

Ansgar Schwirtz, Filip Mess, Yolanda Demetriou & Veit Senner (Hrsg.)

Innovation & Technologie im Sport

23. dvs-Hochschultag · München · 13.–15. September 2017

Abstracts

Anforderungen an Spitzenkletterer aus der Sicht von Leistungstrainern

CLAUDIA AUGSTE & STEFAN KÜNZEL

Universität Augsburg

Schlüsselwörter: Leistungsstrukturanalyse, Anforderungsprofil, Sportklettern, olympisch

Einleitung

Sportklettern ist im Jahr 2020 erstmals olympisch. Das Olympische Format besteht dabei aus einer Kombinationswertung der drei Einzeldisziplinen Leadklettern, Bouldern und Speedklettern. Um Athleten aus trainingswissenschaftlicher Sicht optimal auf Wettkämpfe vorzubereiten, ist es nötig, die Leistungsstruktur der Sportart zu kennen (Hohmann, Lames & Letzelter, 2010). Für das Sportklettern ist bisher jedoch weder für die Einzeldisziplinen, noch für die kombinierte Wertung ein wissenschaftlich fundiertes Anforderungsprofil erstellt worden. Einer der ersten Arbeitsschritte hierbei ist, die hypothetisch leistungsrelevanten Merkmale, die sich in der Praxis bewährt haben, zu erfassen (Hohmann et al., 2010).

Methode

Um die für Spitzenkletterer relevanten Merkmale zu identifizieren, führten wir Leitfadenterviews mit sechs Leistungstrainern aller drei Sportkletterdisziplinen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz durch (vier Nationaltrainer, ein Jugend-Nationaltrainer, eine Jugend-Landestrainerin) und erstellten qualitative Inhaltsanalysen.

Ergebnisse

Die befragten Trainer nannten Kraft, Schnellkraft, Kraftausdauer, eine schnelle Regenerationsfähigkeit und Beweglichkeit als wichtige konditionelle Leistungsmerkmale für Spitzenkletterer. Zudem halten sie ein gutes Bewegungsgefühl, taktische Kompetenzen und psychische Fähigkeiten für bedeutende Leistungsvoraussetzungen. Vor allem das Speedklettern unterscheidet sich von den anderen beiden Disziplinen durch die relativ leichte, normierte Route. Bouldern und Leadklettern weisen aus Trainersicht dagegen deutlich größere Überschneidungen im Anforderungsprofil auf und unterscheiden sich hauptsächlich in der Kraftausdauer und in der taktischen Herangehensweise.

Diskussion

Im Gegensatz zum bisherigen Forschungsstand unterscheiden sich Spitzenkletterer nach Aussage der Trainer insgesamt in deutlich mehr Komponenten als in den häufig dargestellten Kraft- und Kraftausdauerfähigkeiten der Finger und Arme (z. B. Baláš, Pecha, Martin & Cochrane, 2012). Zudem deckten die Trainer viele Unterschiede im Anforderungsprofil von Spitzenkletterern zwischen den drei Disziplinen auf, die bei der Erstellung der Leistungsstruktur für die Kombinationswertung berücksichtigt werden müssen.

Literatur

- Baláš, J., Pecha, O., Martin, A. J. & Cochrane, D. (2012). Hand-arm strength and endurance as predictors of climbing performance. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 16-25.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2010). *Einführung in die Trainingswissenschaft (5., unveränd. Aufl.)*. Wiebelsheim: Limpert.