

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	13
Trainingsgrundlagen	18
Was bestimmt die Kletterleistung?	18
Was ist Training?	21
Was sind Trainingsprinzipien?	21
Wie finden Adaptationen statt?	25
Klettertechnik	30
Merkmale der Standardbewegung	31
Variationen und Anpassungen	46
Spezielle Variationen	46
Foothook	47
Mantle	48
Bewegungsantizipation und Bewegungskonstanz	48
Beobachtungsbogen Standardbewegung	49
Techniktraining Theorie	51
Durchführung	52
Technikerwerb – Erlernen	52
Klettern vermitteln	53
Instruktionen	54
Feedback	54
Übungsgestaltung	55
Techniktraining Praxis.....	56
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
Koordinationstraining	79
Methoden	80
Übungen	80
Krafttraining Theorie.....	83
Dimensionen der Kraft	83
Exkurs: Anatomie der Hand und Finger	87
Maximalkrafttraining Praxis	89
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

Schnellkrafttraining	120
Methoden	120
Übungen	121
Vorbeugung von Verletzungen	125
Kraftausdauertraining	126
Theorie	126
Bedeutung der Kraftausdauer	130
Methoden	131
Kraftausdauertraining	134
Praxis	134
Ausdauerkomponente/ Aerobe Kraftausdauer	134
Kraftkomponente/ Anaerobe Kraftausdauer	137
Kombinierte Trainingsformen	141
Beweglichkeitstraining	146
Methoden	147
Dehnprogramm	149
Allgemeines Ausdauertraining	152
Methoden	152
Trainingsinhalte	154
Ausgleichstraining	155
Haltungsdefizite	155
Taktiktraining	161
Rotpunkt	161
Onsight	170
Bouldern	172
Mentales Training	177
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
Kinder- und Jugendtraining	198
Entwicklungsbiologische Aspekte	199
Trainingsaufbau – Rahmentrainingsplan	204
Jugendtraining Praxis	206
Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen	210
Aufwärmen	214
Aufwärmprogramme für Kletterer	215
Übungen zum speziellen Aufwärmen	216
Wettkampfgemäßes Aufwärmen	217
Grundlegendes Aufwärmen	217
Unmittelbares Aufwärmen vor Wettkampf/ Versuch	219
Regeneration	220
Aktive Regeneration	220
Regeneration durch sinnvolle Ernährung	223

Sporternährung	224
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
Leistungstests	236
Krafttests	236
Beweglichkeitstests	237
Trainingsplanung Theorie	239
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
Trainingsplanung Praxis	248
Wie erstelle ich einen Trainingsplan?	248
Beispieltrainingspläne	249
Beispieltrainingseinheiten	254
Anhang	262
Trainingsgeräte	262
Der Autor	264
Literaturverzeichnis	264
Index	267