

# Allgemeine, übergeordnete Trainingsrichtlinien Swiss Climbing SAC

# PERSPEKTIVPLAN

	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)	Aufbautraining (ABT)	Anschlussstraining (AST)	Hochleistungstraining (HLT)	
	Basics	Learn to Train	Train to Train	Learn to Perform	Train to Perform	Learn to Win	Train to Win
Entwicklungsphasen	<b>Sportartübergreifende allgemein-vielseitige Bewegungsschulung</b> - günstige psychophysische Voraussetzungen für den Erwerb motorischer Fertigkeiten - Spielerisches Lernen in der Gruppe - Kopieren / Nachahmen - Rasche Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten - Vielseitigkeit fördern: differenzierte Bewegungserfahrungen ermöglichen, breite Bewegungsgrundlage schaffen, bestehendes Bewegungsrepertoire erweitern - Phase der schnellen Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit - Bewegungsgrundformen schulen (Laufen/Springen, Balancieren, Rollen/Drehen, Klettern/Stützen, Schaukeln/Schwingen, Rythmisieren/Tanzen, Werfen/Fangen, Kämpfen/Raufen, Rutschen/Gleiten)		<b>Vielseitige sportartgerichtete Grundausbildung</b> - 1. Goldenes Lernalter - Lernen auf Anhieb - Erlernen von anspruchsvollen und komplexen Bewegungen - ausgeprägtes Leistungsdenken - variables aber zielgerichtetes Üben grundlegender sportlicher Techniken - vielseitige Erweiterung des Bewegungsrepertoires - Phase der besten motorischen Lernfähigkeit in der Kindheit	<b>Vielseitige Entwicklung der sportlichen Leistung (Anfangsspezialisierung)</b> - höchste Trainierbarkeit der konditionellen Faktoren - limitierte koordinative Leistungsfähigkeit - eingeschränkte Bewegungssteuerung - schwankende Motivationslage - 2. Gestaltwandel (Körperproportionen, Gewichtszunahme, Hormonschub) - erhöhte Intellektualität ermöglicht neue Formen des Bewegungslernens - Belastungsdosierung trägt schwankender Motivationslage Rechnung - Phase der Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	<b>Spezifische Entwicklung der sportlichen Leistung (vertiefte Spezialisierung)</b> - 2. Goldenes Lernalter - Persönlichkeitsformung - erhöhte Intellektualität und Beobachtungsfähigkeit - höchste Bewegungsengramm-Speicherfähigkeit - koordinative und konditionelle Belastungsresistenz - ausgeglichene Körperproportionen - stabilisierte Psyche - Phase der sich ausprägenden geschlechtsspezifischen Differenzierung, der fortschreitenden Individualisierung und der zunehmenden Stabilisierung	<b>Höchstmögliche Ausprägung und Erhalt der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit</b> - Jahre der relativen Erhaltung der motorischen Leistungsfähigkeit	
Ziel	<b>Allgemein</b> - Lachen - Lernen - Leisten - Freude und Begeisterung fördern - Polysportives Training - Bewegungsverbundene Sportarten - Vermeiden hoher Belastungsimpulse in den Fingerendgelenken - Erfolaserlebnisse schaffen <b>Klettertechnisch</b> - Vorklettern / Nachklettern - freies Klettern und Bewegen fördern - Erwerben von Basistechniken - Voraussetzungen für späteres Training schaffen <b>Physis &amp; Motorik</b> - Förderung des Nerv-Muskel-Systems und Stärkung der Knochen - Rumpf-, Arm/Rumpf- und Gelenkstabilität, sowie Körperhaltung - Optimierung der Belastbarkeit und Verletzungsresistenz		<b>Allgemein</b> - ausgeprägte Bewegungsschulung im koordinativen Bereich - Vermeiden hoher Belastungsimpulse in den Fingerendgelenken <b>Klettertechnisch</b> - Erwerben und Festigen von Basistechniken - Voraussetzungen für späteres Training erweitern - exakte Bewegungsfertigkeiten & genaues Bewegenslernen <b>Physis &amp; Motorik</b> - Optimieren der koordinativen Fähigkeiten als Grundlage für spätere Höchstleistungen	<b>Allgemein</b> - Motivation aufrechterhalten - Selbstständigkeit und Eigenverantwortung fördern - Vermeiden hoher Belastungen in Reifezentren (Epiphysefugen) <b>Klettertechnisch</b> - Erwerben und Anwenden erweiterter Technikelemente - Vielfalt ermöglichen <b>Physis &amp; Motorik</b> - Koordinative