

INHALT

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
Bewegungsantizipation und Bewegungskonstanz	46
Beobachtungsbogen Standardbewegung	47
Techniktraining Theorie	49
Durchführung	50
Technikerwerb – Erlernen	50
Klettern vermitteln	51
Instruktionen	52
Feedback	52
Übungsgestaltung	53
Techniktraining Praxis	54
Erlernen der Standardbewegung	54
Standardbewegung in der Sequenz	67
Anwendung und Optimierung der Standardbewegung	68
Variieren und Anpassen	68
Abschirmen – Technik unter Druck	71
Bewegungsgefühl und -wahrnehmung	73
Selbstvertrauen schaffen	75
Koordinationstraining	77
Methoden	78
Übungen	78
Krafttraining Theorie	81
Dimensionen der Kraft	81
Exkurs: Anatomie der Hand und Finger	85
Maximalkrafttraining Praxis	87
Methoden und Durchführung	87
Hypertrophie Zirkel	90
Hypertrophietraining Finger und Arme	92
Intramuskuläres Koordinationstraining	94
Hochintensitätstraining	96
Koordinatives Krafttraining	100
Koordinatives Krafttraining mit dem Slingtrainer	104
Systemfingerkrafttraining	106
Systemwandtraining	107
Kombiniertes Maximalkraft- und Techniktraining	111
Schnellkrafttraining	112
Methoden	112
Übungen	113
Vorbeugung von Verletzungen	117

Kraftausdauertraining Theorie	118
Bedeutung der Kraftausdauer	122
Methoden	123
Kraftausdauertraining Praxis	126
Ausdauerkomponente/Aerobe Kraftausdauer	126
Kraftkomponente/Anaerobe Kraftausdauer	129
Kombinierte Trainingsformen	133
Beweglichkeitstraining	138
Methoden	139
Dehnprogramm	141
Allgemeines Ausdauertraining	144
Methoden	144
Trainingsinhalte	146
Ausgleichstraining	147
Haltungsdefizite	147
Taktiktraining	153
Rotpunkt	153
Onsight	161
Mentales Training	165
Kontrolle von Gedanken und Gefühlen	167
Kontrolle von Motivation und Wille	169
Kontrolle von Aufmerksamkeit und Konzentration	171
Training der Aufmerksamkeit und Konzentration	172
Kontrolle von Spannung	173
Rituale	174
Visualisieren	175
Anwendung mentaler Fertigkeiten beim Klettern	177
Ziele setzen	179
Sturzangst und -training	182
Kinder- und Jugendtraining	186
Entwicklungsbiologische Aspekte	187
Trainingsaufbau – Rahmentrainingsplan	192
Jugendtraining Praxis	194
Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen im Klettern	198
Aufwärmen	202
Aufwärmprogramme für Kletterer	203
Übungen zum speziellen Aufwärmen	204
Wettkampfgemäßes Aufwärmen	205
Grundlegendes Aufwärmen	205
Unmittelbares Aufwärmen vor Wettkampf/Versuch	207
Regeneration	208
Aktive Regeneration	208
Regeneration durch sinnvolle Ernährung	211
Sporternährung	212
Nahrungszusammensetzung	212
Energiebedarf	214
Flüssigkeitshaushalt	214
Makronährstoffe - die Energielieferanten	215
Mikronährstoffe - die Regulatoren	218
Ergogene Substanzen/Leistungsförderer	218

Gestörtes Essverhalten und Essstörungen	219
Gewicht und Körperfett	221
Leistungstests	224
Krafttests	224
Beweglichkeitstests	225
Trainingsplanung Theorie	227
Trainingsperiodisierung	227
Klassische Periodisierungsmodelle	228
Nicht-lineare Periodisierung	230
Exkurs: Belastung von Muskelfasertypen im Krafttraining	231
Nicht-lineare Periodisierung im Klettern	232
Trainingsintensitäten im NLP	233
Trainingsplanung Praxis	236
Wie erstelle ich einen Trainingsplan?	236
Beispieltrainingspläne	237
Beispieltrainingseinheiten	242
Anhang	250
Trainingsgeräte	250
Der Autor	252
Literaturverzeichnis	252
Index	255