



Biomechanische Leistungsdiagnostik bei der LG Menden -

Individuelle Testungen als Grundlage für ein gezieltes Wintertraining

Bevor sich unsere Athletinnen und Athleten in die wohlverdienten Herbstferien verabschiedeten, stand für einige von ihnen noch eine besondere Trainingseinheit auf dem Programm: die biomechanische Leistungsdiagnostik.

Im Rahmen der Testungen wurden verschiedene körperliche Voraussetzungen untersucht, die für ein gesundes und leistungsorientiertes Training in der Leichtathletik von Bedeutung sind. Dazu gehörten die Körperhaltung, die Beweglichkeit der Gelenke, die Stärke und Belastbarkeit des Bindegewebes sowie die Muskelkraft, die unter anderem mithilfe eines Dynamometers gemessen wurde.

Die Ergebnisse bilden eine wichtige Grundlage für die individuelle Trainingsplanung. Sie helfen dabei, mögliche Schwachstellen zu erkennen und das anstehende Wintertraining gezielt auf die Bedürfnisse der einzelnen Athletinnen und Athleten abzustimmen. So können Trainingsinhalte noch spezifischer gestaltet und individuelle Entwicklungspotenziale besser berücksichtigt werden.

Ein weiterer Vorteil: Sämtliche Messergebnisse werden dokumentiert und gespeichert. Bei erneuten Testungen in einigen Monaten können die Werte mit den aktuellen Ergebnissen verglichen werden. Dadurch lassen sich Fortschritte nachvollziehen und Veränderungen gezielt beurteilen. Die Diagnostik schafft somit eine wertvolle Grundlage, um die sportliche Entwicklung langfristig zu begleiten und das Training kontinuierlich zu optimieren.

Durchgeführt wurden die Testungen von Kathrin Weingarten, die in enger Zusammenarbeit mit den Trainern der Trainingsgruppe steht. Der regelmäßige Austausch ermöglicht es, die gewonnenen Erkenntnisse direkt in die Trainingsplanung einfließen zu lassen.

Wir bedanken uns herzlich bei Kathrin Weingarten, dass sie sich die Zeit genommen hat, unsere Athletinnen und Athleten bei ihrer sportlichen Entwicklung zu unterstützen. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit und sind gespannt auf die Fortschritte, die wir bei den kommenden Testungen gemeinsam feststellen können!