

Abkürzungen Leichtathletik

Wer kennt das nicht? Man liest einen Fachartikel oder ein Fachbuch und stößt dabei auf Abkürzungen, die weder üblich sind noch irgendwo erklärt werden. Abkürzungen, die oft genug nur dem Gehirn des Autors entspringen und die auch nach reichlich Kopfzerbrechen nicht verständlich werden. Zumindest nicht allen. Insbesondere, wenn man sich auf einem Gebiet einarbeiten möchte und dann auf solch profane Hindernisse trifft.

Nachfolgend eine Sammlung von Abkürzungen, wie sie entweder in der „Fachsprache Leichtathletik“ benutzt oder zumindest von den entsprechenden Autoren verwendet werden. Natürlich ohne Anspruch auf Vollständigkeit, denn die Erfindungsgabe der Autoren scheint da schier unendlich zu sein. Auch ist es manchmal so, dass englische Abkürzungen einfach so in deutschen Texten auftauchen.

Mögen Sie hier finden, was Sie suchen!

Deutsch

AA	allg. Athletik
AÄ	Atemäquivalent
AAA	allg. athl. Ausbildung
ABT	Aufbautraining
ADP	Adenosindiphosphat
AED	Anspannen - Entspannen - Dehnen
AF	anfersen
AGW	Atemgrenzwert
AK	allgemeine Kraft
al	auslaufen
AMV	Atemminutenvolumen
AS	Anlaufschritte
Antr	Antritt
ASG	Ausfallschrittgehen
AST	Anschlusstraining
AT	allgemeines Training autogenes Training Aufbautraining
ATP	Adenosintriphosphat
AV	allgemeine Vorbereitung allgemeine Vorbereitungsperiode
aVP	allgemeine Vorbereitungsperiode
AW	Aufbauwettkampf
AWS	Ausfallwechselsprung
AZ	Anzahl
BAL	Bundesausschuss für Leistungssport
Bd	Bankdrücken
BISp	Bundesausschuss für Sportwissenschaft
BL	Bestleistung

BLZ	Bundesleistungszentrum
BM	Bezirksmeisterschaft
B/R	Bauch und Rücken
BS	Beschleunigung
BWS	Brustwirbelsäule
C	Cross
CT	Cirkel-Training
D	Dauerlauf
DBS	Deutscher Behinderten-Sportverband
DIL	Diagonallauf
DL	Dauerlauf
DLR	Dauerlauf, ruhig
DLÜ	Dehnungs- und Lockerungsübungen
DLV	Deutscher Leichtathletik-Verband
DM	Deutsche Meisterschaften
DP	Doppelperiodisierung
DSB	Deutscher Sportbund
DSH	Deutsche Sporthilfe
DVZ	Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus
EAF	Elite-Anschlussförderung
eb	einbeinig
EBS	Einbeinsprung
el	einlaufen
EI	Extensives Intervalltraining
EM	Europameisterschaften
EMG	Elektromyogramm
EP	Einfachperiodisierung
EWM	Einer-Wiederholungs-Maximum
F	Fartlek
FG	Fußgelenk
FGA	Fußgelenkarbeit
FGS	Fußgelenksprung
FS	Fahrtspiel
	Federsprung
	Froschsprung
GA	Grundlagenausdauer
GA1	Grundlagenausdauer, aerob
GA2	Grundlagenausdauer, anaerob
GF	Grundförderung
GLT	Grundlagentraining
GLÜ	Geh- und Lockerungsübungen
GP	Gehpause
	Grand Prix
GTP	Gruppentrainingsplan
H20	Hürdenabstand 20 m
HKB	halbe Kniebeuge
HKS	Herz-Kreislauf-System
HL	Hopserlauf
	Höhentrainingslager
HLT	Hochleistungstraining
HS	Hochstart
HSS	Hock-Strecksprünge
HST	Hochstart
HSV	Herzschlagvolumen
HT	Hügeltraining
HTL	Hürdentempolauf
HTM	Haupttrainingsmaßnahme
	Haupttrainingsmittel
HüS	Hürdensprung

