

Sportkletterspezifische, inhaltliche Trainingsrichtlinien Swiss Climbing SAC

RAHMENTRAININGSPLAN

	Frühes Schulkindalter 5 -10 Kids	Spätes Schulkindalter 10 - 12/13* U12	Erste puberale Phase 12/13 - 14/15* U14	Zweite puberale Phase 14/15 - 18/19* U16 U18	Frühes Erwachsenenalter 18/19 - 24* Elite	
	Sportartübergreifende, allgemeine Grundausbildung (AGA)		Sportartspezifisches Grundlagentraining (GLT)		Sportartspezifisches Grundlagentraining (GLT)	
	Basics		Learn to Perform		Train to Perform	
	Learn to Train		Train to Train		Learn to Win	
	Technikerwerb (TET)		Technikerwerb (TET)		Technikerwerb (TET)	
	Technikanwendung (TAT)		Technikanwendung (TAT)		Technikanwendung (TAT)	
	Freies Klettern		Freies Klettern		Freies Klettern	
	Taktik		Taktik		Taktik	
	Ausdauer		Ausdauer		Ausdauer	
	Schnelligkeit		Schnelligkeit		Schnelligkeit	
	Beweglichkeit		Beweglichkeit		Beweglichkeit	
	Koordination		Koordination		Koordination	
	Persönlichkeit & Mentales		Persönlichkeit & Mentales		Persönlichkeit & Mentales	
	Leistungssituationen erfahren		Umgang mit Leistungssituation		Wettkampfsinn	
	Bewegungssteuerung		Einführung in das mentale Training		Mentale Stärke	
	Allgemeinwissen		Allgemeinwissen		Allgemeinwissen	
Klettertraining	<ul style="list-style-type: none"> Grundtechniken von Grob- bis Feinform Einführung in die Standardbewegung Einführung in einige spezielle Techniken Bewegungsqualitäten erwerben 	<ul style="list-style-type: none"> Grundtechniken bis zur Feinform ausbauen Standardbewegung festigen und bis zur Feinform entwickeln spezielle Techniken entwickeln Bewegungsqualitäten ausbauen 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisation aller Technikbereiche und vermehrtes Training an speziellen Schwächen Anspruchsvolle und komplexe Bewegungen in Feinform Ausbildung disziplinspezifischer Techniken Bewegungsqualitäten in Feinform ausbilden 	<ul style="list-style-type: none"> Automatisierung und Stabilisation aller Technikbereiche Beherrschen disziplinspezifischer Techniken persönliche Stärken und Schwächen 	<ul style="list-style-type: none"> Feinkorrekturen disziplinspezifischer Techniken persönliche Stärken und Schwächen (Schwächen reduzieren Stärken ausbauen) 	
	<ul style="list-style-type: none"> mit spielerischen Übungen bis zur Grobkoordination 	<ul style="list-style-type: none"> Einführung in Übungen im komplexen Bereich (Bewegungsqualitäten, Atmung, ...) Felstechniken erwerben 	<ul style="list-style-type: none"> Spezialtechniken festigen Felstechniken festigen 	<ul style="list-style-type: none"> Vermehrtes Arbeiten an der individuellen Eigen- und Fremd-Technik (Still) technikorientiertes Konditionstraining Techniken variabel anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> Komplexübungen Üben in komplexen Situationen individuell optimaler Technikgebrauch 	
	<ul style="list-style-type: none"> gemäss Planung und Empfehlung (Grobziele) intuitiver Bewegungsdrang erfahren, erleben und spüren der eigenen Möglichkeiten und Grenzen 	<ul style="list-style-type: none"> gemäss Planung und Empfehlung (Grobziele) Routenklettern auf Umfang ("Klettermeter") 	<ul style="list-style-type: none"> Situationsangepasstes Verhalten erlernen Bewegungsrhythmus und -fluss erwerben Ruhepunkte und Schlüsselstellen erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> Simulationstraining Bewegungsrhythmus und -fluss variieren Ruhepunkte und Schlüsselstellen bewältigen 	<ul style="list-style-type: none"> Wettkampfttraining Strategie 	
