

Sebastian Wolke & Mario Hermsdorf

Krafttraining im Klettersport

Summary

Climbing as a very attractive trendy sports is currently on the rise. The peak performance of increasingly younger athletes is accomplished. It begs the question, is a performance-oriented training before puberty physiologically useful for climbing? To answer this question, general factors of climbing performance were first exposed. Here in particular, the strength capacity of the upper limbs is important because they are needed in order to hold on and pull up. Accordingly, strength training for these muscle groups should improve climbing performance. The second question is whether strength training can be done in childhood. Contrary to popular belief, a literature review revealed numerous positive effects of strength training with children. Therefore it can be assumed that specific strength training for climbing increases performance. In the absence of any data, first a training plan was created. This can be considered as a first orientation for strength training with performance-oriented climbing children.

Zusammenfassung

Klettern als sehr attraktive Trendsportart ist derzeit stark im Kommen. Dabei werden die Spitzenleistungen von immer jüngeren Athleten¹ vollbracht, sodass die Frage aufkommt, inwiefern ein leistungsorientiertes Training schon vor der Pubertät physiologisch sinnvoll, im Sinne von leistungssteigernd, für den Klettersport ist. Um diese Frage zu beantworten, wurden zunächst allgemeine Faktoren einer Kletterleistung herausgestellt. Hier ist insbesondere die Kraftfähig-

¹ Die nachfolgend verwendeten Formulierungen sind aus Gründen der besseren Lesbarkeit und flüssigeren Schreibweise in der männlichen Form. Die maskulinen Sprachformen wie Athleten, Kletterer usw. stehen stets für beide Geschlechter.

keit der oberen Extremitäten von Bedeutung, da diese benötigt werden, um sich festzuhalten und hochzuziehen. Demnach sollte ein Krafttraining für diese Muskelgruppen die Kletterleistung verbessern. Die zweite Frage ist, ob ein Krafttraining im Kindesalter durchgeführt werden kann. Im Gegensatz zur landläufigen Meinung präsentierte eine Literaturrecherche zahlreiche positive Effekte eines Krafttrainings mit Kindern. Daher ist anzunehmen, dass ein spezifisches Krafttraining für den Klettersport die Leistungsfähigkeit steigert. Da hierzu keinerlei Daten vorliegen, wurde zunächst ein Trainingsplan erstellt, welcher als erste Orientierung für das Krafttraining mit leistungsorientiert kletternden Kindern gelten kann.

Schlagworte: Kinder, Klettern, Leistungssport, Krafttraining