

Training

Letzte Aktualisierung Dienstag, 23. Januar 2007

Leichtathletik ist der Überbegriff für eine große Anzahl an Disziplinen aus dem Lauf-, Sprung- und Wurfbereich. Das Training gestaltet sich deshalb sehr vielseitig (vor allem im Kinder- und Jugendbereich bzw. bei Hobbysportlern) und ist daher hervorragend geeignet, um eine breite Palette an Fähigkeiten zu trainieren und so eine ausgezeichnete und gesunde körperliche Fitness zu erreichen.

Zum Training gehören Elemente wie Laufschulung, Koordination, allgemeine Kräftigung, Techniks Schulung, Ausdauertraining, Sprints und Sprungläufe sowie spezifisches Krafttraining und Mobilisation. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Technik sind für alle Disziplinen wichtig, jedoch in unterschiedlichen Anteilen und Umfängen. Trainingsmethodisch sollten sich die jeweiligen Trainingsanteile in erster Linie nach dem Alter und der individuellen leichtathletischen Erfahrung des Athleten richten. Bei Kindern und im Hobbybereich wird dabei vor allem auf eine breit gefächerte und spielerische Zusammensetzung des Trainings geachtet.

Die in der Leichtathletik vermittelten motorischen Fähigkeiten (Motorik = Bewegungslehre) wirken sich äußerst positiv auf das zunehmende Problem der so genannten Zivilisationskrankheiten (Verkürzungen, Rückenschmerzen, Gelenksprobleme aufgrund zu schwacher Muskulatur, ...) aus und tragen so dazu bei, unseren Körper gesund und fit im Alltagsleben zu halten. Zusätzlich trägt eine Verbesserung des Körpergefühls auch enorm zur Persönlichkeitsbildung und zur Stärkung des Selbstwertgefühls bei. Erfahrungen im gemeinsamen Training oder bei Wettkämpfen können diesen Effekt weiter unterstützen.