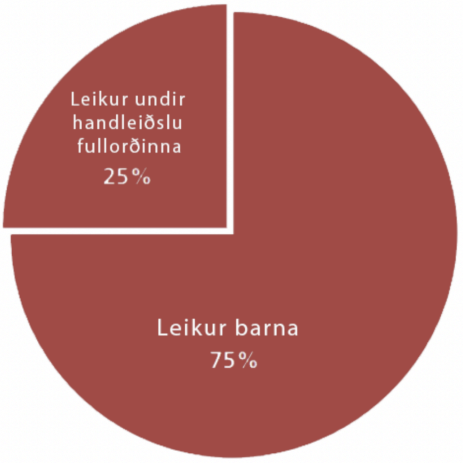
Hreyfilæsi (e. physical literacy)
Eitt af því sem vonandi allir iðkendur okkar taka með sér út í lífið eftir að hafa starfað með félaginu er gott hreyfilæsi. Á fyrstu stigum iðkunar er lagður grunnur að hreyfilæsi einstaklinga. Hreyfilæsi byggir á því að hafa innri hvatningu, sjálfstraust, líkamlega færni, þekkingu og skilning til að kunna að meta og taka ábyrgð á eigin heilsu með því að stunda einhvers konar hreyfingu ævilangt. Efling hreyfilæsis er ævilangt verkefni og þurfa einstaklingar stöðugt að afla sér nýrrar þekkingar eftir því sem þeir eldast og aðstæður þeirra breytast. Hreyfilæsi byrjar að myndast á fyrstu árum ævinnar og þróast í fjölbreyttari hæfni og skilning á unglings- og fullorðinsárunum. Á mismunandi skeiðum lífsins getur hreyfilæsi þjónað mismunandi tilgangi og mætt mismunandi þörfum fyrir ólíka einstaklinga. Fyrir suma veitir hreyfilæsi grunn fyrir árangur í íþróttum, en fyrir aðra getur það verið lykill að starfsvettvangi. Hreyfilæsi er mikilvæg stoð fyrir alla til að að lifa heilbrigðu og virku lífi á öllum skeiðum lífsins. Það gefur tækifæri til að eldast með reisn og njóta góðrar heilsu.

Þættir hreyfilæsis eru:

- **Hvatning og sjálfstraust** felur í sér að einstaklingar hafi áhuga á að sinna hreyfingu ævilangt og þar með leggja grunn að góðri heilsu. Þeir upplifa ánægju af því að sinna henni og hafa sjálfstraust til þess að takast á við verkefnið.
- **Líkamleg hæfni** vísar til hæfni einstaklinga tileinka sér hreyfifærni og -mynstur. Getu til að takast á við hreyfingu bæði af mikilli ákefð í stutta stund en einnig með minni ákefð í lengri tíma. Aukin líkamleg hæfni gerir einstaklingi kleift að taka þátt í fjölbreyttri hreyfingu og íþróttagreinum.
- **Þekking og skilningur** felur í sér að bera kennsl á nauðsynlega hæfni fyrir margs konar hreyfingu og geta tileinkað sér hana. Auk þess að skilja heilsufarslegan ávinning af virkum lífsstíl og gera sér grein fyrir viðeigandi öryggisatriðum sem tengjast ólíkum íþróttum.
- **Þátttaka í hreyfingu ævilangt** vísar til þess að einstaklingar tileinka sér hreyfilæsi með því að stunda reglulega hreyfingu. Það felur í sér að forgangsraða og viðhalda þátttöku í persónulega krefjandi hreyfingu sem óaðskiljanlegum hluta af lífsstíl þeirra.

Virk byrjun

Börn eru á þessu stigi frá fæðingu fram að u.þ.b. 6 ára aldri. Foreldrar, kennarar og aðrir í lífi barnanna sinna þessu stigi alfarið fyrstu ár ævi þeirra. Þegar þau eru orðin nógu gömul til þess að taka þátt í íþróttastarfi sem boðið er upp á fyrir þeirra aldur hjá íþróttafélögum bætast þjálfarar við hóp þeirra einstaklinga sem koma að því að leiða þau gegnum þetta skref iðkunar. Í starfinu er aðallega lögð áhersla á að örva almenna hreyfifærni en jafnframt að kynna íþróttina.



Á þessu stigi byrja börnin að tileinka sér hreyfilæsi. Það er gert með því að kynna þeim fyrir hreyfingu gegnum leik og ýta undir áhuga þeirra. Mikilvægt er að láta innri áhugahvöt þeirra ráða ferðinni.

Leikur barna er grunnurinn að því sem iðkendur á þessum aldri gera á æfingum. Hann getur verið skipulagður leikur undir handleiðslu fullorðinna eða frjáls leikur barna.

Í frjálsum leik barna eru það börnin sjálf sem eru kveikjan að leiknum en þjálfarar hafa áhrif á hann með því að stýra umhverfinu. Börnin eru bæði í samskiptum við hvort annað auk þess sem umhverfið hefur örvandi áhrif á leikinn.

Markmið líkamlegrar þjálfunar er almenn hreyfifærni (hoppa, hlaupa, klifra, detta, hreyfa sig eftir takti, halda jafnvægi) og samhæfing (handar/fótar og auga, t.d. með því að kasta og grípa). Lögð er áhersla á að börn efli almenna hreyfifærni með leik. Vissulega er líka partur af æfingunni að klifra og kynna börnunum fyrir klifrinu en það er, enn sem komið er, aðallega ein af leiðunum til þess að ná markmiðinu um líkamlega þjálfun þessa hóps.

Jafnframt því að vinna að líkamlegum þjálfunarmarkmiðum er einnig unnið að markmiðum sem lúta að félagsþroska og hugrænum þroska.

