



Trainer-App:

Weiterführung
des Artikels „Im
Sprint zum Ziel“
von Seite 52.



Im Sprint zum Ziel

Diese Weiterführung gibt einen größeren Einblick in die Materie Leichtathletik und Sprint und liefert weitere Ideen für Übungen.

Foto: Stefan Schnurr/shutterstock.com

Funktionelles Training für Leichtathleten

Die Leichtathletik hat ihren Ursprung im Volksturnen. Die heutige Leichtathletik ist davon jedoch weit entfernt. Sie gliedert sich in Lauf (Sprint, Mittel- und Langstrecke, Staffel, Hürden, Hindernis, Straße/Gelände und Gehen), Sprung (Stab- /Hochsprung, Weitsprung oder Dreisprung), Wurf (Kugel, Diskus, Hammer oder Speer) und Mehrkampfdisziplinen (Sieben- und Zehnkampf). Die Leichtathletik ist in den meisten Fällen eine Individualsportart, wobei der Sportler mit seiner Leistungsfähigkeit im Mittelpunkt steht. Bei der Leichtathletik

geht es um das Feststellen der besten Leistung in einer Disziplin. Diese wird entweder über den Faktor der besten Zeit oder der weitesten Entfernung festgelegt. Der Hauptwettkampf der Leichtathletik findet im Frühjahr und Sommer statt. Zusätzlich finden aber auch im Winterhalbjahr Hallenwettkämpfe statt. Der Übergang von der Sommer in die Wintersaison muss gut geplant werden, weil zum Teil unterschiedliche Wettkampfböden vorliegen. Eine Nichtbeachtung kann zu Problemen am passiven und aktiven Bewegungsapparat führen.

TRX-MOUNTAIN-CLIMBER



Beschreibung:

- Die Füße des Athleten werden im TRX platziert
- Der Athlet stützt sich auf den Unterarmen ab
- Der Rumpf wird vom Boden abgehoben

- Aus dieser Position zieht der Athlet das eine Bein an den Körper und kippt im Becken leicht nach oben
- Zurück in die Ausgangsposition
- Im nächsten Durchgang wird das Bein gewechselt

„SCHLITTENZIEHEN“ MIT BUDDY-SYSTEM ODER GUMMIBAND



Ausgangsposition



Endposition

Beschreibung:

- Lege dem Athleten ein Buddy-System oder Superband um die Hüfte
- Der Athlet versucht, gegen den Widerstand des Trainers nach vorn zu sprinten
- Die Bewegung wird auf der Stelle durchgeführt

Hinweis:

Diese Übung ist ideal, um die Sprintkraft zu schulen.

AUSFALLSCHRITT EXZENTRISCH



Ausgangsposition



Zwischenposition 1



Zwischenposition 2



Endposition

Beschreibung:

- Auf das linke Bein stellen und das rechte Bein vom Boden abheben
- Mit dem linken Bein ca. 90 Grad in die Knie gehen

- Das hintere Bein im Anschluss aufsetzen und mit beiden Beinen wieder nach oben kommen

Hinweis: Diese Übung schult die exzentrische Phase und reduziert dadurch die Verletzungsanfälligkeit für das Kniegelenk.

FASZIEN GESÄSS



Beschreibung:

- Mit der rechten Gesäßhälfte auf den Blackrollball setzen
- Die Hände stützen sich hinten am Boden ab
- Das linke Bein auf dem Boden abstützen
- Das rechte Bein wird auf dem linken Oberschenkel abgelegt
- Der Druck kann durch Verlagerungen des Körpergewichts erhöht oder verringert werden

Hinweis: Dies ist eine Übung für Gluteus und Piriformis.

ABDUKTOREN-ÜBUNG



Beschreibung:

- Der Athlet setzt sich am Boden ab
- Den Oberkörper mit beiden Armen abstützen
- Das rechte Bein auf der TrIGGERrolle ablegen
- Der Trainer übt einen leichten Druck auf den Unterschenkel aus, sodass es für den Athleten durchführbar ist

Hinweis: Viele Leichtathleten haben vor allem im Gesäß und in der Wade große Probleme mit Verklebungen, denen durch die Übungen entgegengewirkt werden können.