

Published in *Sportfisi@*, 2019, p. 4-5 which should be cited to refer to this work

DOI: [https://issuu.com/sportfisi@/docs/sportfisionew\\_v4](https://issuu.com/sportfisi@/docs/sportfisionew_v4)

## Editorial

Sportklettern breitete sich in den letzten Jahren mit grossen Zuwachsraten international aus. Die Bewegungen während dem Sportklettern vermitteln nicht nur rein klettertechnische oder sportliche Aspekte, sondern drücken oftmals Werte wie Coolness, Spontanität und Kreativität aus. Heute wird dieser Sport sowohl als Breitensport als auch als Wettkampfsport betrieben.

Im Wettkampfsport unterscheidet man drei Disziplinen:

1. Lead, die bekannteste Disziplin des Kletterns und seit mehr als zwanzig Jahren als Wettkampfsportart etabliert. Ziel beim Lead ist es, eine Route, die von einem anderen Kletterer eröffnet wurde, am Felsen, in den Bergen oder in einer Kletterhalle zu klettern. Dabei sichert eine Person diejenige die im Vorstieg klettert. Im Wettkampf ist dabei die Zeit limitiert und Ziel ist es möglichst höher als die Konkurrentinnen und Konkurrenten zu klettern.
2. Bouldern, das Klettern in Absprunghöhe ohne Seil, dafür mit Weichbodenmatten, um Verletzungen bei einem eventuellen Sturz vorzubeugen. Beim Bouldern geht es um das Bewältigen möglichst schwerer Einzelzüge oder Bewegungsabläufe. Boulderprobleme mit grossem Schwierigkeitsgrad verlangen häufig sehr akrobatische Bewegungsabläufe, Sprünge oder ungewöhnliche Körperpositionen.
3. Speedklettern: Wie es der Name schon sagt, entscheidet hier die Geschwindigkeit über den Sieg. Diese Disziplin wird nur im Wettkampfbereich ausgeübt. Dabei sind vor allem Schnell- und Maximalkraft sowie hohe Greif- und Trittprecision bei gleichzeitig hoher Geschwindigkeit gefragt.

In den letzten Jahren gab es im Bereich Sportklettern viele erfreuliche Nachrichten. Dabei sollten vor allem zwei Themen erwähnt werden: das Paraclimbing und die Ernennung zur olympischen Disziplin.

Seit 2006 werden Paraclimbing-Wettkämpfe organisiert. Seit 2011 gibt es sogar Paraclimbing-Weltmeisterschaften, die traditionellerweise parallel zu den klassischen Kletter-Weltmeisterschaften stattfinden. Die Paraclimbing-Community ist rasant gewachsen

und bereits an der Weltmeisterschaft 2018 in Innsbruck haben über 100 Athleten teilgenommen.

Bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio wird Sportklettern erstmals mit dabei sein. Teilnehmen dürfen 20 Athleten pro Geschlecht, wobei jeweils maximal zwei aus einer Nation stammen dürfen. Bei den Olympischen Spielen kommen alle drei Kletterdisziplinen (Lead, Bouldern, Speed) zusammen. Ein Tag, drei Wettkämpfe. Hier ist Ausdauer gefragt.

Als ehemalige Sportphysiotherapeutin des Swiss Climbing Team bin ich besonders froh, dass wir unseren Lesern diese physisch und psychisch anspruchsvolle Disziplin näherbringen können. Eine gute physiotherapeutische Betreuung ist nämlich wichtig sowohl zur Verletzungsprävention als auch um mit dem Athleten gezielte Massnahmen für eine optimale Regeneration zu erarbeiten und um effizient typische Kletterverletzungen wie Ringbandrupturen, Epicondylopathien, Schulterprobleme, aber auch Sprunggelenk- und Kniegelenkverletzungen zu behandeln.