Áskoranir þurfa að vera í takt við þroska og reyna á lærdómssvæði iðkendanna. Þau munu upplifa bæði sigra og ósigra, takast á við þá og læra af þeim.

Æfingaumhverfið á að einkennast af gleði og þjálfunin á að taka mið af því að efla félagslegan og hugrænan þroska iðkendanna.

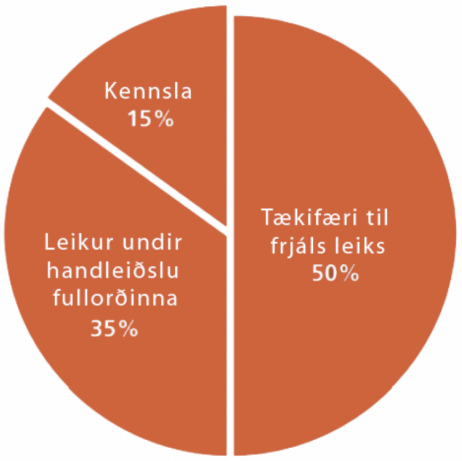
Áherslur í félagsþroska:
- Deila með öðrum
- Leika með öðrum
- Upplifa jákvæð samskipti og byrja að tileinka sér þau

Áherslur í andlegum þroska:
- Byggja upp vinnsluminni
- Auka hugrænan sveigjanleika
- Styrkja sjálfsstjórn

- Fara frá hugsun til framkvæmdar
- Jafnvel að nýta lausnamiðaða nálgun
- Virkja ímyndunarafl og tengja það við að sjá sig í jákvæðu ljósi í íþróttaiðkun
- Upplifa sigra og ósigra, takast á við þá og læra af þeim
- Tileinka sér jákvætt hugarfar

Grunnatriði í leik

Börn á þessu stigi iðkunar eru um það bil á aldrinum 6 til 9 ára. Börn á þessum aldri þurfa fjölbreytta hreyfingu og að prófa margar íþróttir til þess að sjá hvar áhugi þeirra liggur.



Á þessum árum fer fram frekari þróun hreyfilæsis. Lögð er áhersla á að efla innri áhugahvöt barnanna en einnig á að iðkendur tileinka sér meiri hreyfifærni.

Það er gert með því að kynna þeim fyrir hreyfingu gegnum leik og láta innri áhugahvöt þeirra ráða ferðinni.

Þróun hreyfifærni með áherslu á þátttöku og skemmtun. Áhersla lögð á æfingar sem þróar flæði, takt í hreyfingum, stefnubreytingar, jafnvægi, samhæfingu og hraða. Áhersla á fjölbreytta hreyfingu líkt og að hlaupa, stökkva, halda jafnvægi, kasta og grípa.

Líkamleg geta er aðallega byggð upp á klifurveggnum. Þar sem iðkendur fá áskorun við hæfi sem getur reynt bæði á líkamlega getu þeirra og hreyfifærni. Einnig eru gerðar styrktaræfingar með eigin líkamsþyngd með áherslu á að styrkja kjarnann og hafa styrk til þess að hafa góða stjórn á útlimum.

Kynning á einföldum reglum og siðferði íþróttarinnar með áherslu á sanngirni og virðingu fyrir öðrum.

Æfingaáætlun er ekki tímabilaskipt til þess að hámarka framfarir. Samt sem áður skiptir máli að hafa vel skipulagðar æfingaráætlanir og að iðkendur finni fyrir rammanum sem þær gefa.

Mótaumhverfi barna á þessu stigi skal vera óformlegt og án formlegra stiga eða sæta. Markmið móta er að kynna mótaumhverfi án þess að það sé komið á þann stað að vera eins formlegt og í eldri flokkum.

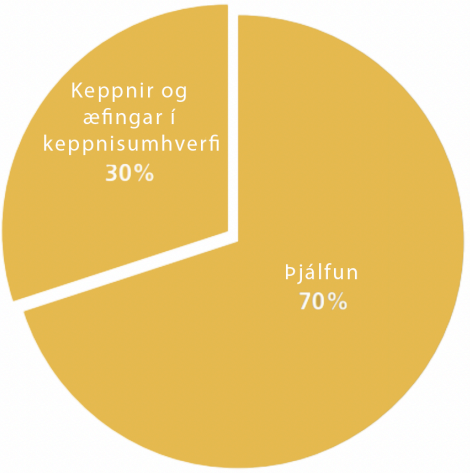
Áherslur í félagsþroska:
- Tileinka sér jákvæð samskipti
- Leggja áherslu á að mynda góða liðsheild
- Sýna sjálfum sér og öðrum virðingu
- Rækta vináttu

Áherslur í andlegum þroska:

- Byggja upp vinnsluminni
- Auka hugrænan sveigjanleika
- Styrkja hömlustjórnun
- Tileinka sér lausnamiðaða nálgun
- Hugsa fyrst og fremst um að bæta eigin frammistöðu (frekar en að bera sig saman við aðra)
- Tileinka sér jákvætt hugarfar
- Takast á við tilfinningasveiflur

Læra að æfa

Börn eru almennt á þessu stig iðkunar á aldrinum 8/9 og fram til 11/13 ára (um það bil fram að vaxtakipp).



Mikilvægt að hafa í huga mismunandi líkamlegan, hugrænan og félagslegan þroska einstaklinga.

Áframhaldandi þróun hreyfilæsis og er lögð áhersla á að iðkendur tileinka sér meiri hreyfifærni og öðlast sjálfstraust til þess að sinna hreyfingu sinni.

Iðkendur á þessum aldri eru á næmiskeiði til þess að geta tileinka sér hratt og vel flókið hreyfimynstur og fínhreyfingar.

Mikilvægt er að æfingarumhverfið stuðli að skemmtun og vináttu.

