

gk Leichtathletik - Kurzsript

1. Ursprung und Wesen der Leichtathletik

Gehen, Laufen, Springen, Werfen sind die *natürlichsten* und ältesten Bewegungsformen, die den Menschen zur aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt in allen Lebensbereichen befähigten. Sie waren in der Frühzeit unverzichtbarer Bestandteil des **Alltags** und dienten vornehmlich der Existenzsicherung. Ihr hoher Stellenwert führte dazu, dass man sie seit alters her pflegte und sich miteinander **verglich**. Das **Ziel** war von Anfang an: *möglichst schnell, möglichst weit, möglichst hoch!* Dabei wurde mit dem Maß des Auges zwischen Sieger und Verlierer differenziert.

Die **Griechen** waren das erste Volk, das vor mehr als 2700 Jahren diese Grundformen gezielter übte und Wettkämpfe größeren Stils, die Olympischen Spiele (√ Stadt: Olympia), austrug. Frauen waren vom Wettkampfgeschehen ausgeschlossen. Mit der Wettkampftätigkeit ging der Anlagen- und Stadienbau einher und damit die **Reglementierungen**: Die verschiedenen Läufe wurden mit der Einheit der Stadionlänge gemessen, der Weitsprung nach festen Regeln ausgetragen. Neue Disziplinen wie Diskuswurf und Fünfkampf (Pentathlon) kamen hinzu.

Die Entwicklung der modernen Leichtathletik nahm Mitte des 19. Jahrhunderts in **England** ihren Ausgang. Weitere Disziplinen wie Hindernis- und Hürdenlauf, Kugelstoß, Hammerwurf usw. wurden Wettkampfdisziplinen. Die **Normierung** erstreckte sich mittlerweile auf Wettkampfstätten, Regeln und Geräte. Die quantitative Messung der Leistung (Bandmaß, Stoppuhr) erlaubte von nun an nicht nur das Festhalten der absoluten Leistung, sondern auch den Vergleich mit Leistungen, die zu anderen Zeiten an anderen Orten erzielt wurden. Damit wurde das Führen von **Rekorden und Bestenlisten** möglich.

Ende des 19. Jahrhunderts griff die Begeisterung für die Leichtathletik auf den **Kontinent und die USA** über. 1880 fand in Hamburg auf der Pferderennbahn der erste öffentliche Leichtathletik-Wettkampf in Deutschland statt. Aufgrund der Tatsache, dass sich selbst das schwerste Wurfgerät (Kugel / Hammer 7,62 kg) in Relation zum Körpergewicht als leicht ausnimmt, bürgerte sich - in Unterscheidung zur Schwerathletik (z.B. Gewichtheben, Ringen) - zunächst der **Begriff** 'leichte Athletik', dann '**Leichtathletik**' ein.

Mit Einführung der **modernen Olympischen Spiele** 1896 in Athen, deren Kernstück von nun an die Leichtathletik bildete, nahm die Sportart einen weiteren großen Aufschwung und breitete sich immer stärker in der Welt aus. 1928 durften erstmals Frauen bei Olympischen Spielen in 5 Disziplinen starten.

Wie der kurze Abriss der historischen Entwicklung der Sportart Leichtathletik verdeutlicht hat, wurde das Wettkampfangebot und -programm nicht nur ständig erweitert, sondern auch verändert: Bei den Männern kamen v.a. neue Laufdisziplinen hinzu, das Wettkampfangebot bei den Frauen ist im Begriff, sich den Männern anzupassen und ehemals beliebte Disziplinen - wie z.B. Hochweitsprung oder beidarmiger Speerwurf - sind ausgestorben. Dies geschah weitgehend durch die Souveränität der sich etablierenden nationalen Leichtathletikverbände bzw. des Internationalen Leichtathletikverbandes. Sie legten fest, was zum **Bestand** der Wettkampf-Leichtathletik gehört, welche Technik erlaubt ist und welche Anforderungen Anlagen und Geräte erfüllen müssen.