HWKP	Hallenwettkampfperiode
HWKS	Hallenwettkampfserie
HWS	Hallenwettkampfserie
	Halswirbelsäule
HZ	Handzeitnahme
I1	Intensität 1
I2	Intensität 2
I3	Intensität 3
IAT	Institut für angewandte Trainingswissenschaft
IB	Intensitätsbereich
IDL	intensiver Dauerlauf
II	Intensives Intervalltraining
IK	Intermuskuläre Koordination
IM	Internationales Meeting
Imit	Imitationsübung
In	Intensität niedrig
I/O	Ins und Outs
ISC	ischioocrural
ITP	Individueller Trainingsplan
IVL	Intervallläufe
IWB	International Wettkampfbestimmungen
JEM	Junioren-EM
JWM	Junioren-WM
K	Kreistraining
KA	Kraftausdauer
KAF	Kraftausdauerfähigkeit
KB	Kniebeuge
KE	kontraktile Elemente
KG	Körpergewicht
KHL	Kniehebelauf
KKT	Körperkoordinationstest
klWS	kleine Wechselsprünge
KM	Kreismeisterschaft
	Koordination/Motorik
KoL	Koordinationslauf
KSP	Körperschwerpunkt
KTG	Krafttrainingsgerät
KÜ	Kraftübung
KZA	Kurzzeitausdauer
L	Lehrgang
LABC	Lauf-ABC
LASS	Liegestütz, Anhocken, Strecksprung
LD	Leistungsdiagnose, Leistungsdiagnostik
LFV	Landesfachverband
LK	Länderkampf
LL	links, links
LM	Landesmeisterschaft
LR	links, rechts
LS	Laufschwindigkeit
LSA	Laufschwindigkeitsausdauer
LSB	Landessportbund
LSP	Landesstützpunkt
LT	Leistungsstraining
IWKG	leichter als Wettkampfgerät
LWS	Lendenwirbelsäule
LZA	Langzeitausdauer
m.	Musculus = Muskel
MAZ	Makrozyklus
MB	Medizinball
ME	motorische Einheit

MEZ	Mesozyklus
MIZ	Mikrozyklus
MK	Maximalkraft
MKF	Maximalkraftfähigkeit
MKT	Maximalkrafttraining
MKW	Maximalkraftwiederholungen
Mm.	Musculi = mehrere Muskeln
MZA	Mittelzeitausdauer
N.	Nervus = Nerv
n.a.	nicht angetreten
NB	Nachziehbein
NDM	Norddeutsche Meisterschaften
N.I.	niedrige Intensität
NM	Nationales Meeting
NWB	Nachwuchsbereich
NZB	Nachziehbein
o.L.	ohne Leistung
OS	Olympische Spiele
OSP	Olympiastützpunkt
PB	persönliche Bestleistung
PMR	progressive Muskelrelaxation, progressive Muskelentspannung
PNF	propriozeptive neuromuskuläre Faszilitation
PR	passive Regeneration
R	Reißen
RDK	relative dynamische Kraftmaxima
RL	rechts, links
RQ	respiratorischer Quotient
RR	Rasenrunde rechts, rechts
RT	Ruhetag
RTP	Rahmentrainingsplan
Rw	Rückenwind
RW	Rhythmuswechsel
S	Schnelligkeit Serie
SA	Schnelligkeitsausdauer
SB	Semibelastung Schwungbein
SDM	Süddeutsche Meisterschaften
SK	Schnellkraft Schnelligkeit Skipping
SL	Sprunglauf
SKA	Schnellkraftausdauer Schnelligkeitsausdauer
SKF	Schnellkraftfähigkeit
SKI	Schnellkraftindex
SKL	Sprintkraftlauf
SP	Serienpause spezifische Kraft spezielle Vorbereitungsperiode
SPK	Sprintkraft
SPL	Sprunglauf
SS	Strecksprung
SSP	Seilsprung
ST	Steigerungslauf Stoßen spezielles Training
STG	Steigerung
STH	Stephüpfen

