

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 34 (1977)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Das Trainingstagebuch

**Autor:** Egger, Kaspar

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993713>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.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.)

Trainingsnummer	Datum Ort Wetter	Tageszeit				Trainingszeit in Stunden	Trainingsart (Schwerpunkt)								Trainingsmassnahme	Anzahl Würfe/Stösse/Sprünge gehobenes Gewicht gelaufene km		Härte des Trainings			
		Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend		Kraft	Schnelligkeit	Stehvermögen	Dauerleistungsverm.	Beweg./Gymnastik	Koordination/Techn.	Allg. Kond./Fitness	Wettkampf/Test		.....	hart	mittel	leicht		
85	MO. 12. Mai S schön warm			X		1 1/2	X											10	X		
6	WOCHENTOTAL					8 1/4	2	1	2					1				67			
16	Monatstotal					21												163			
195	Jahrestotal					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

P u l s				Körpergewicht	Schlaf (Anzahl Stunden)	allg. Zustand				Verletzungen Krankheit			Sauna/Massage .....	Verlauf des Trainings usw. Bemerkungen
am Morgen	nach der Leistung	nach 3 Minuten	Unterschied			sehr gut	gut	befriedigend	schlecht	schwer	mittel	leicht		
52	184	114	70	72,6	9 1/2	X							M	<i>Fühle mich sehr gut, kann locker laufen!</i>
					55									

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 Trainingsrack 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 Wettkampfergebnisse 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) berücksichtigt.

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 nummeriert (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.

Jug

Repfergasse 14, Postfach 268  
8201 Schaffhausen  
Tel. 053 48011

Gebr. Aries + Co.  
Schaffhausen  
Basel Lugano

## 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 Reissver-  
schluss 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

*Wüco*

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.

Ich freue mich, Ihre Bekanntschaft  
zu machen: in Textilgeschäften, Sport-  
und Warenhäusern.



Schaub & Cie AG  
4803 Vorderwald/Zofingen

## 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. Voraus-  
gesetzt, dass man sich seriös ausbilden lässt oder sich intensiv weiter-  
bildet. 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 bevor-  
zugt.

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: \_\_\_\_\_