Mikilvægt að ýta ekki undir of snemmbúna sérhæfingu. Gott að þjálfarar hvetja iðkendur til þess að stunda fleiri en eina íþrótt. Til að mynda að nota sumarið til þess að stunda aðra íþrótt og æfa aðra íþrótt samhliða klifuræfingum yfir vetrartímann. Þegar líður á seinni hluta þessa stigs er eðlilegt að einhverjir iðkendur eru búnir að velja klifur sem sína aðalíþrótt. Þetta er eðlilegt en mikilvægt að leggja ekki áherslu á að iðkendur þurfi að velja einhverja ákveðna íþrótt sem aðalíþrótt á þessum aldri. Í þeim tilfellum þar sem iðkandi hefur, leiddur af innri áhugahvöt, ákveðið að stunda klifur sem aðalíþrótt skiptir máli að hafa í huga að hafa fjölbreytni í ársáætlun þessara iðkenda.

Líkamleg þjálfun fer að mestu fram á klifurveggnum. En einnig með þyngdarboltum, léttum lóðum eða styrktaræfingum með eigin líkamsþyngd. Leggja áherslu á að styrkja úlnliði og halda hreyfanleika í þeim auk þess að huga að stöðugleika axla. Leggja áherslu á að auka liðleika og stöðuleikaæfingar. Í tækniþjálfun þarf að leggja áherslu á samhæfingu, líkamsvitund, rúmskyn, jafnvægi, takt og flæði. Þegar kemur að samhæfingaræfingum er bæði sérhæfðar og almennar æfingar notaðar. Samhæfingaræfingar á veggnum leggja meiri áherslu á samhæfingu fóta, flæði, hæfilega aflnotkun og rúmskyn.

Mikilvægt að iðkendur tileinki sér:

- Góða upphitun, fyrirbyggjandi styrktaræfingar og liðleikaæfingar til þess að byggja upp þann hreyfanleika sem þarf til þess að ná langt í íþróttinni
- Grunnþekkingu um mikilvægi næringar
- Góða endurheimt með áherslu á góðar svefnvenjur
- Andlegan undirbúning (eins og spennustjórnun, markmiðasetningu og undirbúning fyrir mót til þess að minnka kvíða)

Val á milli ólíkra leiða í þjálfun til þess að æfa út frá því hversu reyndir þátttakendur eru, markmiðum þeirra og æfingasögu.

Kynning á formlegu keppnisumhverfi með áherslu á sanngirni og tækifæri til að prófa margs konar viðburði.

Klifuræfingar 3-5 í viku auk þátttöku í öðrum íþróttum eða hreyfingu 2-3 í viku.

Áherslur í félagsþroska:
- Að iðkendurnir temji sér stundvísi
- Leggja áherslu á mikilvægi ástundunar
- Tileinka sér jákvæð samskipti
- Leggja áherslu á að mynda góða liðsheild
- Sýna þakklæti í verki
- Sýna sjálfum sér og öðrum virðingu
- Efla samstarfshæfni

Áherslur í andlegum þroska:
- Takast á við tilfinningasveiflur
- Tileinka sér jákvætt hugarfar
- Læra að nota skynmyndir
- Læra að undirbúa sig fyrir æfingar og keppnir (bæði praktísk og andleg atriði)
- Taki ábyrgð á eigin þátttöku á æfingum og mætingu
- Setja sér einföld markmið sem snúa að góðum venjum eða tæknilegum atriðum
- Tileinka sér æfingar til þess að efla einbeitingu
- Geta greint hvað er innan stjórnar þeirra og hvernig þeir geta haft áhrif á það til þess að hafa jákvæð áhrif í keppnum eða æfingu
- Geta haldið ró sinni í erfiðum aðstæðum
- Stunda jákvætt sjálfstal, sérstaklega eftir mistök

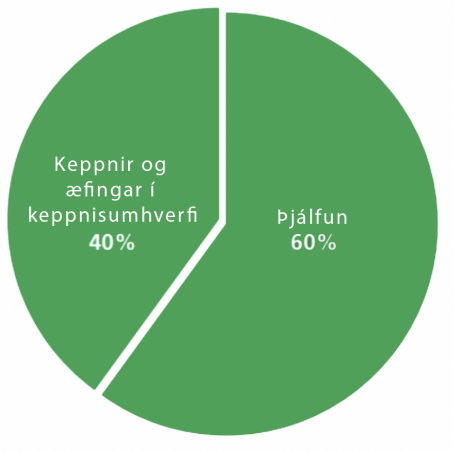
Afreksleiðin

Í byrjun er gott að árétta að það er ekki hópurinn sem einstaklingur æfir í sem sker úr um það hvort einstaklingur sé að feta afreksleiðina heldur er það ákvörðun einstaklingsins að haga iðkun sinni þannig að hann stefnir á að ná afrekum í keppnum. Þannig geta einstaklingar sem ekki haft enn náð lágmörkum til þess að komast inn í afrekshóp viðkomandi félags verið á afreksleið þótt hann sé ekki í formlegri afreksþjálfun hjá félaginu.

Afreksleið einstaklinga getur byrjað sem undirbúningur í elstu hópum barnastarfsins eða í unglingastarfinu. Þetta stafar af ólíkum þroska og mislangri æfingasögu einstaklinga.

Íþróttafólk sem fer afreksleiðina er með fókus á að ná árangri í keppnum heima fyrir og erlendis. Alþjóðlegum mótum má skipta í þrjú keppnisstig: Norðurlanda-, Evrópu- og heimsstig. Hægt er að setja sér markmið á öllum keppnisstigum. Þegar byrjað er að keppa á nýju keppnisstigi er fyrsta markmiðið vanalega að fá reynslu á því stigi. Því næst er svo farið að vinna að því að ná árangri og er þá gjarnan horft á árangur út frá tölfræði yfir heilt keppnisár. Síðan er farið stefnan tekin á að ná árangri á stærri mótum þess keppnisstigs.

