Ressort: Sport

Leichtathletik erfolgreicher betreiben

Zeitschrift: Rezension

Hannover, 11.06.2025, 05:30 Uhr

GDN - Die Saison der Ball-Sportarten neigt sich langsam dem Ende zu. Die Leichtathletik rückt mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Gut vorbereitete Athleten freuen sich auf die Höhepunkte der Freiluftsaison.

Um gut vorbereitet für die Wettkämpfe sein zu können, benötigt es einen Trainer, der über großes Fachwissen verfügt und immer technisch und trainingstechnisch auf dem neuesten Stand ist. Neben Lehrgängen und Seminaren gehört auch gute Literatur dazu, die dem Coach zur Verfügung steht. Aus dem Philippka-Verlag in Münster kommt die Zeitschrift Leichtathletiktraining monatlich auf den Markt. Die Zeitschrift bedient die Themenfelder Methodik, Trainingsorganisation, Trainingsplanung, Coaching und Verein.

In der Ausgabe 5/25 wird das deutsche Hammerwurf-Talent Nova Queen Kienast vorgestellt. Die 17-Jährige schleuderte im März den Hammer auf 68,54 Meter. Während ihres Trainingsaufenthalts in Kanada wird die große Hammerwurf-Hoffnung von Dylon Armstrong betreut, in Deutschland wird sie von Thomas Brack betreut. Beide berichten von der Trainingsarbeit mit Kienast.

Jeder Sportler weiß, dass er auch regenerieren muss, wenn er hart trainiert. Der Beitrag „Regenerative Tools richtig einsetzen“ geht auf dieses Thema intensiv ein, blickt auf Massagepistolen, Faszienrollen und Recovery-Boots.

Der Leser erhält auch Trainingstipps für die technische Einführung des Weitsprungs bei Nachwuchs-Sportlern und erfährt, warum Gleichgewicht den Weg zum Krafttraining bereitet. Möglichkeiten zur Leistungsdiagnostik im Nachwuchsbereich werden auch durchleuchtet.

Die Zeitschrift Leichtathletiktraining ist informativ in Wort und Bild. Die Zeitschrift ist nicht nur für Trainer und Übungsleiter empfehlenswert, auch Aktive jeder Leistungsstufe finden wichtige Anregungen.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-125192/leichtathletik-erfolgreicher-betreiben.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619