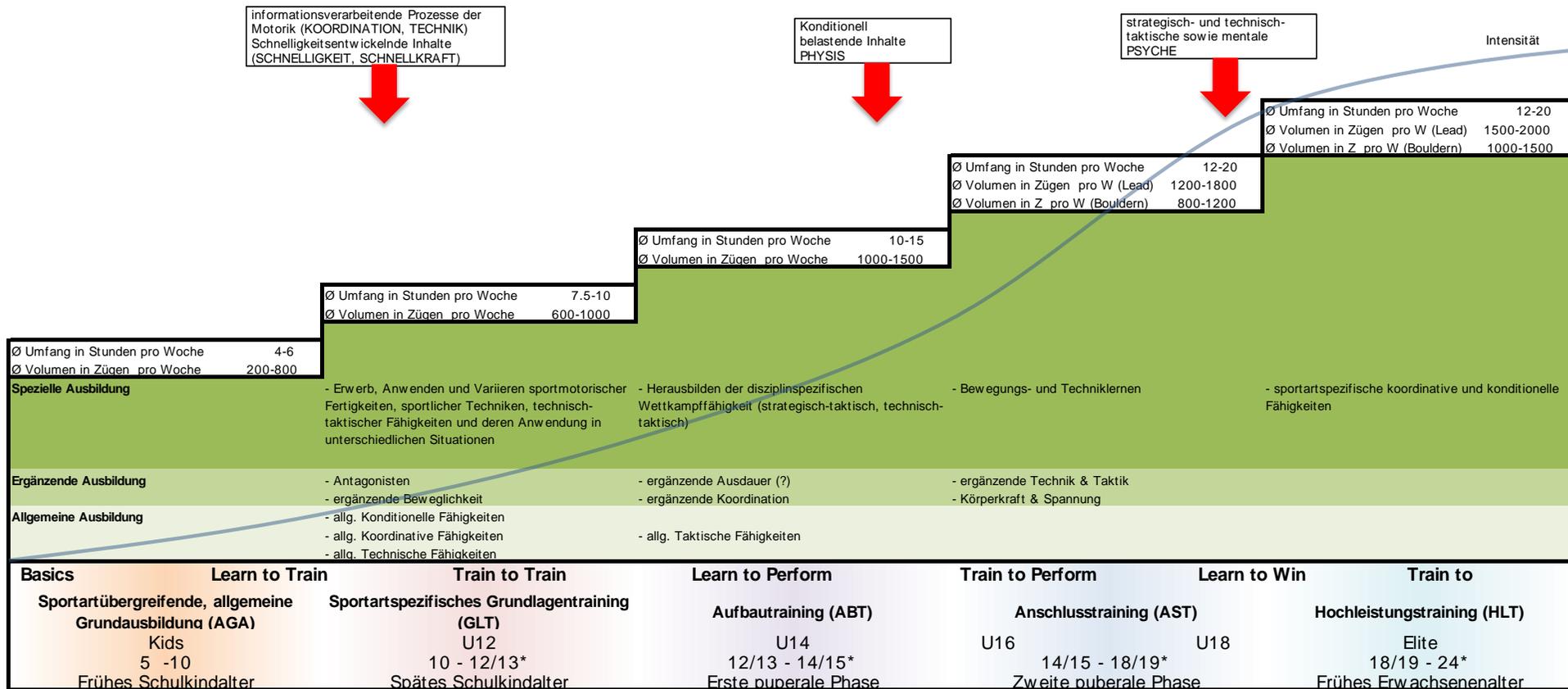


# Verteilungsrichtlinien im langfristigen Leistungsaufbau

Disziplinspezifisch für Lead, Bouldern, Speed



Die Orientierung des Verhältnisses von allgemeinen und speziellen Ausbildungsinhalten muss sich nach dem "Prinzip der rechtzeitigen und zunehmenden Spezialisierung" richten. Erkennen der entwicklungs- und trainingsbedingten Abhängigkeit von Trainingswirkungen und Ausschöpfen von zeitweise besonders günstigen Anpassungsmöglichkeiten oder sensibler Phasen der Trainierbarkeit. Die Trainingsinhalte im langfristigen Leistungsaufbau werden unter dem Anspruch der Vielseitigkeit durch die allgemeine und spezielle Ausbildung bestimmt. Das Verhältnis der Trainingsumfänge (Stunden & Züge) bewegt sich im Laufe der Ausbildungsetappen und in Abhängigkeit der sportartspezifischen Leistungsstruktur kontinuierlich richtung spezieller Ausbildung. Dabei bilden in der Kindheit informationsverarbeitende Prozesse der Motorik und schnelligkeitsentwickelnde Inhalte, in der Jugendzeit konditionell (energetisch) belastende Inhalte und im frühen Erwachsenenalter strategisch- und technisch-taktische sowie mentale Inhalte die Schwerpunkte in der allgemeinen sowie speziellen Ausbildung.