Æfa til að æfa



Iðkendur sem alast upp í íþróttagreininni fara á þetta stig iðkunar þegar þeir byrja á kynþroskaskeiðinu. Almennt er það milli 11-15 ára hjá stelpum og 12-16 ára hjá strákum.

Stigið er fyrsta stig afreksleiðarinnar. Þegar börn fara í gegnum íþróttina, stig frá stigi, eru þau á unglingsaldri þegar þau eru á þessu stigi. Iðkendur á þessu stigi eru bæði þau sem eru að stefna á afreksleiðina en líka sá hópur sem er enn óákveðinn hvert þau stefna og eru enn að spreyta sig á íþróttinni. Þessi seinni hópur eru einstaklingar sem eru enn að leita eftir þjálfun sem miðar að því að hámarka hæfni þeirra í íþróttinni en eru annað hvort ekki búin að ákveða að fara afreksleiðina eða þá eru enn að vinna að því að ná lágmörkum til þess að komast inn í formlega afreksþjálfun.

Í þeim tilfellum sem einstaklingur stefnir á afreksleiðina eða er byrjaður á henni þá er klifur orðin aðalíþrótt iðkandans. Þau geta þó líka æft aðra aukaíþrótt en það þarf að huga vel að samræmingu æfinga. Í þessum tilfellum þurfa æfingaáætlanir beggja íþrótta að vera samræmdar og hafa í huga að samanlagt álag verði ekki of mikið. Íþróttafólkið þarf að stýra álaginu við æfingar sínar og þarf stuðning frá foreldrum til þess að geta gert það vel. Það þarf að vera í góðum samskiptum við þjálfara beggja íþróttagreina þegar iðkandi stunda tvær íþróttir samhliða.

Tímabilaskiptingin er út frá tveimur tímabilum þar sem annað leggur áherslu á grjótglímu en hitt á línuklifur.

Þetta er mikilvægt stig í hæfileikamótun afreksefna. Fyrir þau sem eru á afreksleið er mikil áhersla á tækni og hreyfifærni á þessu stigi.

Iðkendur halda áfram að þróa hreyfilæsi og er áhersla lögð á þekkingu og skilning á þáttum sem snúa að heilsu og mikilvægi hreyfingar. Auk þess að leggja grunn að því að einstaklingar verði meðvitaðir um mikilvægi hreyfingar ævilangt.

Áhersla í líkamlegri þjálfun er á styrk, snerpu og úthald. Hún fer að miklu leyti fram á veggnum en einnig fer meiri tími en áður í styrktaræfingar með lóðum og eigin líkamsþyngd (sjá dæmi um fyrirbyggjandi æfingar á skadefri.no). Mikilvægt er að huga að góðri tækni í þessum æfingum.

Unglingar fara í gegnum vaxtakipp á þessum árum - mikilvægt að hafa það í huga. Þetta þarf að koma fram í aukinni áherslu á álagsstjórnun. Sérstaklega þarf að hafa í huga að minnka álag á fingur þegar einstaklingar taka vaxtakipp.

Huga að jafnvægi milli íþrótta og annarra þátta í lífi einstaklingsins.

Mikilvægt að umhverfið stuðli að og styðji við skemmtun og vináttu.

Meiri áhersla á andlegan undirbúning.

Iðkendur læra siðferði íþróttarinnar. Þar á meðal virðingu fyrir andstæðingum, sanngirni og skuldbindingu til að stunda hreinar íþróttir (s.s. án lyfjamisnotkunar o.þ.h).

Mótaumhverfi í samræmi við það sem gerist í opnum flokki.

Byggja upp þekkingu iðkenda á íþróttinni og atriðum tengdum henni til þess að ná góðum árangri.

Æfingar 4-6 sinnum á viku.

Áherslur í félagsþroska:

- Vera partur af æfingahópi og leggja sitt að mörkum til þess að æfingaandinn sé góður
- Halda áfram að móta eigin sjálfsmynd
- Setja sér reglur sem eru almennt viðurkenndar en viðhalda gagnrýnu hugarfari
- Tileinka sér jákvæð samskipti
- Leggja áherslu á að mynda góða liðsheild
- Sýna þakklæti í verki
- Sýna sjálfum sér og öðrum virðingu
- Geta sett sig í spor annarra
- Efla líkamsvitund í breytilegum líkama

Áherslur í andlegum þroska:

- Læra af eigin mistökum og ekki láta þau draga sig niður
- Jákvæð framkoma og líkamstjáning
- Vinna í eigin sjálfstrausti
- Hafa jákvæð áhrif á sjálfstraust æfingafélaganna
- Sýna auðmýkt í aðstæðum sem það á við
- Setja sér krefjandi en raunhæf markmið og vinna að þeim
- Noti skynmyndir á æfingum og mótum
- Geta tekist á við mótlæti
- Efla þrautseigju (seiglu)
- Vera meðvituð um jafnvægi milli íþróttarinnar og annarra þátta í lífinu
- Vera meðvituð um streitu (líkamlega og andlega) og tileinka sér aðferðir til þess að stjórna henni
- Taka ábyrgð á eigin íþóttaiðkun
- Taka meðvitaða ákvörðun um að leggja sitt að mörkum til þess að ná markmiðum sínum
- Meðvitund um tilganginn fyrir því hvers vegna þau eru að stunda íþróttina

