

Online-Trainingsdatendokumentation

Inhalt

1. Datenschutz	2
2. Registrierung	2
3. Erste Schritte	2
4. Protokollieren und Auswerten	2
4.1. Startdatum ändern	2
4.2. Anzeigereihenfolge ändern	3
4.3. Symbole der Protokoll-Tabelle	3
4.3.1. Neue Trainingseinheit protokollieren	3
4.3.2. Trainingseinheit erweitern	3
4.3.3. Trainingseinheit bearbeiten	3
4.3.4. Trainingseinheit löschen	3
4.4. Auswertungen	3
5. Was muss alles protokolliert werden?	3
6. Neue Trainingseinheiten protokollieren	4
6.1. Körpergewicht	4
6.2. Trainingsform / Ausfall	4
6.3. Erwärmung, Lockerung, Dehnung	4
6.4. Dauer (min)	4
6.5. Kilometer oder Zeit/500m	4
6.6. Wiederholungen	4
6.7. Trainingstempo Herzfrequenz	4
6.8. Trainingstempo Schlagfrequenz	4
6.9. Belastungsempfinden	4
6.10. Kommentar	5
6.11. Regeneration	5
6.12. Kilometerangaben für Wassertraining, Ergo und Ruderbecken	5
6.12.1. T/K – Technik oder Kompensation	5
6.12.2. EXA – Extensive Ausdauer	5
6.12.3. INA – Intensive Ausdauer	5
6.12.4. HIA – Hochintensive Ausdauer	5
6.12.5. WSA – Wettkampfspezifische Ausdauer	5
6.12.6. S – Schnelligkeit	5
7. Protokoll versenden	5
8. Auswerten	6
9. Leistungsdaten	6
9.1. Stufen- und Ergometer-Wettkampftests	6
9.2. Regattaergebnisse	6
10. Daten freigeben / Dateneinsicht bei anderen erfragen	7
10.1. Wer kann meine Daten sehen?	7
10.2. Daten von anderen Benutzern sehen	7
10.3. Erweiterte Funktionen nach Freigabe	7
11. Gruppenvergleich	8
12. Erinnern	8
13. Troubleshoot	8

1. Datenschutz

Eure Daten werden nur mit Eurer Zustimmung für andere Benutzer freigegeben. Freigaben können jederzeit widerrufen werden. Details werden später im Kapitel (Datenanfragen) erläutert. Kurz zusammengefasst funktioniert das ähnlich wie die Freundschaftsanfragen bei Facebook. Natürlich könnt Ihr die Anfragen auch ablehnen.

2. Registrierung

Die Trainingsdatendokumentation findet sich unter <http://trainingsdaten.rudern.de>. Mobilgeräte werden automatisch an <http://trainingsdaten-mobil.rudern.de> weitergeleitet. **(Achtung! Die mobile Seite dient nur zum Protokollieren! ES FEHLEN ETLICHE FUNKTIONEN, DIE NUR BEI DER KLASSISCHEN SEITE ZU FINDEN SIND.)**

Die bei der Registrierung geforderten Angaben können später im Menü unter "meine Daten" verändert werden. Bitte alle Angaben ausfüllen. Bei Fragen könnt Ihr Euch gerne per Mail an info@MarkusLast.de wenden. Als Jahrgang bitte eine vierstellige Ziffer verwenden.

3. Erste Schritte

Nach dem Einloggen bekommt Ihr auf der Startseite die wichtigsten Punkte aus dem Menü nochmal mit Erläuterung zu sehen. Die Felder sind als Ganzes klickbar und somit für mobile Geräte einfacher zu handhaben.

4. Protokollieren und Auswerten

Euer Training wird im Menü unter "Trainingsdaten"->"meine Protokolle" protokolliert. Auf der folgenden Seite sollte das aktuelle Datum als Startwert angezeigt werden. Damit habt Ihr die aktuelle Kalenderwoche zum Protokollieren offen.

4.1. Startdatum ändern

Wenn nach und nach die Wochen ausgefüllt sind, könnt Ihr durch Klick auf das Datumsfeld einen Kalender öffnen und dort ein neues Datum und damit eine neue Kalenderwoche als Startwert festlegen.

