

Inhalt

VORWORT	12
Einführung	16
Trainingsgrundlagen	20
Modell der Superkompensation	20
Bringt Training etwas?	28
Krafttraining	31
Exkurs: Anatomie der Hand und Finger	36
Trainingsanfänger/Wiedereinsteiger	39
Regelmäßig Trainierende	42
Trainingsprofis	46
Alle Leistungsstufen	54
Systembouldertraining	61
Systemfingerkrafttraining	62
Schnellkrafttraining	63
Koordinatives Krafttraining	68
Hochintensitätstraining	72
Kraftausdauertraining	76
Leistungsstufen	79
Methoden	80
Kraftausdauertraining durch Klettern	81
Ausbauerkomponente/Aerobes Kraftausdauertraining	83
Kraftkomponente/Anaerobes Kraftausdauertraining	85
Beweglichkeitstraining	90
Methoden	90
Dehnprogramm	92
Klettertechnik	94
Bewegungsablauf der Standardbewegung	95
Fließende, dynamische Ausführung der Standardbewegung	95
Frontale oder eingedrehte Körperposition	96
Qualitative Merkmale der Standardbewegung	98
Vorbereitungsphase	98
Hauptphase	101
Endphase	101
Variationen und Anpassungen	102
Bewegungsantizipation und Bewegungskonstanz	102
Beobachtungsbogen Standardbewegung	103
Techniktraining	105
Lernstadien	106
Durchführung	106
Technikerwerb	107
Methodik	107
Übungsmodule	108
Technikanwendung	119
Methodik	119
Übungen Variieren und Anpassen	119
Übungen Abschirmen	122
Übungen Selbstvertrauen schaffen	124
Übungen Bewegungsgefühl	124

Koordinationstraining	125
Methodik	126
Inhalte	126
Steuerungsfähigkeit	126
Gleichgewicht	126
Orientierung	126
Kopplung	127
Taktiktraining	129
Rotpunkt	129
Onsight	136
Mentales Training	139
Kontrolle von Gedanken und Gefühlen	140
Kontrolle von Motivation und Wille	142
Kontrolle von Aufmerksamkeit und Konzentration	144
Kontrolle von Spannung	146
Visualisieren	148
Anwendung mentaler Fertigkeiten beim Klettern	149
Ziele setzen	151
Sturzangst und -training	154
Allgemeines Ausdauertraining	158
Methoden	158
Trainingsinhalte	160
Ausgleichstraining	161
Trainingsinhalte	161
Kinder- und Jugendtraining	166
Entwicklungsbiologische Aspekte	167
Training der Altersstufen	171
Schüler ab sechs Jahre	171
Schüler ab zehn Jahre	175
Schüler ab zwölf Jahre	176
Jugendliche ab 16 Jahre	177
Aufwärmten	178
Aufwärmprogramme für Kletterer	179
Übungen zum speziellen Aufwärmen	180
Regeneration	182
Aktive Regeneration	182
Passive Regeneration	183
Sporternährung	186
Nahrungszusammensetzung	186
Energiebedarf	187
Flüssigkeitshaushalt	188
Makronährstoffe - die Energielieferanten	189
Mikronährstoffe - die Regulatoren	191
Ergogene Substanzen/Leistungsförderer	191
Gestörtes Essverhalten und Essstörungen	192
Gewicht und Körperfett	194
Leistungstests	196
Krafttests	196
Beweglichkeitstests	197
Trainingsplanung	199

Trainingsperiodisierung	199
Klassische Periodisierungsmodelle	200
Nicht-lineare Periodisierung	201
Exkurs: Belastung von Muskelfasertypen im Krafttraining	202
Nicht-lineare Periodisierung im Klettern	203
Trainingsintensitäten im NLP	204
Wie erstelle ich einen Trainingsplan?	207
Beispieltrainingspläne	210
Beispieltrainingseinheiten	214
Beispieltrainingseinheiten Sonstiges	223
Anhang	224
Trainingsgeräte	224
Der Autor	226
Literaturverzeichnis	226
Index	229