

Trainingstagebuch

Merkblatt für das Führen eines Trainingstagebuchs

Das Führen eines Trainingstagebuchs ist für jeden guten Schwimmer(in) eine Pflicht. Es dient der Selbstkontrolle und der Erlangung eines Überblicks über die eigene Leistungssteigerung.

1. Erläuterungen zum Trainingstagebuch – Formblatt

Wassertraining

Meter:	Eintragung der gesamten geschwommenen Meter
Trainingsinhalt: Schwimmlagen:	Hier sind die meist geschwommenen Schwimmlagen einzutragen, Wichtig vor allem bei Techniktraining. Folgende Abkürzungen sind zu benutzen: Fr = Freistil (Kraul) Rü = Rücken Br = Brust Schm = Schmetterling (Delfin) La = Lagen
GA I = Grundlagenausdauer I	Unter dieser Trainingsart versteht man ein Schwimmen mit verhältnismäßig geringer und gleichmäßiger Geschwindigkeit, 75% - 85% von der 100m PBL (Persönliche Bestleistung). Zum Beispiel: Serien mit überlangen Strecken, bei kürzeren Strecken mit großen Wiederholungen und kurzen Pausen ohne vollständige Erholung.
GA II = Grundlagenausdauer II	Training im Bereich von 85% - 95% von der 100m PBL.. Zum Beispiel: Serien mit kurzen bis mittleren Teilstrecken und lohnenden Pausen (annähernd vollständige Erholung)
SA = Schnelligkeitsausdauer	Vorgaben Bezüglich 100m PBL gleich 105% - 110%. Es werden Serien von Teilstrecken geschwommen, z.B. 200m unterteilt in 4x50m oder 100m in 4x25m. Die Pausen sind lang und sollten zur vollständigen Erholung führen.
S = Schnelligkeit	Sollte nur mit wettkampfspezifischer Ausdauer trainiert werden Sehr kurze Sprints (10s – 15s) mit 110% - 150% von 100m PBL., Sehr lange Pausen, damit die Muskulatur vollständig erholt ist für den nächsten Sprint.
WA = Wettkampfspezifische Ausdauer	Meist unterbrochene Wettkampfstrecke mit entsprechender Belastung. Teilstrecken sollten schneller als die im Wettkampf geschwommen werden (102% - 105%). Sehr kurze Pausen zwischen den Teilstrecken, sehr lange erholende Pausen zwischen den Wiederholungen.

Anleitung zum Führen eines Trainingstagebuchs

Te = Technik

Das Techniktraining dient der Verbesserung des Schwimmstils (Erlangung eines optimalen Zugmusters), der widerstandsärmsten Schwimmlage, der Wenden, der Startsprünge und des taktischen Schwimmverhaltens. Unter taktischem Schwimmen versteht man ein gleichmäßig schnelles Schwimmen mit individuell optimaler Zugzahl.

In das Formblatt sind die prozentualen Anteile des geschwommenen Trainingsplans einzutragen, welche eurer Meinung nach enthalten waren.

Trainingsdauer

Tatsächliche Zeit in der ihr am Training teilgenommen habt.

2. Landtraining

Genau wie das Training im Wasser dient das Training an Land der Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit und ist daher ein unbedingtes Muß, wenn man sich verbessern will. Nicht nur Übungen die der Kräftigung der Muskulatur dienen sind wichtig, sondern auch eine entsprechende Gymnastik, die die Beweglichkeit des gesamten Körpers und vor allem in den für das Schwimmen benötigten Gelenken verbessert. Nur eine gute Beweglichkeit ermöglicht ein stilistisch sauberes und schnelles Schwimmen. Ohne die Gymnastik ist keine Spitzenleistung zu erreichen und man wird früher oder später nur noch hinterher schwimmen.

Am Anfang eines jeden Landtrainings ist unbedingt ein Aufwärmtraining durchzuführen. Erst wenn der gesamte Körper erwärmt ist, darf mit speziellen Dehnübungen oder mit dem Krafttraining begonnen werden. Aufwärmtraining soll deshalb immer im Trainingsanzug oder sonstiger wärmender Kleidung durchgeführt werden. Auch beim weiteren Landtraining ist darauf zu achten, dass die Muskulatur nicht abkühlt.

