



Eingabehinweise zum Protokoll Protokoll_2010.xls

© 2009 Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein / Markus Last

Inhalt

1. Neuigkeiten / Änderungen zum Vorjahr	2
2. Allgemeines	2
2.1. Makros	2
2.2. Fehlermeldungen / Gültigkeitsprüfungen	2
2.3. Nicht-Excel-Anwender	3
3. Hinweise zu den einzelnen Feldern	3
3.1. Verein, Datum, Nachname, Vorname	3
3.2. KG / Ausfall NEU!	3
3.3. Ort / Höhe	3
3.4. TE Nr.	3
3.5. Einh. Zus.-fass. NEU!	3
3.6. ELD min.	4
3.7. Sportart/Disziplin/Bootsg. NEU!	4
3.7.1. Gymnastik, Stretching, Dehnen, WSG, Kräftigung, Mobilisation	4
3.7.2. Ergo	4
3.7.3. Beckenrudern	4
3.7.4. Einheiten addieren	4
3.8. Dauer der TE min.	4
3.9. Umfang der TE km/Wh	4
3.10. LS HF	4
3.11. LS HF	4
3.12. 500m Zeit	5
3.13. Kurzdarstellung des Trainingsinhaltes / Kommentar, Ausfall	5
3.14. Subj. Bel.-empf. NEU!	5
3.15. Regeneration	5
4. Hinweise zu den Kilometerangaben	6
4.1. T/K	6
4.2. EXA	6
4.3. INA	6
4.4. HIA	6
4.5. WSA	6
4.6. S	6
5. Neues Protokoll	7
6. Protokoll versenden	7
7. Nächste Saison / Updates	7
8. Troubleshoot	7



1. Neuigkeiten / Änderungen zum Vorjahr

Die meisten von Euch kennen die Trainingsdatendoku ja schon und wissen, wie es funktioniert. Es hat allerdings einige Änderungen gegeben, einige offensichtlich, andere eher unwesentlich. Am deutlichsten zu sehen ist, dass statt wie bisher 4 nun 6 Einheiten pro Tag möglich sind, eingetragen zu werden. Darüber hinaus hier die Liste mit den Punkten, die Neuigkeiten bzw. Änderungen enthalten und damit auch für "alte Hasen" wichtig sind:

- 3.2 Körpergewicht / Ausfall
- 3.5 Einheit zusammenfassen
- 3.7 Sportart / Disziplin / Bootsgattung
- 3.14 subjektives Belastungsempfinden

2. Allgemeines

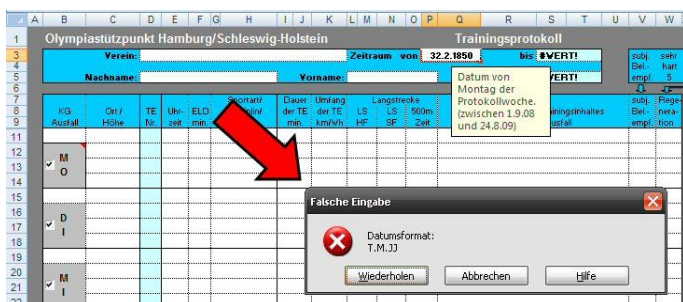
Zu Bearbeiten sind alle weißen Felder. Graue und dunkelblaue Felder sind Maske und normalerweise nicht anzuwählen. **Hellblaue Felder enthalten Formeln und werden automatisch ausgefüllt.**

2.1. Makros

In der Datei sind Makros enthalten, die Euch und mir die Arbeit erleichtern sollen. Die Protokolldatei ist garantiert virenfrei. Excel-Nutzern sei hiermit nochmal wärmstens ans Herz gelegt, sie auch zu aktivieren. Wer nicht weiß, wie das funktioniert, lese sich bitte die Hinweise in "Einrichten und installieren der Protokolldatei" durch.

2.2. Fehlermeldungen / Gültigkeitsprüfungen

Für einige Eingaben sind im Protokoll Gültigkeitsprüfungen enthalten. (Die haben im Übrigen nichts mit den Makros zu tun.) Wer also eine solche Meldung erhält:



lese sie sich bitte genau durch, denn sie enthält Angaben darüber, welche Eingabe erwartet wird.

Wer solcherlei gar nicht erst riskieren möchte: In der ersten Zeile (Zeile 11) vom Montag sind Eingabehinweise enthalten:



Ausnahme bilden die Spalte "Sportart/Disziplin/Bootsg.", sowie "subj. Bel.-empf." Und "Regeneration". Beim Klick



auf die Zelle sieht Ihr rechts davon einen Pfeil, der Euch ein Drop-Down-Menü liefert, aus dem Ihr den entsprechenden Eintrag aussuchen könnt.

KG Ausfall	Ort / Höhe	TE Nr.	Uhr zeit	ELDT min.	Sportart/ Disziplin/ Bootsstg.	Einheit des TE	Umfang des TE
✓ M O							
✓ D I							

2.3. Nicht-Excel-Anwender

Für Euch ist die Bearbeitung etwas umständlicher, damit müsst Ihr Euch abfinden. An dieser Stelle der Appell an Euch, sich exakt an diese Anleitung zu halten, weil allzu fehlerhafte Protokolle nicht angenommen werden!