- Geta stjórnað spennu í keppnisaðstæðum og viti við hvaða spennustig sé ákjósanlegt miðað við aðstæður
- Geta stjórnað fókus í keppnisaðstæðum og viti hvernig fókus er ákjósanlegt miðað við aðstæður
- Tileinka sér æfingar til þess að efla einbeitingu
- Tileinka sér öndunaræfingar til þess að nota í spennustjórnun
- Tileinka sér góðan undirbúning fyrir mót til þess að minnka andlegt áreiti á keppnisdegi
- Geta höndlað pressu í keppnisaðstæðum
- Geta samgleðst þeim sem gengur vel og meta sjálfan sig út frá eigin framförum frekar en árangri annarra
- Stunda jákvætt sjálfstal, sérstaklega eftir mistök

Æfa til að keppa

Íþróttafólk á þessu stigi eru þau sem eru farin að eiga raunhæfan möguleika að komast í gegnum undankeppni á stórmótum í opnum flokki á ES eða ná T10 á Norðurlandamóti. Hægt er að keppa á mismunandi keppnisstigum eftir getu: Norðurlandastigi, Evrópustigi eða heimsstigi. Þegar einstaklingar ljúka stiginu er markmiðið að vera orðin samkeppnishæf á Evrópu- eða heimsstig.

Á þessu stigi er klifur orðin sú íþrótt sem íþróttamaðurinn sérhæfir sig alfarið í út frá líkamlegri og tæknilegri þjálfun og taktískum undirbúningi til að hámarka árangur. Meiri sérhæfing (s.s. að einbeita sér að línuklifri eða grjótglímu) er ráðlagt að bíða með þangað til íþróttafólk klárar U19 eða U21. Sumt íþróttafólk getur náð góðum árangri í báðum keppnisgreinum og kýs að sérhæfa sig ekki í annarri greininni.

Æfingar eru í auknum mæli í keppnisumhverfi, t.d. æfingaumferðir og mót eru notuð sem æfingar fyrir frammistöðumót seinna á tímabilinu.

Unnið markvisst með íþróttafólki að greina styrkleika og veikleika bæði í viðtölum, prófum og við endurmat á keppnisumferðum. Markmiðasetning og endurmat er reglulega á dagskrá.

Íþróttafólk nái góðum tökum atriðum sem styðja við íþróttamarkmið þeirra (e. ancillary capacities). Þar er vísað til þekkingar- og reynslugrunns íþróttafólks sem felur í sér atriði sem snúa að upphitun, teygjum og hreyfanleika (e. mobility), næringu, hvíld, endurheimt og andlegum undirbúningi. Þetta á líka við um þekkingu á æfingaáætlun sinni. Bæði þegar kemur að markmiðum æfinga og einstaka æfingu. Auk uppbyggingar æfingaráætlunarinnar þegar kemur að tímabilum og undirbúningstímabila fyrir frammistöðumót.

Áhersla á andlegan undirbúning og æfingar við keppnisaðstæður. Laga þjálfun, áætlanir og aðferðir að einstaklingum.

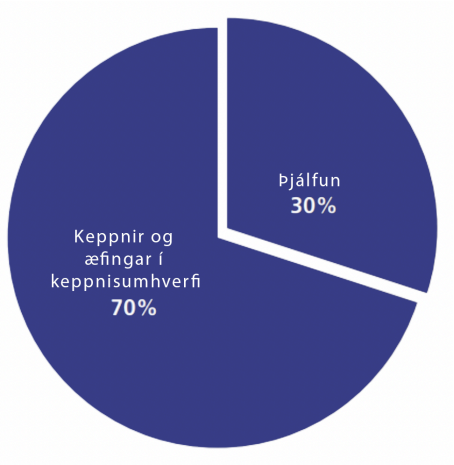
Jafnvægi milli klifurs, vinnu/skóla og fjölskyldu/vina.

Styrkja siðferðilega nálgun til íþrótta. Þar sem virðing fyrir andstæðingum, sanngirni og skuldbinding til að stunda hreinar íþróttir (s.s. án lyfjamisnotkunar o.þ.h) eru í fyrirrúmi.

Einföld eða tvöföld tímabilaskipting eftir áherslum hvers íþróttamanns.

Æfingar 5-6 daga vikunnar, samtals um 18-30 klst.

Æfa til að vinna



Einstaklingar á þessu stigi stefna á að komast á pall á alþjóðlegum stórmótum á Evrópu- og heimsstigi í opnum flokki og eru komnir á þann stað í hæfileikamótun að þau eiga raunhæfan möguleika á slíku. Gott viðmið er að einstaklingar eru reglulega farnir að ná T10 eða komast í úrslit.

Áframhaldandi uppbygging á þeirri líkamlegu, tæknilegu og andlegu hæfni sem þarf til þess að ná góðum árangri á alþjóðlegum mótum. Þar að auki er lögð áhersla á að einstaklingar þekki eigin styrkleika og taki taktískar ákvarðanir út frá þeim.

Einstaklingsmiðaðar æfingaráætlanir sem miða að því að hámarka árangur á þeim mótum sem íþróttafólkið stefnir á að ná árangri á (frammistöðumót).

Tíð fyrirbyggjandi hvíldartímabil sem hafa áherslu á endurheimt eru inni í æfingaáætlun.

Leggja áherslu á að byggja upp þekkingu og hæfni sem styður við það að ná hámarksárangri með stuðningi frá sérfræðingum.

Einföld eða tvöföld tímabilaskipting með áherslu á mikilvægustu mótin.

Æfingar 5-6 daga vikunnar, samtals um 20-35 klst.