STL	Steigerungslauf
STS	Startsprung
SV	spezielle Vorbereitung
sVP	spezielle Vorbereitungsperiode
sWKG	schwerer als Wettkampfgerät
SWS	Schrittwechsellprung
T	Technik
TA	Trainingsaufbau
TAB	Trainingsaufbau
TD	Tempodauerlauf
TDL	Tempodauerlauf
TE	Trainingseinheit
TF	Talentförderung
TKB	Tiefkniebeuge
TL	Tempolaufl
	Trainingslager
TM	Trainingsmittel
TP	Trabpause
TS	Tiefstart
	Treppensprung
TST	Tiefstart
tSWS	tiefer Schrittwechsellprung
TW	Trainingswettkampf
TWL	Tempowechselllauf
TZ	Technikzyklus
U	Umsetzen
ÜE	Übungseinheit
ÜP	Übergangsperiode
UWV	unmittelb. Wettkampfvorbereitung
VO ₂ max	maximale Sauerstoffaufnahme
VP	Vorbereitungsperiode
WA	Wettkampfausdauer
WB	Wettkampfbelastung
Wh	Wiederholung
Wdh	Wiederholung
WK	Wettkampf
WKG	Wettkampfgerät
WKS	Wettkampfserie
WL	Wiederholungslauf
WM	Weltmeisterschaften
WP	Wettkampfperiode
WS	Wechsellprung
ZE	Zwischenetappe
ZHL	Zwischenhürdenlauf
ZHS	Zwischenhürdensprint
ZNS	Zentralnervensystem
ZS	Zwischenschritte
ZUL	Zugunterstützungslauf
ZWL	Zugwiderstandslauf

Englisch

1RM	one-rep max, one-repetition maximum
AA	angle of attack
AAW	angle of attack with headwind
ADP	adenosine diphosphate
AMRAP	as many rounds and repetitions as possible
AnTT	anaerobic threshold training
AR	angle of release
AT	attitude angle
ATP	adenosine triphosphate
Att.	attached (zu einem Verein gehörend)
ATT	aerobic threshold training
BCAS	branched chained amino acid
BCT	body coordination test
BP	bench press
BPM	beats per minute
BSQ	back squat
BV	biological value
BW	body weight
CG	centre of gravity
C&J	clean and jerk
CLA	conjugated linoleic acid
CM	centre of mass
CNS	central nervous system
CP	creatine phosphate
CPK	creatine phosphokinase Kreatinphosphokinase
CR	championship record (Meisterschaftsrekord)
DAA	dispensable amino acid
DCER	dynamic constant external resistance training
DCP	direct competition preparation (unmittelbare Wettkampfvorbereitung)
DHA	docosahexaonic acid
DL	deadlift
dnf	did not finish (Wettkampf nicht beendet)
dns	did not start (nicht angetreten)
DOMS	delayed onset muscle soreness (Muskelkater)
DPA	docosapentanoic acid
EMG	electromyogram
EPA	eicosapentanoic acid
EPOC	excess post-exercise oxygen consumption
FFW	fat-free body weight (Magergewicht)
FS / FSQ	front squat
FT	fast twitch
GH	growth hormone
GI	glycaemic index
GLA	gamma-linolenic acid
GMA	general motor ability
GMP	generalized motor programme
GP	Grand Prix
GPT	general physical training
GTO	golgi tendon organ
GXT	graded exercise stress test
H	horizontal
HIT	high-intensity training

HR	height of release
HRM	heart rate monitor
HSPU	handstand push-ups
IAA	indispensable amino acid
IAAF	International Amateur Athletic Federation
IC	intramuscular coordination
ID	index of difficulty
IOC	International Olympic Committee
KB	kettlebell
KtE	knee to elbows
LA	long axis [of the javelin]
LATT	lactic acid tolerance training
LBM	lean body mass
LSD	long, slow distance training; long, slow duration training
LTAD	Long Term Athletic Development
MHR	maximum heart rate
MPW	miles per week
MRP	meal replacement product
MT	movement time
NASE	National Association of Speed and Explosion
OBLA	onset of lactate accumulation
OHS	overhead squat
ORAC	oxygen radical absorbance capacity
ORM	one-repetition maximum
P	path
PB	personal best
PC	phosphocreatine power clean
PMR	progressive muscular relaxation
PNF	proprioceptive neuromuscular facilitation
PP	push press
PR	personal record
PSN	power snatch
PST	phosphate system training
PU	pull up
PV	pole vault
PWC	physical work capacity
RDA	recommended daily amount
reps	repetitions
RFD	rate of force development
RM	repetition maximum
RMR	resting metabolic rate
ROM	range of motion, range of movement
RPE	rating of perceived exertion, rate of perceived exertion (7-stufige Skala zur Abschätzung der subjektiven Belastung (Anstrengung))
RPT	rest-pause training
RT	reaction time
SDHP	sumo dead lift high pull
SE	strength endurance
SPT	specific physical training
SSC	stretch-shortening cycle
ST	slow twitch
THR	training heart rate
TUT	time under tension

Unatt. unattached (vereinslos)
WAVA World Association of Veteran Athletes
WR world record