

BLV  
SPORTWISSEN

Carles Albesa/Pere Lloveras

# Kletter- training

Optimierung der motorischen,  
konditioneilen und mentalen Fähigkeiten



## Zu diesem Buch 8

## Einführung 9

## Allgemeines zum Training 13

### Trainingsbereiche 14

Motorisches Lernen - Techniktraining 14

Strategie- und Taktiktraining 15

Konditionstraining 16

### Trainingsprinzipien 16

Prinzip des wirksamen Relastungsreizes 16

Prinzip der progressiven Belastungssteigerung 17

Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und **Erholung** 18

Prinzip der Wiederholung und

**Kontinuität** 20

Prinzip der Periodisierung 20

**Prinzip der Individualität** 21

Prinzip der zunehmenden

Spezialisierung 21

Prinzip der Variation der

Trainingsbelastung 22

Prinzip der regulierenden Wechselwirkung der einzelnen Trainingselemente 22

Trainingsmittel 23

## Techniktraining 27

### **Entwicklung** und Optimierung der Technik 32

Methodologische Überlegungen zum Techniktraining 37

## Strategie- und Taktiktraining 41

### Phasen des strategisch-taktischen Verhaltens 42

Wahrnehmung und Analyse der Situation (Phase 1 + 2) 43

Entscheidung und Ausführung (Phase 3 + 4) 46

Ergebnisanalyse (Phase 5) 47

Der Handlungsplan 48

Methoden zum Training des strategisch-taktischen Verhaltens 51

# INHALT

## Psychologisches Training 53

- Festsetzen von Zielen für die Spitzenleistung 54
  - Leitlinien zur Festsetzung von Zielen 54
- Aufbau des Selbstvertrauens 55
  - Selbstleitung** oder innerer Dialog 56
  - Übergang vom negativen zum positiven Denken 57
- Kontrolle der Aufmerksamkeit und der Konzentration 58
  - Training zur **Kontrolle** der externen Faktoren 60
  - Training zur Kontrolle der **internen** Faktoren 61
- Entspannungstechniken 62
  - Entspannung** durch Atemtechnik 63
  - Entspannung durch Kontraktion und Dekontraktion 63
  - Entspannung durch **Vorstellungskraft** 66
  - Entspannung durch autogenes Training 66
- Die **Vorstellungskraft** (mentales Training) 67

## I 5 Training der motorischen Fertigkeiten 69

- Anatomische und physiologische Grundlagen 70
- Die konditionellen Fähigkeiten 74
  - Anaerob** alaktazide Energiebereitstellung 75
  - Anaerob laktazide Energiebereitstellung 76
  - Aerobe Energiebereitstellung 76
- Trainingsmethoden für die konditionellen Fähigkeiten 77
  - Die Trainingsbelastung 77
  - Typologie der Methoden 78
- Trainingsysteme 79
  - Trainingsysteme zur Verbesserung des anaerob-alkalischen Stoffwechsels 79
  - Trainingsysteme zur Verbesserung des anaerob-laktatischen Stoffwechsels 79
- Trainingssysteme zur Verbesserung des aeroben Stoffwechsels 81
- Beweglichkeit 81
  - Anatomische Grenzen 83
  - Weitere begrenzende Faktoren 83
  - Methoden zur Entwicklung der Beweglichkeit 83
- Die koordinativen Fähigkeiten 91
  - Die Sinne 91
  - Die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten 93
  - Die spezifischen koordinativen Fähigkeiten 93
  - Das Training der koordinativen Fähigkeiten 96

## Trainingssteuerung 98

- Analyse der Ausgangssituation des Sportlers 98
  - Der Kletterer 99
  - Die Mittel 102
- Festsetzen von Zielen 104
  - Trainingsplanungsabschnitte 106
  - Mehrjahresplan 107
  - Jahresplan 107
- Makrozyklus** 107
- Mesozyklus** 108
- Mikrozyklus** 108
- Die Trainingseinheit 109
- Planungskriterien 110

## Das Aufwärmen 120

HMMaaHHNHMBH>M>HWKHK«Nn»nMMaMaai

Struktur des Aufwärmens 122

Beispielprogramme zum Aufwärmen 124

## Trainingsbeispiele 128

Konzeption der Trainingseinheit  
(Train ingseinheitenplan) 154

Planungsbeispiel 156

    Analyse der Ausgangssituation 156

Festsetzen der Trainingsziele 157

Jahrestrainingsplanung 157

Mesozyklen 161

## Trainingskontrolle 163

Kontrollmittel 164

**Kontrollphasen** und-bedingungen 164

    Kontrolllabelle 165

    Tests 176

Beispiele für Tests 177

## Literaturverzeichnis 185

## Register 187