Leichtathletik lässt sich daher längst nicht mehr als wettkampfgemäßes Betreiben der *natürlichen* Bewegungsformen des Gehens, Laufens, Springens und Werfens in natürlicher Umgebung nach individuellen, situativ und spontan vereinbarten einfachen Spielregeln definieren. 'Leichtathletik' ist vielmehr eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl heterogener sportlicher Disziplinen, die den Überbegriffen Geh-, Lauf-, Sprung- und Wurf-/Stoßwettbewerben zugeordnet werden können. Im Gegensatz zu anderen Sportarten (z.B. Ballsport), in denen die Grundformen (Laufen Springen, Werfen) Mittel zum Zweck sind, werden in der Wettkampfleichtathletik die Bewegungsabläufe als Tätigkeiten an sich durchgeführt. Dabei spielt der **Leistungsaspekt** eine große Rolle: Das Ziel ist die **Leistungsoptimierung**, die in Form der **Zeitminimierung** bei den Laufdisziplinen und

Distanzmaximierung bei den Sprung- und Wurfdisziplinen zum Ausdruck kommt. Dabei kann die Athletin/der Athlet unterschiedlich motiviert sein: Sie/Er vergleicht sich mit anderen Teilnehmern (Leistungsvergleich), sie/er will eine persönliche Bestleistung erzielen oder den Rekord einstellen.

Die leichtathletischen Leistungen werden nahezu ausschließlich aus eigenen Kräften erzielt. Sie stellen hohe Anforderungen an die **konditionellen und koordinativen Fähigkeiten**. Die Leichtathletik wird daher häufig auch als `Trainings-` oder `Konditionssportart` bezeichnet. Obwohl die Sportart aufgrund der Vielfalt ihrer Bewegungsabläufe die gesamte Bandbreite der konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer) in all ihren Erscheinungsformen abdeckt, verlangen die einzelnen Disziplinen jeweils eine Akzentuierung dieser Fähigkeiten (z.B. Langstreckenlauf: Ausdauer). Die Leichtathletik (Ausnahme: Mehrkampf) ist somit die Sportart der **Spezialisten**, wobei die *Schnellkraftfähigkeiten* ein deutliches Übergewicht besitzen.

Die Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten steht in engem Zusammenhang mit dem Beherrschungsgrad der jeweiligen **Technik**. Die leichtathletischen Techniken spiegeln das derzeitige zweckrationalste, ökonomischste Lösungsverfahren wider.

Von den leichtathletischen Grundformen hat sicherlich das Laufen in Form von **Dauerlaufen** die höchste **Freizeit**relevanz. Es kann nahezu jederzeit und überall durchgeführt werden, eine teure Ausrüstung sowie eine Vereinsmitgliedschaft sind nicht erforderlich. Das Dauerlaufen setzt so gut wie keine technischen Vorerfahrungen voraus, ist in allen Altersstufen durchführbar und eröffnet dem Freizeitsportler eine Vielzahl an Körpererfahrungen und Sinneserweiterungen. Allein das "Hineinhorchen" in den eigenen Körper, das Spüren des intensiven Atems und Herzschlages schaffen Voraussetzungen für ein bewussteres Körperempfinden und -verständnis. Das wohltuende Gefühl der Müdigkeit nach dem Lauf vermag nicht nur physisch, sondern auch psychisch aufzubauen und das Selbstwertgefühl zu steigern.

Zusammenfassend kann man sagen, die Individualsportart Leichtathletik basiert auf den menschlichen Grundtätigkeiten des Gehens, Laufens, Springens und Werfens. Diese natürlichen Grundformen wurden jedoch im Laufe der Zeit immer stärker standardisiert und normiert und in zweckrationale Techniken ausdifferenziert, wobei die Verbände das augenblickliche Erscheinungsbild der Sportart wesentlich geprägt haben. Der **Grundgedanke** der Leichtathletik ist Leistungsoptimierung, objektive Leistungsfeststellung und Leistungsvergleich.