4.2. Anzeigereihenfolge ändern



Normalerweise werden die Wochen rückwärts dargestellt (also unter KW 30 steht die KW 29). So könnt Ihr im Blick behalten, was Ihr in den vergangenen Wochen trainiert habt. Diese Anzeige mag für einige gewöhnungsbedürftig sein, daher habt Ihr die Möglichkeit, Euch die Wochen vorausschauend anzeigen zu lassen. Unter KW 30 steht dann KW 31. Die Checkbox hierfür befindet sich rechts neben dem Datumsfeld.

4.3. Symbole der Protokoll-Tabelle

Neben der Datumsanzeige befinden sich diverse Symbole zum Bearbeiten der Daten. Von links nach rechts:

4.3.1. Neue Trainingseinheit protokollieren

Eine neue und eigenständige Trainingseinheit generieren, beispielsweise wenn an dem Tag noch keine Daten protokolliert wurden.

4.3.2. Trainingseinheit erweitern

Nicht immer wird in einer Einheit nur eine Trainingsform trainiert. Stabilisation, Mobilisierung und Dehnen wird häufig zusammengelegt. Über diesen Button kann man weitere Trainingsformen zu der vorhandenen Trainingseinheit zufügen.

4.3.3. Trainingseinheit bearbeiten

Falls Ihr etwas zuzufügen habt, könnt Ihr darüber die protokollierten Einheiten nochmal überarbeiten.

4.3.4. Trainingseinheit löschen

Die gesamte Trainingseinheit verschwindet im elektronischen Nirwana. Beispiel: Ihr habt Trainingsausfall protokolliert, aber doch trainiert. Dazu muss zunächst der Trainingsausfall gelöscht werden.



KW 20	Zeitraum	Gewicht	Trainingsform	ELD	Dauer	Umfg.
14.05.2012		50kg			100	18
15.05.2012			1x Dehnen		20	18
16.05.2012			1x KA-Land		100	18
						1000

4.4. Auswertungen

Ebenfalls im Menü unter "Trainingsdaten"->"meine Dort findet Ihr den Punkt "meine Auswertung", wo Ihr Eure Daten grafisch aufbereitet und zusammengefasst dargestellt sehen könnt.

5. Was muss alles protokolliert werden?

Prinzipiell muss jeden Tag ein Protokoll abgegeben werden. AUCH AN TAGEN OHNE TRAINING MUSS PROTOKOLLIERT WERDEN! Wenn Ihr nicht trainiert (Trainingsfrei oder unfreiwillig wegen Krankheit o.ä.), Die Option "Trainingsausfall / Trainingsfreier Tag" bei "Trainingsform / Ausfall" wählen. Die Protokollierung kann nicht wissen, ob Ihr Daten vergessen einzutragen oder einfach nicht trainiert habt. ☺

AUCH DIE REGATTEN MÜSSEN PROTOKOLLIERT WERDEN! Jedes Mal, wenn Ihr aufs Wasser geht, bitte daraus eine Einheit generieren.

6. Neue Trainingseinheiten protokollieren

Trainingsdaten zu Montag, 03.02.2014 (KW06)

Körpergewicht

Trainingsform / Ausfall

- Bitte auswählen
- Ausfall**
- krank, verletzt, verhindert o.ä.
- trainingsfreier Tag
- Wassertraining**
- 1x
- 2-
- 2+
- 2x
- 4-
- 4+
- 4x
- 8+
- Ergo/Ruderbecken**
- Ergo
- Ruderbecken
- Kraft-Ausdauer**
- KA-Land
- Kraftgymnastik
- Maxkraft**

Per Klick auf "protokollieren" oder "Trainingseinheit erweitern" gelangt Ihr zum ersten Schritt der Protokollierung.

6.1. Körpergewicht

Einmal alle 7 Tage muss ein Körpergewicht eingetragen werden. Ihr werdet daran erinnert, wenn in den vergangenen sieben Tagen hierfür keine Daten eingetragen wurden.

6.2. Trainingsform / Ausfall

Pflichtfeld. Die Bootsklassen sollten selbsterklärend sein, ebenso die Krafteinheiten.

Mit Ergo ist das Ruderergometer gemeint. Fahrrad o.ä. bitte bei Spinning eintragen.

Beim Ruderbecken werden Kilometer gefordert. Bitte dort einen Wert wählen, der einer sich ähnlich anführenden Einheit auf dem Ruderergometer entspricht.

6.3. Erwärmung, Lockerung, Dehnung

Beschränkt auf maximal 30 Minuten. Alles über 30 Minuten Länge bitte als eigenständige Einheit ausführen.