3. Hinweise zu den einzelnen Feldern

3.1. Verein, Datum, Nachname, Vorname

Verein und Namen solltet Ihr ja wissen, darauf werde ich nicht näher eingehen. Diese Werte sollten sich ja nicht ändern, darum könnt Ihr das so als Vorlage abspeichern.

Beim Datum ist jeweils der Montag der aktuellen Woche gefragt. Es sind nur Werte von Kalenderwoche 36 / 2009 (31.09.2009) bis Montag der Kalenderwoche 35 / 2010 (5.09.2010) möglich. Darüber möchten wir erreichen, dass immer die aktuelle und damit beste bzw. fehlerunanfälligste Protokollversion im Umlauf ist.

3.2. KG / Ausfall

Mit "KG" ist das Körpergewicht gemeint. Neu in diesem Jahr ist, dass wir es auch auswerten. Bitte mindestens (!) einmal pro Woche ein aktuelles Körpergewicht angeben.

NEU: "Ausfall" wird in diesem Jahr erstmalig vollständig automatisch ausgefüllt. Es besteht für Makro-Nutzer die Möglichkeit, die Einträge eines einzelnen Trainingstags per Klick auf die grüne Fläche zu löschen.

Für Eure Trainer ist in der Regel noch interessant, warum nicht trainiert wurde (Trainingsfrei, krank, Beinbruch, etc.). Dies bitte bei den Kommentaren eintragen.

3.3. Ort / Höhe

Damit ist die Stadt und nicht der Verein gemeint. Die Angabe "Höhe" ist hauptsächlich dann relevant, wenn es sich tatsächlich um außergewöhnliche Lagen handelt. (Faustformel: alles ab 800m.)

3.4. TE Nr.

Wird automatisch generiert, bitte nicht ausfüllen.

3.5. Einh. Zus.-fass. **NEU!**

Ersetzt die bisherige Spalte "Uhrzeit".

Bisher war es nicht möglich, mehrere Trainingsformen einer Einheit auch wirklich als eine Einheit zu betrachten. Das ist jetzt anders:

Wurde in die Spalte "Sportart/Disziplin/Bootsstg." Eine Einheit eingetragen, ändert sich die Farbe der Spalte "Einh. Zus.-fass.". Dann ist es dort möglich, in dem jetzt weißen Feld einen beliebigen Wert einzutragen. Damit wird signalisiert, dass die folgende Einheit zu einer zusammengefasst wird. Steht dort nichts, bleibt die als zweites eingetragene Trainingseinheit eigenständig.



3.6. ELD min.

Angabe der Dauer für Erwärmung, Lockerung, Dehnung, beschränkt auf 30 Minuten. Alles über 30 Minuten Länge bitte als eigenständige Einheit ausführen.

3.7. Sportart/Disziplin/Bootsg.

Die Bootsklassen sollten selbsterklärend sein, ebenso die Krafteinheiten.

NEU + wichtig:

3.7.1. Gymnastik, Stretching, Dehnen, WSG, Kräftigung, Mobilisation

Wegen allgemeiner Verunsicherung gibt es die bisherigen Felder "Gymnastik", "Stretching" und "WSG" nicht mehr. (Für alle, die mich das in den letzten Jahren gefragt haben: Letzteres bedeutet Wirbelsäulengymnastik!) Stattdessen gibt es nun:

- Dehnen (ersetzt Stretching), selbsterklärend
- Mobilisation (ersetzt Gymnastik), beinhaltet Übungen zur Vermeidung von Blockaden und Aufrechterhaltung der allgemeinen (Rumpf-) Beweglichkeit. (Aber KEIN DEHNEN!)
- Kraftgymnastik (ersetzt WSG), auch bekannt als Kräftigung, Rumpfkraft oder –stabilisation und ist mit dieser Beschreibung selbsterklärend. **WICHTIG: Kraftgymnastik wird jetzt als Krafteinheit gewertet und erhält als solche automatisch pro Minute 10 Wiederholungen!**

3.7.2. Ergo

Zuerst: Ergometer-Kilometer eintragen! Wird immer wieder gerne vergessen, findet sich aber in der Gesamtbilanz und der 4-Wochen-Auswertung wieder. Das gilt auch für Ergometer-Wettkämpfe und Stufentests.

Mit Ergo ist übrigens **nur** das Ruderergometer gemeint, nicht Fahrrad (das wäre dann Spinning).

3.7.3. Beckenrudern

heißt jetzt "Ruderbecken". ☺

3.7.4. Einheiten addieren

Sollten die 6 Zeilen tatsächlich doch einmal nicht ausreichen, können die weniger hochwertigen Einheiten (z.B. Dehnen) zusammengerechnet und als eine Einheit in eine Zeile eingetragen werden.

3.8. Dauer der TE min.

Immer (!!!) eintragen, egal um welche Einheit es sich handelt.