Aufwärmübungen

Leichtes Hüpfen, lockeres Laufen, ab und zu die Hände nach oben recken, auf den Zehenspitzen laufen, dann zusammensinken. Armkreisen vorwärts, rückwärts, gegengleich je 10x. Durchschwingen der Arme Körper in Vorhalte, u.s.w. Gesamter Zeitaufwand mindestens 10 Minuten.

Dehnübungen

Etwa 6 Übungen für den Schulterbereich, 2 Übungen für die Füße, je eine für den Rücken und Bauch.

Kraftübungen ohne Gerät

Liegestütze zur Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur.
Rumpfbeuge (anheben des Oberkörpers) zur Kräftigung der Bauchmuskulatur.
Anheben des Oberkörpers in Bauchlage zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.
Kniebeugen bis 90° zur Kräftigung der Beinmuskulatur (Abstoß + Startsprung)
Zehenstand zur Kräftigung der Fußmuskulatur.

Kraftübungen mit Gerät

Zugseilübungen Bei den Gesamtübungen sollte das Zugmuster des entsprechenden Schwimmstils beibehalten werden, achte auf hohen Ellenbogen.

Folgende Grundstellung ist einzunehmen:

Oberkörper waagrecht vorgebeugt, Arme nach vorne gestreckt, Seil muss gespannt sein, Füße leicht versetzt.

SZDS/B

Seilzug Doppelarmzug Schm.-, Br.-Bewegung

SZKW

Seilzug Wechselarmzug Kr.-Bewegung

Bei Teilübungen wird sich auf den Rücken gelegt, das Seil muss in der Ruheposition gespannt sein.

SZTZ

Arme gestreckt über den Kopf, ziehen mit gestreckten Armen bis diese senkrecht sind. Ca. 3s halten. Auch wechselweise möglich. (für Zugphase)

Anleitung zum Führen eines Trainigstagebuches

- SZTZD Arme gebeugt, Winkel zwischen Ober- und Unterarm 90°, Oberarm im Winkel zum Körper. Drehung im Oberarm, so dass der Unterarm eine Halbkreisbewegung ausführt. Der Oberarm bleibt auf dem Boden liegen. Bei dieser Übung erfolgt eine Drehung im Oberarm. (für Übergang Zug- in Druckphase)
- SZD Ober- und Unterarm stark gebeugt, Hände neben der Schulter, Oberarm am Boden. Strecken der Arme bis die Hände neben den Oberschenkeln sind. (für Druckphase)

Die Zugseilübungen sind in annähernder Wettkampfgeschwindigkeit auszuführen. Bei den Gesamtübungen sollten die Hände offen sein.
Die Übungen sollten in Wiederholungen erfolgen und zwar: Eine Serie so lange wie die entsprechende 100m (Teil-) Zeit. Pause ca. 1,5 Minuten.
Wiederholungen der Serie so oft wie möglich und eine saubere Ausführung erfolgt.
Bei der Ausführung der Teilübungen sollte jede Übung mindestens einmal eine Serie ausgeführt werden. Besonderes Augenmerk ist jedoch auf der Serie zu legen, in der beim Schwimmen die meisten Schwierigkeiten herrschen. Hier müssen mehrere Serien gezogen werden. Die Ausführung der Teilübungen kann auch wechselseitig, d.h. einmal rechts dann einmal links, erfolgen.

In das Formular sind die Wiederholungen x der Serienzahl einzutragen. Ebenfalls in der Übungsbeschreibungsspalte die Art der ausgeführten Übungen in Kurzform. Bei wechselseitiger Ausführung wird nach der Kurzform ein „W“ gesetzt. Gezählt wird für die Serienzugzahl jeder Armzug.