6.4. Dauer (min)

Pflichtfeld. Dauer Eurer Trainingseinheit.

6.5. Kilometer oder Zeit/500m

Pflichtfeld bei Wassertraining, Ergo und Ruderbecken.

Es können entweder die geruderten Kilometer oder die Schnittzeit auf 500m laut Ergoanzeige oder GPS in der Form m:ss,0, also z.B. 1:59,1 eingetragen werden.

Trainingsdaten zu Montag, 03.02.2014 (KW06)

Körpergewicht

Trainingsform / Ausfall

Erwärmung, Lockerung, Dehnung

Dauer (min)	Kilometer oder Zeit/500m	Trainingstempo Herzfrequenz	Trainingstempo Schlagfrequenz	Belastungs-empfinden
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Bitte auswählen
<input type="text" value="Kommentar"/>				Bitte auswählen
<input type="text" value="Regeneration"/>				1 - ganz locker
				2
				3 - normal
				4
				5 - sehr hart

6.6. Wiederholungen

Pflichtfeld bei Krafteinheiten. Gefragt sind die Gesamt-Wiederholungen des Krafttrainings. Wer viel statisch arbeitet: Pro Minute statisch 10 Wiederholungen. Beim Zirkeltraining: Pro aktiver (!!!) Minute 20 Wiederholungen.

6.7. Trainingstempo Herzfrequenz

Bei allen Ausdauereinheiten die Herzfrequenz auf Streckenfrequenz bzw. Ausdauerbelastung.

6.8. Trainingstempo Schlagfrequenz

Bei Ergometer- und Wassereinheiten die Schlagfrequenz, bezogen auf die allgemeine Trainingsgeschwindigkeit (nicht die Belastungen).

6.9. Belastungsempfinden

Pflichtfeld. Es ist ein Mittelwert aus relativer und absoluter Betrachtung gefragt, sprich: Ein Rennen wird nie eine 1 sein, sondern immer zwischen 3 und 5, wobei 3 eher die Ausnahme sein sollte, wenn wirklich alle locker fahren, z.B. in einem Vorlauf. Währenddessen ist eine Einheit Dehnen nie eine 5.

6.10. Kommentar

Hier bitte allgemeine Hinweise zum Training und auch zum Trainingsausfall. Zum Beispiel:

- Grund für den Trainingsausfall (z.B. Trainingsfreier Tag. Im Allgemeinen für den Trainer interessant, speziell auch bei der Jahresauswertung, weil man am Ende nicht mehr unbedingt weiß, was an dem Tag los war.)
- Beschreibung der Belastungen, wenn welche waren
- Hinweise auf Regattawochenenden
- Allgemeine Hinweise auf Probleme / Erfahrungen während des Trainings
- Etc.

6.11. Regeneration

Hier besteht die Auswahl zwischen "S" für Sauna und "M" für Massage.

6.12. Kilometerangaben für Wassertraining, Ergo und Ruderbecken

6.12.1. T/K – Technik oder Kompensation

Alles, was zum Teil deutlich unter der EXA-Geschwindigkeit bzw. der EXA-Herzfrequenz trainiert wird.

6.12.2. EXA – Extensive Ausdauer

Wird automatisch ausgefüllt, hier könnt Ihr nichts eintragen. Es werden die angegebenen Kilometer übernommen und passend zu Euren anderen Angaben verändert. Alles, was in die vorige bzw. die folgenden Kategorien passt, bitte anteilig dort eintragen! Das gilt auch und insbesondere für Regatten!

6.12.3. INA – Intensive Ausdauer

- Schlagfrequenz 18 bis 24, oder
- 2 bis 4 mmol Laktat, oder
- 75 bis 85% der Prognosegeschwindigkeit.

6.12.4. HIA – Hochintensive Ausdauer

- Schlagfrequenz 24 bis 34, oder
- 4 bis 8 mmol Laktat, oder
- 85 bis 100% der Prognosegeschwindigkeit.
- Belastungen in Rennverlauf, sprich: Vollgas inklusive sämtlicher Spurts zählen hier nicht dazu und gehören eher unter WSA:

6.12.5. WSA – Wettkampfspezifische Ausdauer

- Schlagfrequenz Rennverlauf
- 4 bis maximal mmol Laktat, oder
- 95 bis 108% der Prognosegeschwindigkeit.

