

Trening można uznać za ważną część systemu szkolenia sportowego na który składają się następujące elementy:

- prognozowanie rozwoju dyscyplin sportowych;
- modelowanie przebiegu karier sportowych i czynników potrzebnych do osiągnięcia wyników sportowych;
- podsystem treningu, zawodów i odnowy;
- podsystem doboru i selekcji kandydatów do sportu wyczynowego;
- warunki materialne do treningu, odnowy, zawodów i badań;
- stan ilościowy i poziom przygotowania ogólnego i specjalistycznego kadry szkoleniowej;
- organizacja zarządzania systemem szkolenia.

Lekkoatletyka charakteryzuje się wielofunkcyjnością. Do funkcji tej dyscypliny sportu zalicza się: zdrowotną, utylitarną i dydaktyczno - wychowawczą.

Funkcja zdrowotna - lekkoatletyka kształtuje zdrowy tryb życia, przeciwdziała chorobom i wykluczeniu społecznemu osobom chorym i niepełnosprawnym (takie osoby mogą również w ograniczonym zakresie uprawiać lekkoatletykę).

Funkcja utylitarna - przez sprawność i wydolność organizmu budowanego przez uprawianie lekkoatletyki można skuteczniej realizować zadania użytkowe w życiu codziennym, zawodowym, w warunkach ekstremalnych, profesjonalnym i amatorskim sporcie.

Funkcja dydaktyczno - wychowawcza, realizowana głównie w szkołach opiera się na zdobywaniu sprawności i zdolności oraz kształtowaniu pożądanych postaw i wartości. (Zukowska 2003)

Duże znaczenie ma uniwersalność lekkoatletyki. Jest to sport wolny od ograniczeń geograficznych i społecznych, możliwy do uprawiania w prawie każdych warunkach. Ponadto, nie występują przeciwwskazania płciowe, wiekowe, somatyczne do uprawiania konkurencji lekkoatletycznych.

Zdrowotny charakter lekkoatletyki odnosi się nie tylko do tej dyscypliny, ale również do szeroko rozumianego uprawiania sportu. Uprawianie sportu, w tym lekkoatletyki wiąże się z kształtowaniem wartości zdrowotnych. W szkole, wychowanie fizyczne oparte na ćwiczeniach lekkoatletycznych powinno zaspakajać potrzeby zdrowotne i rozwojowe dziecka. Wytworzenie regularnego nawyku ruchowego, często opartego na konkurencjach lekkoatletycznych, może kształtować potencjał zdrowotny w życiu dorosłym. Kolejnym elementem rozwijania treści prozdrowotnych będzie wiedza o wpływie wysiłku fizycznego na