Physis & Motorik	<ul style="list-style-type: none"> spielerisches und ganzheitliches Athletik- und Bewegungstraining Spannung, Stabilität 	<ul style="list-style-type: none"> Steigerung Trainingsumfang und -qualität -> nicht Intensität! Viel TOK = Technikorientiertes Konditionstraining damit die Technik sauber eingeschliffen wird gezieltes Athletik- und Bewegungstraining Krafttraining mit Körpergewicht mit Schwerpunkt Koordination Spannung, Stabilität 	<ul style="list-style-type: none"> Einführung in das Studiotraining (Muskelaufbau) Steigerung von Belastungsintensität, Trainingsumfang und -qualität Muskelaufbautraining (insbesondere Finger - !schonend! Epiphysen!) Spannung, Stabilität 	<ul style="list-style-type: none"> Kraft-, Schnellkraft-, Explosivkraft- und Kraftausdauertraining Fingerkrafttraining Einführung komplexer Kraftübungen, Hanteltraining Spannung, Stabilität 	<ul style="list-style-type: none"> Kraft-, Schnellkraft-, Explosivkraft- und Kraftausdauertraining Fingerkrafttraining komplexe Kraftübungen, Hanteltraining Spannung, Stabilität 	
	<ul style="list-style-type: none"> sportartspezifische Grundlagenausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> Ausprägung sportartspezifische Grundlagenausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> Spezifische Ausdauer und Intervalle Grundlagenausdauer Zunahme Kraftausdaueranteil 	<ul style="list-style-type: none"> Disziplinspezifische Ausdauer und Intervalle Grundlagenausdauer Kraftausdauertraining 	<ul style="list-style-type: none"> Disziplinspezifische Ausdauer und Intervalle Grundlagenausdauer Kraftausdauertraining 	
	<ul style="list-style-type: none"> Reaktions-, zyklische und azyklische Aktionsschnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Reaktions-, zyklische und azyklische Aktionsschnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Reaktions-, zyklische und azyklische Aktionsschnelligkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Schnell-, Explosiv-, Reaktivkraft 	<ul style="list-style-type: none"> Schnell-, Explosiv-, Reaktivkraft 	
	<ul style="list-style-type: none"> allgemeines Beweglichkeitstraining 	<ul style="list-style-type: none"> allgemeines und spezifisches Beweglichkeitstraining 	<ul style="list-style-type: none"> spezifisches Beweglichkeitstraining 	<ul style="list-style-type: none"> spezifisches Beweglichkeitstraining 	<ul style="list-style-type: none"> spezifisches Beweglichkeitstraining 	
	<ul style="list-style-type: none"> Entwicklung koordinativer Grundfähigkeiten Hand-Fuss Koordination Geschicklichkeitsspiele an der Wand Bewegungsvielfalt fördern Sportartübergreifende Bewegungsmöglichkeiten Gleichgewicht, Gewandtheit und Schnelligkeit intuitive Bewegungskreativität 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungsvielfalt fördern Sportartübergreifende Bewegungsmöglichkeiten Gleichgewicht, Schnelligkeit, Differenzierung und Orientierung, Rhythmus 	<ul style="list-style-type: none"> Sportartübergreifende Bewegungsmöglichkeiten Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung, Rhythmus 	<ul style="list-style-type: none"> Integriertes Koordinationstraining sportartspezifische Bewegungsformen Präzision, Reaktion, Rhythmus 	<ul style="list-style-type: none"> komplexe disziplinspezifische Elemente wie Sprünge, Sprungkombis Training unter erschwerten Bedingungen 	