- Hantelübungen:** Hantelübungen, in denen die Hantel bewegt wird, sollten erst mit 14 bis 15 Jahren begonnen werden.
Übungen mit Lang- und Kurzhanteln dienen der Kräftigung einzelner Muskelpartien und sind vergleichbar den Teilübungen mit dem Zugseil. Bei Benutzung von Kurzhanteln können diese auch wechselseitig ausgeführt werden.
- HZ Zugphase: Rückenlage, Hantel liegt über dem Kopf auf dem Boden, Arme gestreckt Anheben der Hantel mit gestreckten Armen, bis diese senkrecht zur Schulter sind.
- HZD Übergang Zug- Druckphase: Rückenlage, Hantel liegt über dem Kopf auf dem Boden, Arme 90° angewinkelt. Anheben der Hantel bis die Unterarme senkrecht sind, wobei die Oberarme auf dem Boden bleiben.
Diese Übung erfolgt durch eine Drehung im Oberarm.
- HD Druckphase: Rückenlage, Hantel vor der Brust, Arme angewinkelt.
Hochdrücken der Hantel bis die Arme durchgedrückt sind.
- HDS Druckphase: Stehend oder sitzend, Hantel hinter dem Kopf, die angewinkelten Arme liegen in der Ruhestellung so neben dem Kopf, dass die Ellenbogen nach vorne zeigen.
Anheben der Hantel über den Kopf bis zur Streckung der Arme.
- HH Handgelenkkräftigung – Anstellwinkel: Sitzen, Unterarme liegen auf den Oberschenkeln, so dass die Hände frei sind. Die Hantel liegt in den nach unten zeigenden Händen.
Anheben der Hantel bis die Hände in einer waagerechten Linie mit den Unterarmen sind.
- KHS Schultermuskulatur – Einwärtsphase: Stehen, Kurzhantel seitlich neben dem Körper, Arme gestreckt in Schulterhöhe.
Hantel vor dem Körper in Schulterhöhe führen und vorne die Arme überkreuzen.
Beim nächsten Mal den vorher über dem anderen geführten Arm unter dem anderen kreuzen. Bei der Übung sollte kein Hohlkreuz gemacht werden.
- HB Beinmuskulatur – Startsprung, Wenden, Brustbeinschlag: Hantel auf den Schultern hinter dem Kopf Halten.
- HF Kniebeugen. Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel größer gleich 90°.
Fußmuskulatur – Startsprung, Wenden: Hantel hinter dem Kopf auf den Schultern halten.
Auf die Zehenspitzen stellen, etwa 3 sec so bleiben, dann wieder absinken.
Verstärkung der Übung in dem die Zehen auf eine Erhöhung (Absatz) stehen.

Die oben angeführten Hantelübungen sind mit leichten Gewichten auszuführen, Damit eine hohe Wiederholungszahl möglich ist. Auch hier gilt die zuvor angegebene Trainingsdauer pro Serie, also die Zeit der entsprechenden 100m (Teil-) Zeit. Für die letzten drei Übungen gilt eine Wiederholungszahl von 10 – 25.

Anleitung zum Führen eines Trainigstagebuches

3. Wettkämpfe

Hier werden die Zeiten der am Tage oder am folgenden Wochenende geschwommenen Zeiten eingetragen und die Schwimmart. z.B. 200m FR 2:28,45.
Hinter dem Wort „Wettkämpfe“ sollte die Bezeichnung des Wettkampfs und die Bahnlänge eingetragen werden, z.B. Bezirks Meist, Kurz-Millel, 25m.

4. Persönliche Bemerkungen

An dieser Stelle ist einzutragen, was für ein körperliches (physisches) Empfinden ihr hattet, sowohl vor, während und nach dem Training, z.B. völlig kaputt oder Training war locker.
Wichtig ist auch eure persönliche Einschätzung, ob ihr die Vorgaben an Intensität – Zeit oder Technikübungen erfüllen konntet und wenn nicht warum nicht. Hier könnte zum Beispiel der Zustand vor dem Training oder auch eine zu hohe Beanspruchung durch eine zuvor geschwommene Serie als Ursache gelten. Auch eine nicht richtig durchgeführte oder zu kurze Pause kann schuld an der Überforderung sein.

Bei Technikübungen könnte auch eine zu geringe Beweglichkeit im entsprechenden Gelenk sein.

Zum psychischen Befinden zählen der Schulstress oder auch andere persönliche Probleme.

Auch Krankheiten bzw. Blessuren sind aufzuschreiben.

Weiterhin ist zu vermerken, warum ihr so gut oder so schlecht im Wettkampf geschwommen seit.

Neben der Selbstkritik sollte hier auch die Kritik am Training und am Trainer festgehalten werden, was war gut und was war schlecht. War das Trainingsumfeld gestört, war der Trainer nicht bei der Sache, hat er sich nicht genug um mich gekümmert u.s.w.