Nicht zuletzt möchte ich noch das therapeutische Klettern erwähnen, auf welches in unserem SPORTFISI@Magazin nicht speziell eingegangen wird. Stück für Stück können beim therapeutischen Klettern neue Ziele gesetzt und so körperliche und gedankliche Barrieren überwunden werden. Über konkrete Aufgabenstellungen an der Kletterwand werden Selbstvertrauen und Körperbewusstsein gefördert, Ängste überwunden sowie Teamfähigkeit und ein verantwortungsvoller Umgang miteinander geschult. Eine tolle Sache, wie ich finde.

Viel Spass beim Lesen!

Sportliche Grüsse

Lara Allet

---

L'escalade sportive s'est répandue au niveau international à une allure exponentielle. La pratique de ce sport ne comporte pas que des aspects techniques ou sportifs, elle exprime aussi souvent des valeurs telles que la fraîcheur, la spontanéité et la créativité.

Aujourd'hui, l'escalade sportive constitue un sport de loisirs ou un sport de compétition ; elle se compose de trois disciplines :

1. l'**escalade en tête**, discipline la plus connue et établie depuis plus de vingt ans comme sport de compétition. L'objectif est de grimper une voie ouverte par un autre grimpeur sur une falaise, en montagne ou dans une salle d'escalade. Une personne assure celle qui escalade en tête au moyen d'une corde. En compétition, le temps est limité et le but est d'aller aussi haut que possible par rapport aux concurrents ;

2. le **bloc**, escalade à hauteur de saut, sans corde, mais avec des tapis de sol souples pour éviter les blessures d'une éventuelle chute. Le bloc, requiert des tractions ou des mouvements les plus lourds. L'escalade de blocs de haut niveau de difficulté nécessite parfois des mouvements très acrobatiques, des sauts ou des positions corporelles inhabituelles.

3. l'**escalade de vitesse**, dont, comme son nom l'indique, la vitesse est le facteur décisif et qui ne se pratique qu'en compétition. Les facteurs les plus importants sont la vitesse et la puissance maximale, ainsi qu'une grande précision de préhension et de pose de pied à grande vitesse.

Ces dernières années, l'escalade sportive a connu un essor particulièrement réjouissant.

Deux sujets méritent d'être mentionnés en particulier : le *paralimbing* et la reconnaissance en tant que discipline olympique.

Des compétitions de *paralimbing* sont organisées depuis 2006, un championnat du monde depuis 2011. Celui-ci se déroule traditionnellement en parallèle au championnat du monde d'escalade classique. La communauté du *paralimbing* s'est rapidement développée, au point que plus de 100 athlètes ont participé aux Championnat du Monde de 2018 à Innsbruck (AU).

L'escalade sportive sera discipline olympique pour la première fois lors des Jeux Olympiques de Tokyo, en 2020. La compétition est ouverte à 20 athlètes de chaque sexe, avec un maximum de deux athlètes de chaque nation. Les trois disciplines de l'escalade (en tête, bloc, vitesse) seront réunies pour l'occasion. Un jour, trois compétitions ! L'endurance jouera donc un rôle prépondérant.

En tant qu'ancienne physiothérapeute du sport au sein de l'équipe suisse d'escalade, je suis particulièrement heureuse que nous puissions présenter cette discipline exigeante

physiquement et mentalement à nos lecteurs. Une physiothérapie pointue et efficace est importante pour travailler avec les athlètes à la prévention des blessures, pour développer des mesures ciblées qui garantissent une régénération optimale ou encore pour traiter efficacement les blessures typiques de l'escalade (ruptures des ligaments annulaires, épicondylopathies, problèmes aux épaules, lésions aux chevilles ou aux genoux).

Enfin et surtout, je voudrais mentionner l'escalade thérapeutique, qui n'est pas spécifiquement abordée dans SPORTFISI@Magazine. Elle permet aux patients, pas à pas, de se fixer de nouveaux objectifs et de surmonter bon nombre de barrières mentales et physiques. Des tâches concrètes sur le mur d'escalade favorisent la confiance en soi et la conscience corporelle, aident à surmonter les peurs, entraînent la capacité à travailler en équipe et à fonctionner de manière responsable les uns avec les autres. Une grande chose, je pense.

Bonne lecture à tous !

Salutations sportives

Lara Allet