	<ul style="list-style-type: none"> Spass, Motivation, Erlebnis, Team Erziehung zum regelmässigen Training Beobachten - Merken Umgang mit komplexen Emotionen (Angst, Schuld, Scham, Empathie) Sicherungstechnik Sturztechnik Ausprobieren, offener Lernweg, Konzentration fördern 	<ul style="list-style-type: none"> Gezielte Wettbewerbsvorbereitung Vorstellung Planen-Antizipieren hohe Motivationsfähigkeit Freude, Motivation, Team 	<ul style="list-style-type: none"> Durchsetzungsvermögen, Wille Willenstraining, Härte Kampfgeist, Leistungsfreude hohe Motivationsbereitschaft Stressresistenz Usachenklärung (Erfolgs- und Misserfolgsszuordnung) 	<ul style="list-style-type: none"> Selbstkontrolle Stressresistenz Leistungsbereitschaft Selbstreflexion Identitätsentwicklung Selbstbewusst 	<ul style="list-style-type: none"> Entscheidungsfähigkeit und -schritte hohe Motivationsbereitschaft Durchhaltevermögen Ursachenklärung (Erfolgs- und Misserfolgsszuordnung) 	
<ul style="list-style-type: none"> Leistungssituationen erfahren 	<ul style="list-style-type: none"> Umgang mit Leistungssituation erste wichtige Sportkletterwettkämpfe Einstellung zu den Wettkämpfen wecken 	<ul style="list-style-type: none"> Selbstständigkeit mit Unterstützung Beginn der individuellen Betreuung Trainingsaufzeichnungen Planungsbeteiligung 	<ul style="list-style-type: none"> Selbstständigkeit Trainingsaufzeichnungen und -planung Selbstdisziplin Ablösung von Peers 	<ul style="list-style-type: none"> Eigenverantwortung Trainingsplanung Selbstdisziplin 		
<ul style="list-style-type: none"> Bewegungssteuerung 	<ul style="list-style-type: none"> Einführung in das mentale Training Bewegungsbewusstsein 	<ul style="list-style-type: none"> Optimaler Leistungszustand Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining Atemregulation Mentales Training Entspannungstechniken Routenanalyse und -verständnis Bewegungswahrnehmung 	<ul style="list-style-type: none"> Wettkampfsinn Psyche regulieren Atemregulation Visualisierung Antizipation mentales Training Routenverständnis 	<ul style="list-style-type: none"> Mentale Stärke Rituale Stressbewältigung Antizipation mentales Training positives Selbstgespräch 		
<ul style="list-style-type: none"> Einführung Training Verhalten Sicherungstechniken Selbhandhabung Mitwirkung in der Gruppe Fairness Sicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> Verletzungsprävention Trainingsstagebuch Basics-Ernährung ? Sozialkompetenz und Sportverständnis Mitwirkung und Mitgestaltung in der Gruppe Materialkenntnisse Schule Sicherheit Materialhandhabung 	<ul style="list-style-type: none"> Erholung Trainingslehre (Anforderungsprofil Sportklettern) Sporternährung ? Wettkampfvorbereitung Sportliche Werte und Einstellungen Mitgestaltung in der Gruppe Schule / Beruf Verletzungen 	<ul style="list-style-type: none"> Doping und Vorbeugung Ernährung / Supplemente Trainingsplanung Sponsoring / Marketing Karriereplanung Sportsystem Schweiz Umgang mit Medien 	<ul style="list-style-type: none"> Verletzungen Regeneration Schule / Beruf Leiterausildung Trainingslehre (Trainingswirkung, -methoden) Sportliche Werte und Einstellungen 		
<ul style="list-style-type: none"> Doping / Medikamente Ernährung / Supplemente Umgang mit Medien Leiter-/ Trainerausbildung Regeneration Verletzungen 						

Individualisierung

VERANTWORTUNG REGIONALZENTREN

VERANTWORTUNG NATIONALMANNSCHAFT

* Diese Phasen werden von Mädchen jeweils um 1-2 Jahre früher erreicht.