6.12.6. S – Schnelligkeit

- Schlagfrequenz maximal, also Startübungen, 10er Spurts oder andere Kurzspurts (10 Schläge entsprechen in etwa 100m), oder
- 106 bis 112% oder höher der Prognosegeschwindigkeit.

The screenshot shows a web form for logging a training session. At the bottom, there is a row of buttons for selecting a category: T/K, EXA, INA, HIA, WSA, and S. A red circle highlights this row. The form also includes fields for body weight, training form, warm-up/relaxation/stretching, duration, distance/500m, heart rate, stroke rate, perceived load, and a comment box. A 'Regeneration' dropdown is set to 'keine'. A 'weiter' button is at the bottom left.

7. Protokoll versenden



Einige von Euch müssen zusätzlich ans IAT protokollieren, andere möchten vielleicht ihre Daten gerne bei sich zuhause auf dem Rechner haben oder an ihre Trainer versenden. Dies ist mit drei bis vier Mausklicks aus dem System heraus möglich, auch wenn Ihr selbst kein Excel habt. Der Link dazu befindet sich rechts neben der Wochennummer in der Tabelle Eurer Protokolle ("senden").

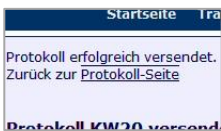
Ihr gelangt dann auf die Seite, wo Ihr die Adressaten auswählen oder eingeben könnt. Einige Adressen sind voreingestellt, einfach den Haken vor die Person setzen, schon seid Ihr fertig. Zusätzlich könnt Ihr Eure Protokolle an andere User des Systems versenden (Die Liste unten auf der Seite), oder eine ganz andere Adresse selbst eingeben. In das dazugehörige Feld können auch mehrere Email-Adressen angegeben werden, die dann durch Semikolon getrennt werden müssen, z.B. "a@b.com; b@c.de". Mit Klick auf "absenden" seid Ihr auch schon fertig, die E-Mail geht raus. Ihr erhaltet die Bestätigung dafür oben auf der Seite (siehe Bild links.)

Protokoll KW15 versenden an:

IAT Leipzig (Daniel Reyher)
 OSP Hamburg-Schleswig-Holstein (Markus Last)
 meine Adresse (mldv@gmx.de)

Andere Email-Adresse:
 (Mehrere Empfänger durch Semikolon trennen, z.B. a@b.com; c@d.ef)

An andere Benutzer versenden:
 Last, Markus



Damit Ihr den Überblick behaltet, welche Wochen bereits versendet sind, werden das Datum und der Empfänger im System gespeichert. Diese Daten könnt Ihr in der Tabelle und auch auf der „Versenden“-Seite sehen.

8. Auswerten

Meine Auswertung

letzte 4 Wochen bis heute anzeigen
 Zeitraum von KW02 - 01.2014 (Mo) bis KW05 - 20.2014 (So)

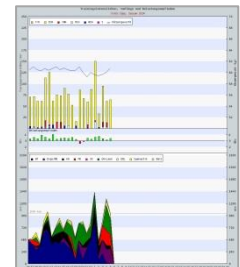
Wochen:

Wochen KW02	Wochen KW03	Wochen KW04	Wochen KW05
...

Prozentual:

Wochen
KW02
KW03
KW04
KW05

Der große Vorteil der Online-Trainingsdaten ist, dass die Auswertungen jederzeit erstellt werden können. Im Menü unter "Trainingsdaten" -> "Auswertungen" werden Eure Daten sowohl tabellarisch als auch grafisch zusammengefasst. Der Zeitraum, der berücksichtigt werden soll, kann oben gewählt werden. Dabei sind auch "krumme" Angaben möglich, z.B. von Mittwoch bis Montag.



9. Leistungsdaten

9.1. Stufen- und Ergometer-Wettkampftests

Die meisten von Euch starten im Winter auf den Ergometer-Regatten. Einige absolvieren sogenannte Stufentests. Um Eure Leistungsentwicklung über die Jahre im Blick zu behalten oder mit den Daten Eures Trainings ins Verhältnis setzen zu können, könnt Ihr hier die Ergebnisse dieser Tests eintragen. Für Trainer gilt: Es können auch Daten für andere Benutzer eingetragen werden. Voraussetzung ist, dass diese Benutzer Euch ihre Daten zur Einsicht freigegeben haben.

