

COMPETITION CLIMBING – DEVELOPING FUTURE CHAMPIONS

Stöcker, U. ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Deutscher Alpenverein e.V., Germany. urs.stoecker@alpenverein.de

Abstract

In the first part, the biomechanical foundations of climbing movements and their patterns are discussed. Some theoretical optimization strategies in lead climbing are proposed. Based on these findings videos from recent competitions and trainings with top athletes are analyzed. Herein we conclude some principles in modern lead climbing.

In the second part, those findings are targeted in a practical training approach to optimize the lead climbing performance. Practical methods in real daily trainings with high performance athletes are shown in written and motion captured form. These methods are then set in line with a long-term strategy and a controlled feedback cycle of training to meet the set goals.

In the last part the broad field of coaching is outlined in climbing. The role and the influence of a climbing coach are discussed based on personal experience. Furthermore the methods and tools of coaches in competition climbing are explained and set in line with the previous findings.

Keywords: competition training, climbing coaching, lead climbing principles, optimization strategies.

LA COMPÉTITION EN ESCALADE – ENTRAÎNER LES CHAMPIONS DU FUTUR

Stöcker, U. ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Deutscher Alpenverein e.V., Germany. urs.stoecker@alpenverein.de

Résumé

Dans une première partie, les fondements biomécaniques des mouvements d'escalade et leurs modèles sont discutés. Quelques stratégies d'optimisation théoriques en escalade de difficulté sont proposées. Sur la base de ces résultats, des vidéos de compétitions récentes et d'entraînements avec des athlètes de haut niveau sont analysées. Ici, nous concluons quelques principes dans l'escalade moderne de difficulté.

Dans une seconde partie, ces résultats sont ciblés dans une approche de formation pratique pour optimiser la performance en escalade de difficulté. Des méthodes pratiques dans des entraînements quotidiens avec des athlètes de haut niveau sont montrées sous forme écrite et de mouvements capturés. Ces méthodes sont ensuite alignées sur une stratégie à long terme et un cycle de rétroaction contrôlé de la formation pour atteindre les objectifs fixés.

Dans la dernière partie, le vaste domaine du coaching est décrit dans l'escalade. Le rôle et l'influence d'un entraîneur d'escalade sont discutés en fonction de son expérience personnelle. En outre, les méthodes et les outils des entraîneurs en escalade de compétition sont expliqués et mis en conformité avec les résultats précédents.

Mots clés: entraînement en compétition, coaching en escalade, principes de l'escalade de difficulté, stratégies d'optimisation.