Virk til lífstíðar

Allir einstaklingar sem fara í gegnum stigin í íþróttinni enda á þessu stig: *Virk til lífstíðar*. Þetta á bæði við um einstaklinga sem fara í gegnum barna- og unglingastarfið og þá sem finna íþróttina seinna á lífsleiðinni. Þess má geta að meirihluti iðkenda fellur undir stigin sem eru undir þessari leið. Sumir þeirra taka þátt í skipurlagða hluta íþróttarinnar en aðrir ekki. Þá getur líka verið að hluti þessa hóps stundi klifur ekki endilega sem sína einu íþrótt heldur grípi í hana eftir tímabilum. Þetta eru öll þau sem stunda klifur sem almenningsíþrótt.

Einstaklingar sem kynnast klifri á fullorðinsárum koma inn í íþróttina með þann hreyfi- og íþróttagrunn sem þeir hafa þróað í öðrum íþróttum eða almennri hreyfingu fyrr á lífsleiðinni. Þessi hópur byrjar í sumum tilfellum á *grunnatriðum (í leik)* eða *læra að æfa* en fljótlega fara þau á aðra af þeim tveimur leiðum sem falla undir að vera *virk til lífstíðar.* Innan stigsins eru tvær leiðir: Önnur þeirra er *Klifur með íþróttamarkmiði til lífstíðar* og hin er *Hreyfing til lífstíðar.* Nánar verður farið yfir þessar leiðir hér fyrir neðan.

Klifur með íþróttamarkmiði til lífstíðar

Munurinn á þessari leið og *Hreyfingu til lífstíðar* er að iðkendur leggja áherslu á bætingu og skipuleggja æfingar út frá því markmiði. Það er hins vegar stigsmunur á því og afreksleiðinni þar sem markmiðið er að hámarka árangur og keppa á alþjóðlegum mótum.

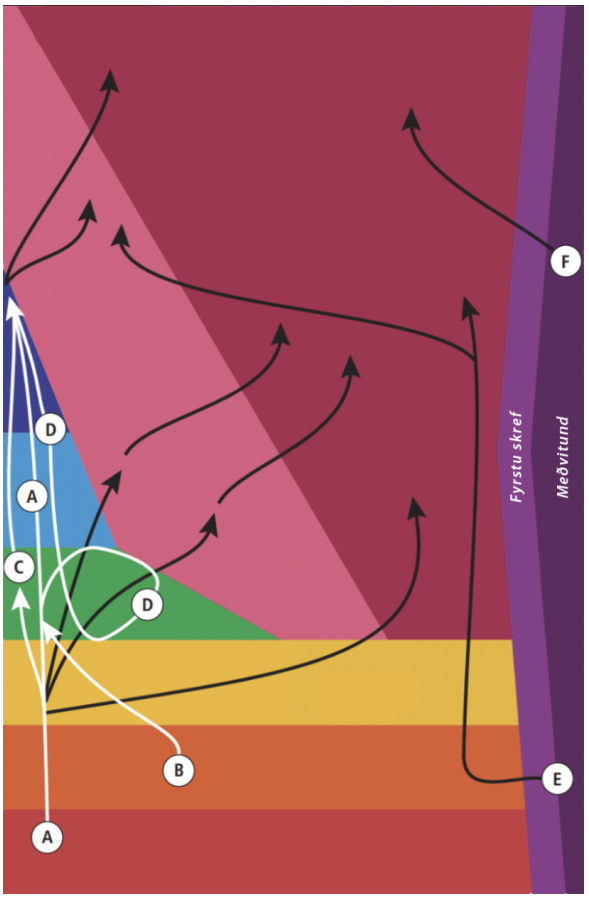
Markmiðið getur verið allt frá því að vilja klifra ákveðna leið úti í klettum, klifra erfiða leið inni í klifursal, ná sínum persónulega besta árangri á móti og yfir í að bæta sig í styrk, úthaldi eða liðleika. Iðkendur sem falla undir þessa leið geta verið unglingsiðkendur sem keppa í U15 flokki en stefna ekki á afreksleiðina eða eftirlífeyrisþegi með stór markmið á Hnappavöllum - og allt þar á milli.

Hreyfing til lífstíðar

Þau sem eru á þessari leið innan *Virk til lífstíðar* stigsins eru fyrst og fremst að stunda klifur fyrir heilsuna og félagsskapinn. Þau geta af og til tekið þátt á mótum sér til skemmtunar en mótin eru ekki miðpunktur íþróttaiðkunar þeirra. Móttóið er að njóta, hafa gaman og huga að heilsunni.

Vegferð einstaklinga frá stigi til stigs

Það eru margar leiðir sem iðkendur geta farið til þess að rækta hæfileika sína. Það er ekki ein leið sem er sú eina rétta fyrir alla og ekki eitt markmið sem er það eina rétta. Allir hafa sína leið til þess að fara í gegnum starfið í félaginu og ná markmiðum sínum. Hér er aðeins farið yfir ólíkar leiðir sem einstaklingar geta farið frá stigi til stigs í gegnum klifurferil sinn í félaginu.



Iðkandi A gæti hafa kynnst klifri snemma á lífsleiðinni og alist upp í barnastarfi félagsins og endað á að fara afreksleiðina og keppir núna á alþjóðlegum stórmótum fyrir hönd Íslands. Þegar hann verður eldri mun hann síðan fara yfir á stigið *virk til lífstíðar* því afreksferill tekur alltaf enda á einhverjum tímapunkti.

Iðkandi B byrjaði í annarri íþrótt og byrjaði seinna að klifra en fer síðan afreksleiðina og er að stefna á að ná þátttökurétti á Ólympíuleikum fatlaðra eða Ólympíuleikum.

Iðkandi C byrjar í klifri á sama tíma og iðkandi A en einbeitir sér síðan að annarri íþrótt áður en hann sér ljósið og einbeitir sér að sinni fyrstu ást. Heldur áfram afreksleiðina og keppir fyrir Íslandsmót á alþjóðlegum mótum.