9.2. Regattaergebnisse

Das gleiche gilt für die bedeutenderen Regatten. Wer mag, kann sich Gedanken über Platzierungen im Verhältnis zu den Teilnehmern, verknüpft mit den Siegerzeiten bzw. den Abständen zu den Erstplatzierten machen und eventuell gewisse Prognosen für zukünftige Veranstaltungen treffen. Einzusehen sind nur Veranstaltungen, die bereits beendet wurden.

Meine Regattaergebnisse

Regatta	BK	Platz	Siegerzeit	Finalzeit	Diff.	Bemerkungen
26.11-27.11.2011 - Herbst-LS Dortmund	SMA	12/12	23:30,0	30:00,0	+6:30,0	LS Dortmund

Regatta:

- 26.11-27.11.2011 - Herbst-LS Dortmund
- 31.03-01.04.2012 - Frühjahrs-LS Leipzig
- 20.04-22.04.2012 - KBÜ Köln (SMF)
- 21.04-22.04.2012 - KBÜ Brandenburg (JM/F)
- 03.05-06.05.2012 - WC I Belgard (SRB)
- 25.05-27.05.2012 - WC II Luzern (SLU)
- 15.06-17.06.2012 - WC III München
- 19.06-24.06.2012 - DJM Eisen
- 11.07-15.07.2012 - U23-WM Trakai (LTU)
- 28.07-04.08.2012 - Olympia London (GBR)
- 15.08-19.08.2012 - WM Plovdiv (BUL)
- 15.08-19.08.2012 - U19-WM Plovdiv (BUL)
- 14.09-16.09.2012 - EM Varese (ITA)
- 01.12-01.12.2012 - Herbst-LS Dortmund
- 18.03-24.03.2013 - WC1 Sydney (AUS)
- 05.04-06.04.2013 - Frühjahrs-LS Leipzig
- 19.04-21.04.2013 - KBÜ Duisburg
- 31.05-02.06.2013 - EM Sevilla (SPA)
- 20.06-23.06.2013 - DJM Köln

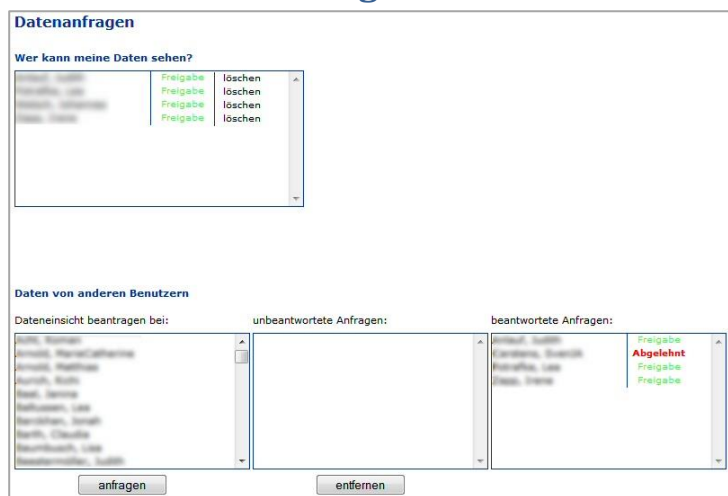
10. Daten freigeben / Dateneinsicht bei anderen erfragen

Um die Daten von anderen Benutzern sehen zu können, oder um anderen Eure Daten sehen zu lassen, gibt es den Menüpunkt "Datenanfragen", zu finden im Menü unter "Trainingsdaten". Dort kommt Ihr zur nebenstehenden Seite.

Die jeweiligen Abschnitte im Einzelnen:

10.1. Wer kann meine Daten sehen?

Auflistung aller beantworteten Anfragen, ob freigegeben oder abgelehnt. Freigaben oder abgelehnte Anfragen können hier von Euch jederzeit wieder entfernt werden.



10.2. Daten von anderen Benutzern sehen

Möchtet Ihr Daten anderer User sehen, könnt Ihr das in der linken Tabelle tun ("Dateneinsicht beantragen bei"). Namen auswählen (auch mehrere) und per "anfragen" abschicken. Danach müsst Ihr darauf warten, dass die anderen Benutzer die Anfrage beantworten. Solange sie unbeantwortet ist, seht Ihr sie in der mittleren Liste ("unbeantwortete Anfragen").



Diejenigen, die eine Anfrage gestellt bekommen, haben bei ihrem nächsten Login einen Hinweis stehen (dasselbe gilt auch, wenn jemand an Euch eine Anfrage stellt). Dieser Hinweis kann sofort oder später bearbeitet werden. Er wird nur einmal beim Login angezeigt. Solange er unbearbeitet ist, taucht er allerdings

permanent auf der Seite "Datenanfragen" weiterhin auf.