Grundlage für spätere Höchstleistungen erweitern	<b>Allgemein</b> - Erlernen schwierigster Bewegungen und Bewegungsabläufe - Beginn eines umfangreichen und intensiven sportlichen Trainings <b>Klettertechnisch</b> - Anwenden und Variieren der motorischen Fertigkeiten - Vielfalt ermöglichen - Perfektionieren sportartspezifischer Technik <b>Physis &amp; Motorik</b> - Erwerb sportartspezifischer Kondition - umfangreiches und intensives Training	<b>Allgemein</b> - Eigenmotivation und -verantwortung - Professionalität - Weiterführung des umfangreichen und intensiven sportlichen Trainings - Maximierung und aufrechterhaltung der höchstmöglichen sportlichen Leistung - Heranführen an die individuelle Höchstleistung <b>Klettertechnisch</b> - Gestalten und Ergänzen - Kreativität fördern - Perfektionieren und stabilisieren sportartspezifischer Technik <b>Physis &amp; Motorik</b> - Optimierung der sportartspezifischen Kondition - hochintensives, qualitativ hochstehendes Training	
	informationsverarbeitende Prozesse der Motorik (KOORDINATION, TECHNIK) Schnelligkeit entwickelnde Inhalte			Konditionell (energetisch)		strategisch- und technisch-taktische sowie mentale	
Inhaltsschwerpunkte	<b>Allgemeine Ausbildung (AA)</b> - elementare Schnelligkeit - koordinative Fähigkeiten - allgemeine Ausdauerfähigkeiten - Verbesserung der Halte- und Beweglichkeitsfähigkeiten des Stütz- und Bewegungsapparates <span style="float: right;">AA ≥ SA</span> <b>Spezielle Ausbildung (SA)</b> - Erwerb grundlegender Fertigkeiten und Fertikeitsverbindungen für die spätere sportartspezifische Technikschiulung		<b>Allgemeine Ausbildung (AA)</b> - elementare Schnelligkeit - erweiterte Schulung koordinativer Fähigkeiten - Schnellkraftschulung - Fortsetzung der Entwicklung allgemeiner Ausdauer - erweiterte Schulung der Halte- und Beweglichkeitsfähigkeiten <span style="float: right;">AA ≤ SA</span> <b>Spezielle Ausbildung (SA)</b> - Erwerb und Präzisierung fundamentaler sportartspezifischer Technik - Elemente disziplinspezifischer Wettkampffähigkeit	<b>Allgemeine Ausbildung (AA)</b> - hohe Trainingsumfänge zur Entwicklung aller Kraftfähigkeiten und der allgemeinen Ausdauer - Optimierung der Belastungstoleranz - Schulung der Halte- und Beweglichkeitsfähigkeiten zur Vermeidung muskulärer Dysbalancen <span style="float: right;">AA &lt; SA</span> <b>Spezielle Ausbildung (SA)</b> - elementare Schnelligkeit - Stabilisierung der sportlichen Technik - Betonung dynamischer Technikkomponenten - Umsetzung von Technik und konditionellen Leistungsvoraussetzungen in WKformen	<b>Allgemeine Ausbildung (AA)</b> - Fortsetzung des Voraussetzungstrainings zur Sicherung der erforderlichen Kraft- und Ausdauerfähigkeiten - weitere systematische Ausprägung allgemeiner Beweglichkeit <span style="float: right;">AA &lt; SA</span> <b>Spezielle Ausbildung (SA)</b> - komplexe Schnelligkeit - Ausrichtung des Trainings an den Leistungsstrukturen der Sportart - Umsetzung des speziellen Leistungsniveaus an Wettkämpfen	<b>Allgemeine Ausbildung (AA)</b> - <span style="float: right;">AA &lt; SA</span> <b>Spezielle Ausbildung (SA)</b> - komplexe Schnelligkeit - Wettkampfttraining	
Umfang	Technik 75% Kondition allg. 20% Kondition spez. Taktik 5% Mental Training pro Woche 4-6h / 2-3TE	Technik 50% Kondition allg. 25% Kondition spez. 10% Taktik 5% Mental 10% Training pro Woche 7,5-10h / 3-4TE	Technik 40% Kondition allg. 15% Kondition spez. 30% Taktik 5% Mental 10% Training pro Woche 10-15h / 4-6TE	Technik 30% Kondition allg. 20% Kondition spez. 35% Taktik 5% Mental 10% Training pro Woche 12-20h, 5-8TE	Technik 30% Kondition allg. 10% Kondition spez. 40% Taktik 10% Mental 10% Training pro Woche 12-20h, 5-8TE	Technik 30% Kondition allg. 10% Kondition spez. 40% Taktik 10% Mental 10% Training pro Woche 18-25h / 7-12TE	

VERANTWORTUNG REGIONALZENTREN

VERANTWORTUNG NATIONALMANNSCHAFT

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