Iðkandi D nær miklum árangri í annarri íþrótt en klifri en finnur síðan klifur á unglingsárunum. Þetta leiðir til þess að hann þarf að fara aftur í gegnum stigið að *æfa til að æfa* áður en hann nær þeim árangri að komast inn á afreksleið í klifri.

Iðkandi E tekur þátt í mörgum íþróttum, fer aldrei á stigið að *æfa til að æfa,* en hefur góða reynslu og stundar síðan klifur áfram á fullorðinsárum á stiginu *virkur til lífstíðar*.

Iðkandi F uppgötvar klifur sem mögulega heilsurækt á unglingsárum en hefur góðan íþróttagrunn. Í kjölfar jákvæðrar fyrstu reynslu af íþróttinni heldur hann áfram að stunda klifur fyrir heilsuna og nýtur félagsskaparins.

Leiðirnar sem einstaklingar fara í gegnum íþróttina til þess að enda á stiginu *virk til lífstíðar* eru margs konar. Mikilvægt er að viðurkenna að það eru margar leiðir sem fólk getur farið í gegnum íþróttina. Hafa þarf í huga að allir ættu að geta fundið leið við hæfi og að umhverfið á hverju stigi sé gott og gerir einstaklingum kleift að rækta hæfileika sína og að verða virkir til lífstíðar.

Fjögur atriði eru mikilvæg:

1. Iðkendur geta fundið leið við hæfi og að umhverfið á hverju stigi sé gott og gerir einstaklingum kleift að rækta hæfileika sína og að verða virkir til lífstíðar.
2. Það eru margar leiðir fyrir þátttakendur að ná árangri. Þar á meðal að breyta um íþrótt á lífsleiðinni og koma aftur seinna í klifur.
3. Félagið leggur áherslu á langtímaþróun iðkenda frá fyrstu stigum og út afreksleiðina.
4. Óháð leiðinni sem er valin þá enda allir iðkendur á stiginu *virk til lífstíðar*. Þetta eru einstaklingar sem klifra áfram
    - með því að vera á leiðinni *klifur með íþróttamarkmið,*
    - með því að *hreyfa sig til lífstíðar* og huga að heilsunni,
    - og hafa reynslu og þekkingu sem þeir vilja „gefa til baka" til íþróttarinnar með því að sinna þjálfun, leiðtogahlutverkum og ýmsum öðrum sjálfboðaliðaverkefnum innan íþróttarinnar.

Þátttaka foreldra

Stuðningur foreldra við ungt íþróttafólk skiptir verulega miklu máli. Félagið stendur fyrir fræðsluerindum fyrir foreldra sem miða að því að gera þau hæfari í að styðja við barnið sitt í íþróttaiðkun þess. Jafnframt því þurfa þjálfarar að huga að foreldrafræðslu fyrir sinn iðkendahóp. Hluti af fræðslunni er formlegur en hinn hluti hennar er óformlegur og fer fram með samskiptum þjálfarans við foreldra. Þetta gerist bæði í einstaka samtölum en einnig á foreldrafundum. *Mental Fitness for LTAD* er góður leiðarvísir fyrir þjálfara og foreldra þegar kemur að andlega þættinum í þjálfun barnanna.

Foreldrar geta tekið þátt sem sjálfboðaliðar í starfi félagsins. Sú hefð hefur myndast hjá mörgum félögum að hvetja foreldra barna í 6. og 7. bekk til þess að sækja dómaranámskeið. Það er bæði leið til þess að kynnast íþróttinni og leggja sitt að mörkum til starfsins. Síðan er hægt að taka þátt í mótsstjórnum, vinnuhópum og nefndum bæði hjá félögunum og Klifursambandi Íslands.

Þátttaka sjálfboðaliða

Félögin þurfa að huga að því að virkja sjálfboðaliða til þess að taka þátt í hinum ýmsu verkefnum sem fylgja því að reka íþróttafélag. Þetta geta verið verkefni tengd viðburðum eins og dómgæsla, útsendingar eða því um líkt. En líka stjórnir, nefndir og vinnuhópar á vegum félagsins. Félagsstjórnin eða starfsmenn félagana þurfa að huga vel að þessum einstaklingum. Bæði að koma að samræmingu þessara hópa en einnig að virkja nýja einstaklinga til starfa sem sjálfboðaliða.

Menntun þjálfara

Klifurfélög þurfa að styðja við menntun þjálfara sinna. Þetta er bæði gert með námskeiðum en einnig tækifærum á óformlegri menntun í starfsumhverfi þeirra (t.d. þjálfarafundum og einfaldlega með því að hvetja þjálfara til þess að læra hver af öðrum). Helstu námskeið sem klifurþjálfurum stendur til boða eru:

- Örþjálfaranámskeið KÍ
- Skyndihjálparnámskeið
- Þjálfaranámskeið ÍSÍ, 1. stig
- Þjálfaranámskeið ÍSÍ, 2. stig
- Þjálfaranámskeið ÍSÍ, 3. stig
- Þjálfaranámskeið KÍ, 1. stig
- Þjálfaranámskeið KÍ, 2. stig
- Þjálfaranámskeið KÍ, 3. stig

Fjölbreytt mótaflóra sem styður einstaklinga á ólíkum stigum

Klifurfélög þurfa í sameiningu að standa fyrir öflugri mótadagskrá. Hér fyrir neðan er gefið yfirlit yfir þau mót sem félögin hafa verið að standa fyrir og eru opin iðkendum úr öðrum félögum. Stórmótin eru hluti af þessari flóru og eru þau mót hérlendis sem svipar mest til World Climbing móta. Klifursambandið sér um regluverk og annað tengt stórmótunum en þarf að finna mótshaldara til þess að sjá um framkvæmd þeirra.