Hat ein Benutzer die Anfrage beantwortet, erscheint der Name in der rechten Liste (beantwortete Anfragen). Dies ist die Liste derjenigen, deren Daten Ihr sehen dürft.

Darüber hinaus bekommt Ihr bei Eurem nächsten Login einmalig eine Nachricht, dass Eure Anfrage beantwortet wurde.

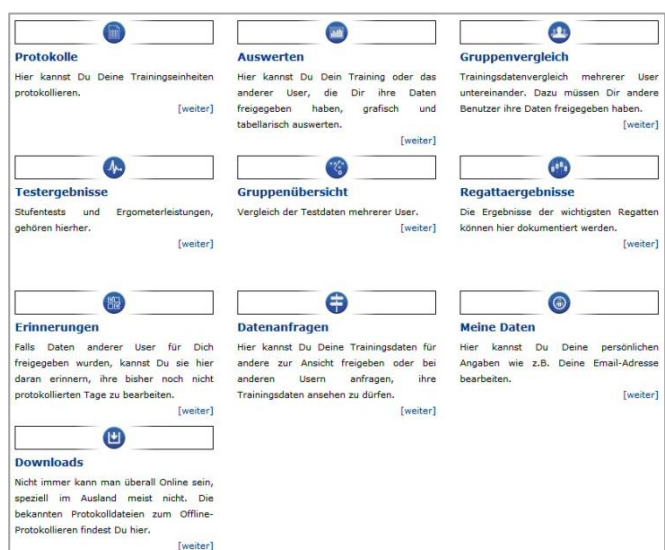


10.3. Erweiterte Funktionen nach Freigabe

Nachdem Ihr Dateneinsicht von anderen Benutzern erhalten habt, stehen Euch weitere Funktionen zur Verfügung.

Sowohl die Startseite, als auch das Menü hat sich geändert. Eure Protokolle findet Ihr jetzt im Untermenü "Protokolle", genauso wie die Auswertungen jetzt im Untermenü "Auswertungen" zu finden sind.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich eine Gruppenauswertung anzusehen (siehe Abschnitt [11: Gruppenvergleich](#)). Ebenfalls unter "Trainingsdaten" könnt Ihr diejenigen, deren Daten Ihr sehen könnt, an fehlende Protokolle erinnern (siehe Abschnitt [12: Erinnern](#)).



11. Gruppenvergleich

Wenn andere User Euch ihre Daten freigegeben haben, habt Ihr die Möglichkeit, einen Gruppenvergleich zu erstellen, also Eure Daten mit denen anderer zu vergleichen (Im Menü unter "Trainingsdaten"). Das kann zum Beispiel sinnvoll sein, um Eure Daten mit denen Eures Trainers abzugleichen, falls er seinen Trainingsplan über diese Plattform verteilt. So bekommt Ihr einen Überblick über Soll-Ist. Oder Ihr schaut einfach nach, was Ihr im Vergleich zu anderen Nutzern in einem bestimmten Zeitraum geleistet habt. Das Ganze lässt sich auch nach bestimmten Kriterien filtern, so zum Beispiel Kader, Verein, Jahrgang, leicht/schwer oder Männer/Frauen.



12. Erinnern

Hauptsächlich für Trainer interessant: Falls Eure Sportler mit den Daten im Rückstand sind, könnt Ihr sie auf dieser Seite daran erinnern, ihre Daten einzutragen. Es wird hierbei eine E-Mail unterschiedlicher Deutlichkeit versendet, die im Schlimmsten Fall im CC auch den Cheftrainer erreicht und damit u.U. Kaderleistungen beeinträchtigen kann. Dies liegt aber im Ermessen des zuständigen Trainers und des DRV. Sportler seien hiermit trotzdem vorgewarnt.

13. Troubleshoot

Sollten Probleme auftreten: Bitte genaue Beschreibung dessen, was gemacht wurde und den exakten Wortlaut der Fehlermeldung (wenn es eine gibt) an mich senden, ich werde versuchen, mich schnellstmöglich darum zu kümmern.

Hierfür findet Ihr im Menü den Punkt "Fehler melden", der Eure Email-Anwendung startet und eine vorformatierte Email generiert. Die braucht Ihr dann nur noch mit der Fehlerbeschreibung füllen und absenden.