

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort.....</b>	<b>13</b>
<b>Trainingsgrundlagen .....</b>	<b>18</b>
Was bestimmt die Kletterleistung?	18
Was ist Training?	21
Was sind Trainingsprinzipien?	21
Wie finden Adaptationen statt?	25
<b>Klettertechnik .....</b>	<b>30</b>
Merkmale der Standardbewegung	31
Variationen und Anpassungen	46
Spezielle Variationen	46
Foothook	47
Mantle	48
Bewegungsantizipation und Bewegungskonstanz	48
Beobachtungsbogen Standardbewegung	49
<b>Techniktraining Theorie .....</b>	<b>51</b>
Durchführung	52
Technikerwerb – Erlernen	52
Klettern vermitteln	53
Instruktionen	54
Feedback	54
Übungsgestaltung	55
<b>Techniktraining Praxis.....</b>	<b>56</b>
Erlernen der Standardbewegung	56
Standardbewegung in der Sequenz	69
Anwendung und Optimierung der Standardbewegung	70
Variieren und Anpassen	70
Abschirmen – Technik unter Druck	73
Bewegungsgefühl und -wahrnehmung	75
Selbstvertrauen schaffen	77
<b>Koordinationstraining .....</b>	<b>79</b>
Methoden	80
Übungen	80
<b>Krafttraining Theorie.....</b>	<b>83</b>
Dimensionen der Kraft	83
Exkurs: Anatomie der Hand und Finger	87
<b>Maximalkrafttraining Praxis .....</b>	<b>89</b>
Methoden und Durchführung	89
Hypertrophie Zirkel	92
Hypertrophietraining Finger und Arme	94
Intramuskuläres Koordinationstraining	96
Hochintensitätstraining	98
Koordinatives Krafttraining	102
Koordinatives Krafttraining mit dem Slingtrainer	106
Systemfingerkrafttraining	108
Systemwandtraining	109
Bodyexercises für Kletterer	112
Kombiniertes Maximalkraft- und Techniktraining	119

<b>Schnellkrafttraining .....</b>	<b>120</b>
Methoden	120
Übungen	121
Vorbeugung von Verletzungen	125
<b>Kraftausdauertraining.....</b>	<b>126</b>
Theorie	126
Bedeutung der Kraftausdauer	130
Methoden	131
<b>Kraftausdauertraining.....</b>	<b>134</b>
Praxis	134
Ausdauerkomponente/Aerobe Kraftausdauer	134
Kraftkomponente/Anaerobe Kraftausdauer	137
Kombinierte Trainingsformen	141
<b>Beweglichkeitstraining.....</b>	<b>146</b>
Methoden	147
Dehnprogramm	149
<b>Allgemeines Ausdauertraining.....</b>	<b>152</b>
Methoden	152
Trainingsinhalte	154
<b>Ausgleichstraining.....</b>	<b>155</b>
Haltungsdefizite	155
<b>Taktiktraining.....</b>	<b>161</b>
Rotpunkt	161
Onsight	170
Bouldern	172
<b>Mentales Training.....</b>	<b>177</b>
Kontrolle von Gedanken und Gefühlen	179
Kontrolle von Motivation und Wille	181
Kontrolle von Aufmerksamkeit und Konzentration	183
Training der Aufmerksamkeit und Konzentration	184
Kontrolle von Spannung	185
Rituale	186
Visualisieren	187
Anwendung mentaler Fertigkeiten	189
Idealer Leistungszustand	189
Ziele setzen	191
Sturzangst und -training	194
<b>Kinder- und Jugendtraining.....</b>	<b>198</b>
Entwicklungsbiologische Aspekte	199
Trainingsaufbau – Rahmentrainingsplan	204
Jugendtraining Praxis	206
Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen	210
<b>Aufwärmten .....</b>	<b>214</b>
Aufwärmprogramme für Kletterer	215
Übungen zum speziellen Aufwärmten	216
Wettkampfgemäßes Aufwärmten	217
Grundlegendes Aufwärmten	217
Unmittelbares Aufwärmten vor Wettkampf/Versuch	219
<b>Regeneration .....</b>	<b>220</b>
Aktive Regeneration	220
Regeneration durch sinnvolle Ernährung	223

<b>Sporternährung .....</b>	<b>224</b>
Nahrungszusammensetzung	224
Energiebedarf	226
Flüssigkeitshaushalt	226
Makronährstoffe - die Energielieferanten	227
Mikronährstoffe - die Regulatoren	230
Ergogene Substanzen/Leistungsförderer	230
Gestörtes Essverhalten und Essstörungen	231
Gewicht und Körperfett	233
<b>Leistungstests .....</b>	<b>236</b>
Krafttests	236
Beweglichkeitstests	237
<b>Trainingsplanung Theorie .....</b>	<b>239</b>
Trainingsperiodisierung	239
Klassische Periodisierungsmodelle	240
Nicht-lineare Periodisierung	242
Exkurs: Belastung von Muskelfasertypen im Krafttraining	243
Nicht-lineare Periodisierung im Klettern	244
Trainingsintensitäten im NLP	245
<b>Trainingsplanung Praxis .....</b>	<b>248</b>
Wie erstelle ich einen Trainingsplan?	248
Beispieltrainingspläne	249
Beispieltrainingseinheiten	254
<b>Anhang .....</b>	<b>262</b>
<b>Trainingsgeräte .....</b>	<b>262</b>
<b>Der Autor .....</b>	<b>264</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>264</b>
<b>Index .....</b>	<b>267</b>