Krakkamót

Kynning á mótaumhverfi. Mótaumhverfið er óformlegra en í eldri flokkum og sett upp sem lærdómsvettvangur frekar en keppni. Þar eru til að mynda ekki dómarar heldur frekar leiðbeinendur sem geta útskýrt og aðstoðað þátttakendur.

Áhersla á skemmtun og samveru.

Æfingamót fyrir U-flokka

Grjótglímumót

Æfingamót án úrslitaumferðar (U13 og U15)

Mótin eru ein umferð (umferðin sem notuð er í undankeppninni). Mótið fer fram með stigum en það eru hvorki birtar niðurstöður og engin úrslit tilkynnt. Lögð er áhersla á að fá reynslu og læra á keppnisumhverfið. Umferðin er með 20 leiðum í fjórum erfiðleikastigum. Röð leiða gefur vísbendingu um erfiðleikastig. Klifrarar geta prófað leiðir í þeirri röð sem þeir kjósa og mega horfa á aðra klifra.

Hvorki aldurs- né kynjaflokkar eru á mótunum.

Æfingamót með úrslitaumferð (U15 og U17)

Mótið eru tvær umferðir: Undankeppni og síðan úrslit. Úrslitin eru í tveimur eða þremur erfiðleikastigum. Hugmyndin er að iðkendur fái keppni við hæfi út frá getustigi. Þannig að þeir sem lenda í 1.-8. sæti í undankeppninni fara í úrslit A, þau sem eru í 9.-16. sæti fara í

úrslit B og þau sem eru í 17.-24. sæti fara í úrslit C. Leiðirnar í úrslitum eru svo í erfiðleikastigi sem hentar hæfni iðkendanna. Keppnisfyrirkomulag úrslitaumferðanna tekur mið af keppnisumhverfi unglingaflokka á NM.

Mótið fer fram með stigum en þau eru ekki opinber og það eru ekki verðlaunapallar. Lögð er áhersla á að fá reynslu og fara í gegnum umferðir.

Hvorki aldurs- né kynjaflokkar eru á mótunum.

Mínútumót (U17, U19 og opinn flokkur)
Mót sem reynir á útsjónarsemi og nákvæmni undir pressu. Klifrarar fá styttri tíma og færri tilraunir til þess að klifra keppnisleiðirnar er í venjulegri umferð. Markmið mótsins er að búa til æfingaumhverfi til þess að ná að klifra nákvæmar og tæknilega krefjandi leiðir undir pressu.

Línuklifurmót

Æfingamót (U13 og U15)
Mótið er fyrsta skref iðkenda í keppnisumhverfi í línuklifri. Mælt er með því að klifra í ofanvaði (e. top rope) þannig meiri áherslu er hægt að leggja á nákvæmar hreyfingar. Undankeppnin hefur 8 leiðir sem eru í fjórum erfiðleikastigum. Klifrarar hafa eina tilraun fyrir hverja leið og mega ráða í hvaða röð þeir reyna leiðirnar. Þær tvær leiðir sem gefa flest stig gilda sem niðurstaða umferðarinnar. Í úrslitum er ein klifurleið klifruð beint að augum. Klifrarar fá 6 mínútu skoðunartíma fyrir umferðina. Keppt er í aldurs- og kynjaflokkum.

Bikarmótaröð ungmenna (U15 og U17)
Keppnisfyrirkomulagið er það sama og á stórmótum. Leiðirnar reyna allar á nákvæmt klifur í samræmi við það sem gerist á mótum erlendis og eru allar á minna yfirhangandi veggjum. Stærsta mótið í mótaröðinni er haldið meðfram bikarmóti opna flokksins.

Stórmót

Íslandsmeistaramót og bikarmót
Markmið út frá íþróttafólkinu:

- Mót í samræmi við fyrirkomulag og reglur á World Climbing mótum. Íþróttafólkið fær reynslu af keppnisumhverfi í samræmi við það sem gerist Evrópu- og heimsstigi.
- Lagt er upp úr því að íþróttafólkið finni fyrir því að það sé að upplifa mótaumgjörð sem er faglegra en æfingamót: Stærra svið, formlegra mót og meiri umgjörð.

Markmið fyrir íþróttina:

- Sterkt mót: Þetta er mót þar sem okkar besta íþróttafólk mætir og fær áskorun við hæfi.
- Fleiri klifurfélög taka þátt: Lögð er áhersla á að fá íþróttafólk úr sem flestum félögum til þess að taka þátt á mótinu (sérstaklega í unglingaflokkunum).
- Mótin fá athygli í fjölmiðlum og samfélagsmiðlum þannig að almenningur getur uppgötvað íþróttina.

Almenningsmót

Áhersla á skemmtun og samveru. Félögin þurfa að aðlaga þessi mót af sínum iðkendahópi þannig að allir geta fundið sér eitthvað við hæfi.

Heimildir og frekara lesefni

Vefsíður og rafrænt efni

Developing Physical Literacy – Building a New Normal for all Canadians, Sport for Life.
Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0, Sport for Life.
Quality Sport for Communities and Clubs, Sport for Life.
Mental Fitness for Long-Term Athlete Development, Sport for Life.
IOC - Mental Health in Elite Athletes Toolkit 2021, IOC.
Sýnum karakter, ÍSÍ og UMFÍ.
Fimm C, ÍSÍ, KSÍ, FÍ og UMFÍ.
Klifurleikir, Klifursamband Íslands.
Framtíðin, UMFA.
Íþróttir barna, ÍSÍ.
Skadefri - Klifur
Daniel Gould, Hvernig er hægt að efla félags- og tilfinningalega færni í gegnum íþróttir? (fyrirlestur).

Bækur

Þjálffræði. 2020. Gjerset et al. Iðnú.