3.9. Umfang der TE km/Wh

Für die folgenden Einheiten muss hier auch immer (!!!) ein Eintrag vorhanden sein:

- Sämtliche Wassereinheiten (Kilometer)
- Ergometereinheiten (Kilometer)
- Sämtliche Krafteinheiten (Wiederholungen). Wer viel statisch arbeitet: Pro Minute statisch 10 Wiederholungen. Beim Zirkeltraining: Pro aktiver (!!!) Minute 20 Wiederholungen.

3.10. LS HF

Bei allen Ausdauereinheiten die Herzfrequenz auf Streckenfrequenz bzw. Ausdauerbelastung.

3.11. LS SF

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



3.12. 500m Zeit

Bei Ergometer- und Wassereinheiten die Durchgangszeit, bezogen auf die allgemeine Trainingsgeschwindigkeit. Bei Ergometer-Tests ist das naturgemäß der Wert aus den Belastungen. Die wenigsten von Euch werden von ihren Trainern auf dem Wasser eine Durchgangszeit bekommen, bitte fragt sie von Zeit zu Zeit danach, damit wir den Verlauf beizeiten auch auswerten können.

3.13. Kurzdarstellung des Trainingsinhaltes / Kommentar, Ausfall

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

- Grund für den Trainingsausfall (i.A. für den Trainer interessant, speziell auch bei der Jahresauswertung, wo man am Ende nicht mehr unbedingt weiß, was an dem Tag los war.)
- Beschreibung der Belastungen, wenn welche waren
- Hinweise auf Regatten
- Allgemeine Hinweise auf Probleme / Erfahrungen während des Trainings
- Grüße an den Auswerter
- Etc.

3.14. Subj. Bel.-empf.

NEU + wichtig: Wird dieses Jahr mit ausgewertet, daher: **zu JEDER Einheit angeben**. Hierfür 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.

3.15. Regeneration

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

Etwas neidisch blicke ich auf diejenigen, die tatsächlich entsprechende Möglichkeiten zur Verfügung haben... 😊



4. Hinweise zu den Kilometerangaben

In den letzten Spalten geht es um die Wasser- und Ergometer-Kilometer. Bitte nehmt Euch die Zeit, dort die entsprechenden Angaben zu machen. Die Einteilungen sind unter anderem im Trainingsmittelkatalog nachzulesen.

4.1. T/K

Technik / Kompensation, also alles, was zum Teil deutlich unter der EXA-Geschwindigkeit bzw. der EXA-Herzfrequenz trainiert wird.

4.2. EXA

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

4.3. INA

Intensive Ausdauer, Richtwerte liegen im Bereich von:

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

4.4. HIA

Hochintensive Ausdauer, Richtwerte liegen im Bereich von:

- 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:

4.5. WSA

Wettkampfspezifische Ausdauer, Richtwerte liegen im Bereich von:

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

4.6. S

Schnelligkeitstraining, Richtwerte liegen im Bereich von:

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



5. Neues Protokoll

Der Knopf "Protokoll leeren" setzt das Protokoll wieder zurück, es werden alle Trainingseinträge entfernt.



Nicht entfernt werden Name/Verein sowie das Datum. **Bitte nicht vergessen, das Datum zu ändern!**

Beim Abspeichern muss dann ein neuer Dateiname her, wenn Ihr die alten Daten nicht überschreiben wollt. ☺ Am einfachsten über Taste <F12>. (Unter Calc: Tastenkombination <Strg>+<Umschalt>+<S>)

Calc - Nutzer: Auf die richtige Dateierdung achten!

6. Protokoll versenden

Die Datei muss bis spätestens Dienstag der Folgewoche am die eMail-Adresse protokolle@osphh-sh.de versendet werden. Pro Woche eine Datei mit auch nur einem Datenblatt! Wer Outlook verwendet, kann auch auf das OSP-Logo in der oberen rechten Ecke klicken, dann sollte sich eine neue eMail öffnen. Dateianhang nicht vergessen!

7. Nächste Saison / Updates

Die Protokolldatei funktioniert jeweils in der laufenden Saison von Woche 36 (Oktober) bis im folgenden Jahr zur Woche 35 (September). Danach gibt es eine neue Datei, die Ihr entweder von uns zugesendet bekommt oder Ihr Euch unter <http://www.rudern.de/> herunterladen könnt.

Sollte der seltene Fall auftreten, dass aufgrund gravierender Änderungen eine neue Protokollversion notwendig wird, bekommt Ihr eine Mail mit der neuen Dateiversion.

8. Troubleshoot

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

Wer fit in solchen Dingen ist, kann mir auch einen Screenshot über die Tasten <Alt>+<Druck> erstellen, das hilft meist am Besten. Diese Tastenkombination kopiert ein Abbild des momentan aktiven Fensters in die Zwischenablage. Anschließend kann man in fast jedem Malprogramm per <Strg>+<V> oder im Menü über "Einfügen" das Bild aus der Zwischenablage holen und abspeichern. (So sind auch die Bilder in dieser Anleitung entstanden. ☺)