

## Fragebogen zur Trainingsplanung

Wir freuen uns auf den Kurs mit dir! Damit wir die Trainingsinhalte so optimal wie möglich auf dich und deine Bedürfnisse anpassen können, bitten wir dich folgenden Fragebogen im Vorfeld auszufüllen und uns zu retournieren. Die Daten werden selbstverständlich ausschliesslich zur Vorbereitung des Kurses verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Name:		Vorname:	
Alter:		Geschlecht:	

### Allgemeine Fragen

1. Was ist dein Ziel (das Ziel sollte während des Coachings erreichbar sowie messbar sein)?

2. Was sind deine zeitlichen Ressourcen (wie viele Stellenprozent arbeitest du, wie viel Zeit möchtest und kannst du in das Training investieren)

3. Wie lange kletterst du schon?

4. Wie regelmässig kletterst du?

5. Verfolgst du bereits gewisse Trainingsansätze beim Betreiben des Klettersports? Und wenn ja:

1. Wie sieht diese Trainingsgestaltung aus?

2. Wie lange verfolgst du diesen Trainingsansatz bereits (Trainingsalter)?

6. Was ist dein Onsight/Rotpunkt-Kletterniveau?

7. Was sind deine Stärken im Klettern?

8. Was sind deine Schwächen im Klettern?

9. In welcher Neigung kletterst du am liebsten?

10. In welchem Kletterstil kletterst du am liebsten?

11. Betreibst du noch andere Sportarten?

## Physische Fähigkeiten

Wir bitten dich die Tabelle anbei so genau wie möglich auszufüllen. Setze dabei deine physischen Fähigkeiten ins Verhältnis zu deinem Kletterniveau. Hierbei ist das Ziel, limitierende Faktoren zu bestimmen und darauf basierend Fortschritte zu generieren.

Physische Fähigkeiten	ausgeprägt	ausreichend	limitierend
Fingerkraft?			
Blockierkraft?			
Körperspannung?			
Fusskraft?			
Ausdauer?			
Kraftausdauer? (mehrere schwere Züge hintereinander)			
Maximalkraft?			
Regenerationsfähigkeit innerhalb einer Route? (Schüttelposition)			
Regenerationsfähigkeit für einen nächsten Versuch in der Route? (Pause)			
Grundlagenausdauer? (z.B. Joggen)			
Aktive Beweglichkeit?			

## Psychische Fähigkeiten

12. Welche Gedanken gehen mir während der Ausführung einer Kletterbewegung am Limit durch den Kopf?

13. Welche Gedanken habe ich vor einer schwierigen Kletterstelle?

14. An was denke ich vor dem Einstieg bei einer Route an meinem Limit?

15. Wann hatte ich das letzte mal einen Flow-Moment?

16. Habe ich Sturzangst?

17. Klettere ich von Schüttelstelle zu Schüttelstelle oder von Express zu Express?

18. Welche Gedanken gehen mir bei einem Rastpunkt in der Route/Boulder durch den Kopf?

19. Bin ich ein Mensch der eher misserfolgsmotiviert oder erfolgsmotiviert ist (soll heissen, wenn ich etwas nicht kann gibt mir dies Motivation es zu können oder brauche ich „kleine“ Erfolge um motiviert zu bleiben)

20. Habe ich, beispielsweise während einer langer Kletterroute, Konzentrationsprobleme?

## Technische und Taktische Fähigkeiten

Wir bitten dich die Tabelle anbei so gut wie möglich auszufüllen. Setze dabei deine technischen und taktischen Fähigkeiten ins Verhältnis zu deinem Kletterniveau. Hierbei ist das Ziel, limitierende Faktoren zu bestimmen und darauf basierend Fortschritte zu generieren.

Technisch/Taktische Fähigkeiten	ausgeprägt	ausreichend	limitierend
Kletterfluss und Rythmus?			
Klettergeschwindigkeit?			
Präzises Antreten?			
Präzises Greifen?			
Gewichtverteilung auf die Füße?			
Stabile Clipp-Positionen?			
Bewegungsrepertoir? - Eindrehen - Drop-Knees - Toe-Hook - Heel-Hook - Outside-Flag - Inside-Flag			
Findet eine aktive Erholung in der Ruheposition statt?			
Gute Ruhepositionen?			
Allgemeines Routenlesen? (Onsight)			
Einprägen der Kletterzüge? (Rotpunkt)			

## Weiterführende Fragen

21. Hast du eine ausgewogene Ernährung?

22. Was isst du vor dem Training?

23. Was isst du nach dem Training?

24. Hattest du bereits Verletzungen?

25. Wie oft und wann dehnt du?

26. Wie sieht deine Aufwärmroutine aus?

27. Hast du Einschränkungen?