Athletik – Circuittrainings: Programme für den Winter

In zahlreichen Sportarten steht im Wintertraining die Verbesserung der athletischen Faktoren auf dem Programm. Bei Athletinnen und Athleten sind Circuittrainings beliebt: Sie sind abwechslungsreich und können auch spielerische Elemente enthalten. In diesem Dossier schlagen wir Programme für acht verschiedene Sportarten vor.

Wer ist nicht schon mindestens einmal in seinem Sportlerleben von einem Posten zum anderen gegangen, um abwechslungsweise seine Kraft-, Ausdauer- oder Schnelligkeitsübungen abzuspulen? Sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport ist das Circuittraining eine der am häufigsten angewandten Organisationsformen. Das Aneinanderreihen von unterschiedlichen Übungen trägt dazu bei, Belastungs- und Erholungsphasen optimal aufeinander abzustimmen und verhilft zu ausgewogenen Trainingseffekten und einem globalen Muskelaufbau.

Zudem ist der spielerische Aspekt eines Circuittrainings nicht zu unterschätzen, denn er unterbindet Routine und Langeweile. Aus physiologischer Sicht ist der Nutzen dieser Organisationsform bescheiden: Die Steigerung von z. B. Kraft und Ausdauer sind bei einem herkömmlichen Training (z. B. Intervalltraining) etwas höher. Das ist unbestritten. Und ein Circuittraining wird ein (sportarten-)spezifisches Training kaum ersetzen.

Mehr zum Thema

Basierend auf FTEM-Schweiz formulieren die Sportverbände ihre Ausbildungsinhalte für die einzelnen Schlüsselbereiche und Phasen. Im Fokus stehen dabei die sogenannten Erscheinungsformen,

idealtypischen Bewegungs-, Verhaltens- und Spielmuster in der jeweiligen Sportart. Damit Kinder und Jugendliche diese Erscheinungsformen ausbilden können, braucht es Training. J+S-Leiterinnen und -Leiter nutzen hierzu sportartübergreifende und sportartspezifische Trainingsformen.

Die Erscheinungs- und Trainingsformen basieren auf den Entwicklungsfaktoren, die sich den Dimensionen Athletik, Technik, Taktik, Kooperation und Psyche zuordnen lassen. J+S definiert 16 grundlegende Entwicklungsfaktoren, welche in nahezu jeder Sportart eine wichtige Rolle spielen.

Download: Entwicklungsfaktoren – Das Wichtigste in Kürze (pdf)

Ein gemeinsamer roter Faden

Genauso wie andere Trainingsformen lässt sich ein Circuittraining nicht einfach so improvisieren. Es folgt einem genauen und sinnvollen Ablauf. Der Konzeption muss also viel Gewicht beigemessen werden: Wer ist die Zielgruppe, zu welchem Zeitpunkt in der Saison wird er durchgeführt, welche Faktoren sollen trainiert werden? Solche Fragen sollten von Anfang an beantwortet und die Grundsätze (Auswahl und Dauer von Übungen, Pausen, etc.) von Leiterinnen und Trainern befolgt werden. Unabhängig von der Sportart, die sie trainieren. Sie sind die wesentlichen Elemente, um die Intensität eines Trainings zu steuern und eine hohe Bewegungsqualität in den einzelnen Übungen zu gewährleisten.

Ausgewählte Programme

Die Vorschläge dieses Schwerpunkts beziehen sich auf acht Sportarten (siehe unten), die vor allem im Winter Wettkampfpause haben. Auf Sportarten, die im Winter durchgeführt werden, wie z. B. Schneesport, Eishockey oder andere Teamsportarten wie Volleyball, Handball oder Unihockey wurde bewusst verzichtet. Selbstverständlich können die vorgeschlagenen Übungen – mit entsprechenden Anpassungen – auch in anderen Sportarten verwendet werden.

Die Programme richten sich an jugendliche Leistungsathleten zwischen und 11 und 15 sowie zwischen 16 und 20 Jahren, die immer nach dem gleichen Schema aufgebaut sind: Einstieg, Hauptteil (Circuit) und Abschluss.

Das Trainings in diesem Dossier sind eine Neu-Auflage des Monatsthemas 11/2012. Wir haben darin Ergänzungen vorgenommen, Korrekturen angebracht und sie optisch aufgefrischt.

Mehr zum Thema

- Circuit aufstellen

Trainings

- Fussball (11-15 Jahre): Kraft
- Fussball (16-20 Jahre): Kraft

- Geräteturnen (11-15 Jahre): Kraft
- Geräteturnen (16-20 Jahre): Kraft

- Inlinehockey (11-15 Jahre): Ausdauer/Schnelligkeit
- Inlinehockey (16-20 Jahre): Kraft/Ausdauer

- Judo/Schwingen/Ringen (11-15 Jahre): Schnelligkeit/Explosivität/Kraftausdauer
- Judo/Schwingen/Ringen (16-20 Jahre): Kraftausdauer

- Orientierungslauf (11-15 Jahre): Ausdauer/Kraft
- Orientierungslauf (16-20 Jahre): Ausdauer/Kraft

- Radsport (11-15 Jahre): Schnelligkeit/Kraft
- Radsport (16-20 Jahre): Ausdauer/Kraft

- Schwimmen (11-15 Jahre): Kraft
- Schwimmen (16-20 Jahre): Kraft

- Tennis (11-15 Jahre): Schnelligkeit
- Tennis (16-20 Jahre): Kraft

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO