Das Trainingstagebuch

Autor(en): Egger, Kaspar

Objekttyp: Article

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der

Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band (Jahr): 34 (1977)

Heft 5

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993713

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

Das Trainingstagebuch

Kaspar Egger, Zürich

Das Aufzeichnen des Trainingsprozesses

Nachdruck aus «Schweizer Turnen + Leichtathletik» Nr. 1, Januar 1977 mit der freundlichen Genehmigung der Redaktion und des Verfassers

1. Einleitung

Die Trainingsbelastung eines Hochleistungssportlers liegt heute bei über 300 Trainingseinheiten im Jahr mit über 1000 Trainingsstunden. Tägliches Training ist zur Selbstverständlichkeit geworden, doch die eingesetzte Zeit und Energie wird nicht überall optimal genutzt. Um die Effektivität des Trainings eines Athleten steigern zu können, ist es unerlässlich, nach den Prinzipien der heute gültigen Trainingslehre zu arbeiten. «Der Athlet, der die persönliche Höchstleistung sucht, wird sich alle Erkenntnisse der modernen Trainingslehre zu eigen machen, um dieses Ziel zu erreichen.» (Schmidt, 1970.)

	Datum Ort Wetter	Tageszeit				den	Trainingsart (Schwerpunkt)									prünge	Härte des Trainings		
Trainingsnummer		Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Trainingszeit in Stunden	Kraft	Schnelligkeit	Stehvermögen	Dauerleistungsverm,	Beweg./Gymnastik	Koordination/Techn.	Allg.Kond./Fitness	Wettkampf/Test	Trainingsmassnahme	Anzahl Würfe/Stösse/Sprünge gehobenes Gewicht gelaufene km	hart	mittel	
85	MO. 12. Mai									(4)					5 × 1000	10			
) 9 - 4	12 Mai S schōn warm				X	12		X				A.			(2:48,2:50,2:51,2:47, 2:43)	,	×		
	×	8			2											e -c			
	Д																		

6	WOCHE	NTO	TAL			81/4		2	1	2				1		67			
16	Monat					21										163			_
195	Jahre	sto	tal			237										2080			

Hierzu gehört auch genaues Planen, Aufzeichnen und Auswerten des Trainingsprozesses. «In einer Zeit, in der das sportliche Leistungsniveau einen so hohen Stand erreicht hat, ist die Schulung der Athleten ohne einen entsprechenden Plan und ohne die Möglichkeit, die Realisierung des Planes aufzuschreiben und zu überprüfen, nicht mehr möglich.»

(Aus «Erläuterungen zum Trainingsbuch», Deutscher Sportbund, 1971.)

2. Wert des Trainingstagebuches

Eine Umfrage bei Spitzenathleten und Trainern (1972) hat ergeben, dass ein Trainingstagebuch für einen Leistungs- und zum Teil auch

für einen Gesundheitssportler als sehr nützlich angesehen wird.

Grundsätzlich wird das Führen eines Trainingstagebuches befürwortet und empfohlen, und zwar aus folgenden Gründen:

- objektive Beurteilung der Leistung
- Erziehung zur Selbstdisziplin
- Vergleiche und Kontrollen

	Puls				len)	allg. Zustand			Ver- letzungen Krankheit			Sauna/ Massage		
am Morgen	nach der Leistung	nach 3 Minuten	Unterschied	Körpergewicht	Schlaf (Anzahl Stunden)	sehr gut	gut	befriedigend	schlecht	schwer	mittel	leicht		Verlauf des Trainings usw. Bemerkungen
52	184	114	70	72,6	91/2		×					X 1 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	M	Fühle mich sehr gut, kann locker laufen!
		-												
					55						- 1			

Da hinter dem Führen eines Trainingstagebuches ein persönliches Engagement stecken muss, ist es auch richtig, wenn die meisten Trainer den Entscheid - Trainingstagebuch ja oder nein - dem Athleten freistellen, da neben Trainer und Kaderchef besonders auch er viel davon profitieren kann.

3. Forderungen an ein Trainingstagebuch

Da uns ein Trainingstagebuch vor allem für die Kontrolle, Analyse und Planung des gesamten Trainingsprozesses dienen muss, sollten die Eintragungen möglichst objektiv, übersichtlich und vollständig gemacht werden. Nur ein genau geführtes Trainingstagebuch gewährleistet eine wahrheitsgetreue Analyse aller Daten. Ein oberflächlich geführtes Trainingstagebuch erschwert oder verunmöglicht eine Auswertung!

Deshalb müssen - damit ein lückenloser Eintrag garantiert werden kann - folgende Punkte ins Trainingstagebuch aufgenommen werden:

1. Dringlichkeit:

- Datum
- Trainingsart
- Trainingsort
- **Trainingszeit**
- Trainingsmassnahme
- Besondere Bemerkungen (zum Verlauf der Arbeit)
- Subjektiver Zustand unmittelbar vor, während und nach der Leistung
- Gelaufene Kilometer, gehobenes Gewicht, Anzahl Würfe, Stösse, Sprünge
- Körpergewicht
- Verletzungen, Krankheit

2. Dringlichkeit:

- Wetter
- Trainingsbedingungen
- Technik
- Verlauf der Arbeit (evtl. Zwischenzeiten)
- Ruhepuls am Morgen
- Puls nach der Leistung, nach 3 Min., Unterschied
- Tägliche Arbeitszeit
- Schlaf, Anzahl Stunden, Art (tief, oberflächlich u.ä.)
- **Besonderes**

Einige Punkte sind von spezifischer und nicht allgemeiner Bedeutung - jedoch noch so wichtig, dass für sie in einem Trainingstagebuch entsprechend Raum eingesetzt werden muss. Die restlichen (zum Teil sehr speziellen)

Punkte kann man zusammenfassen und ihnen gemeinsam Platz einräumen. Hier können auch die persönlichen Wünsche einzelner Athleten berücksichtigt werden.

Die Eintragungen müssen übersichtlich, einfach und knapp sein. Damit ein genaues System eingehalten werden kann, sind vorgedruckte Blätter (A4, Ringheft) zu befürworten (siehe Beispiel). Die gleiche Darstellungsart sollte über mehrere Jahre beibehalten werden, damit Vergleichsmöglichkeiten (Längs- und Quervergleiche) geschaffen werden.

4. Allgemeine Bemerkungen

- Ein Trainingstagebuch ist so lange zu führen, als Leistungssport betrieben wird.
- Das gewissenhafte Führen eines Trainingstagebuches braucht Ausdauer und Disziplin. Es ist darauf zu achten, dass dem Trainingstagebuch auch in flauen Zeiten und nach Enttäuschungen genügend Beachtung geschenkt wird.
- Eintragungen ins Trainingstagebuch sollten 5 Minuten nicht übersteigen.
- Das Trainingstagebuch ist wenn möglich unmittelbar nach dem Training nachzuführen, jedoch sicher am nächsten Tag, da sonst wichtige Einzelheiten verlorengehen.
- Damit das A4-Trainingstagebuch nicht immer im Trainingssack und in der Sporttasche herumgetragen werden muss, wird dem Athleten empfohlen, die wichtigsten Eintragungen während des Trainings (Laufzeiten, Zwischenzeiten, Weiten und Höhen usw.) in eine kleine Agenda einzutragen. Zu Hause werden diese Angaben mit den restlichen Eintragungen in das richtige Trainingstagebuch übertragen.
- Um eine spätere Auswertung zu erleichtern, sollten für den Eintrag so früh als möglich Kennziffern (Symbole u.ä.) verwendet werden.
- Der Trainer ist gut beraten, wenn er das Trainingstagebuch seines Schützlings monatlich, mindestens aber saisonweise kontrolliert. Natürlich hat er dies auch auf Wunsch des Athleten («wenn nötig») zu tun. Dem Trainer wird empfohlen, selber ein Trainingstagebuch (Aufzeichnungen, Kontrollen) über das Training seiner Athleten zu führen.
- Um die statistische Erfassung der Wettkampfresultate zu erleichtern, ist (neben dem Eintrag ins Trainingstagebuch) eine gesonderte Liste für die Wettkämpfe zu erstellen. In dieses Wettkampfprotokoll wird entweder die Leistung, die Punktzahl oder der Rang (oder beides) notiert.

5. Beispiel

Im folgenden Beispiel sind alle Forderungen an ein Trainingstagebuch (Punkt 3) berücksichtiat.

Eine Doppelseite (2 Blätter) hat Platz für 7 Trainingseinheiten und ist für 1 Woche vorgesehen (bei mehr als 7 Trainingseinheiten werden 1, 2 oder mehr Felder halbiert).

Die einzelnen Trainingseinheiten werden fortlaufend numeriert (Trainingsnummer). Wettkämpfe werden mit W1, W2 usw. bezeichnet. Nach jeder Woche wird eine neue Doppelseite begonnen - auch wenn auf der alten noch Platz vorhanden wäre (zum Beispiel nur 4 Felder benutzt). Pro Jahr werden demzufolge 52 Doppelseiten benötigt!

Bei «Härte des Trainings», «Allgemeinem Zustand» und «Verlauf des Trainings» geschieht die Beurteilung subjektiv, bei den andern Punkten sind die Eintragungen möglichst objektiv zu halten.

Bei allen Eintragungen ins Trainingstagebuch ist darauf zu achten, dass die Eintragungen vollständig und gewissenhaft ausgeführt werden, da dies für das Verstehen und das Auswerten von entscheidender Bedeutung ist!

Anschrift des Verfassers: Kaspar Egger, Mimosenstrasse 9, 8057 Zürich.

Bestellungen

Das komplette Trainingstagebuch (Titelblatt, Merkblatt und 52 Doppelseiten) kann gegen Vorauszahlung von Fr. 6.— pro Exemplar auf das Konto 80-3878 SLV, Ressort 3. Postfach 169, 8039 Zürich, beim SLV-Sekretariat in Zürich bezogen werden.

Jetzt bestellen Bedruckte T-Shirts

licht- und kochecht,

Nylon- und Freizeitjacken Kapuzen-Pullis Kapuzen-Jacken University-Pullis

bedruckt mit eigenen Sujets ab 10 Stk.

liefern wir zu äusserst günstigen Bedingungen in allen Farben und Grössen.

Selbstkleber

kratz- und wetterfest, in allen Grössen und Formen.

Unser Grafiker steht Ihnen auf Wunsch zur Verfügung.



Gebr. Aries + Co. Schaffhausen Basel Lugano Repfergasse 14, Postfach 268 8201 Schaffhausen Tel. 053 48011

wir haben etwas gegen Regen

Der Wüco-Regenanzug und die Wüco-Wanderjacke sind mehr als nur wasserabstossend, sie sind wasserdicht. Gearbeitet aus beschichtetem Nylon (Nylsuisse-Qualität) bewähren sie sich bei Arbeit und Freizeit in Wind und Wetter.



Regenanzug

Farben: Rot, Orange, Blau Grösse: S, M, L, XL. Preis: Fr. 45.—, ab 6 Stück Fr. 33.—, ab 12 Stück Fr. 30.— Kindergrössen: 128 cm, 140 cm, 152 cm Farben: Rot, Orange. Preis: Fr. 38.—

Wanderjacke

In Gürteltasche mit Reissverschluss verpackt; kann auch als Mantel verlängert werden. Farben: Rot, Orange, Blau Grösse: S, M, L, XL. Preis: Fr. 48.— Kindergrösse: S = 128-140 cm, L=152-164 cm Farben: Rot, Orange. Preis: Fr. 40.—

Lieferung: direkt ab Fabrik, frei inklusive Verpackung

Wüger & Co 8240 Thayngen Telefon 053/67030

Wisco

Wir machen schlechtes Wetter schöner

Ich heisse Graziella...

und bin der neue, modische Gymnastik-Dress aus dem Hause ZOFINA, in den auch die Mädchen unserer sympathischen Kunstturnerinnen-Nationalmannschaft – die Martschini-Girls – so verliebt sind.

Der Grund: ich bin ein Dress, der bei Spiel, Training und Wettkampf faltenlos am Körper sitzt, der volle Bewegungsfreiheit und graziöse Sicherheit verleiht.



Das Hotel-Fach sucht tüchtige Kräfte...

...und bezahlt gut. In dieser Branche gibt es kaum Arbeitslose. Aus gutem Grund: Essen, Trinken und Ferien sind Dinge, auf die man nicht gerne verzichtet. Deshalb ist der Job im Hotelfach ein guter Job, ein interessanter Job, ein sicherer Job.

Vorausgesetzt natürlich, dass man etwas vom Fach versteht. Vorausgesetzt, dass man sich seriös ausbilden lässt oder sich intensiv weiterbildet. Zum Beispiel mit unserem 1000fach bewährten Fernkurs für das Hotel- und Restaurationsgewerbe.

Sie lernen zu Hause, in der Freizeit, müssen keine Schulbank drücken und haben keinen Lohnausfall. Unser praxisnaher Fernkurs wird auch aus Ihnen einen tüchtigen Mitarbeiter machen, den man überall bevorzugt.

Lassen Sie sich gratis und unverbindlich informieren. Senden Sie uns einfach den nachstehenden Talon.

INSTITUT MOESSINGER AG

(Die Fernfachschule mit Erfahrung) Räffelstrasse 11, 8045 Zürich, Telefon (01) 355391

Ich interessiere mich für das Hotelfach. Informieren Sie mich kostenlos und unverbindlich.

Name

Alter:

1348

Strasse

Ort: