

Handball – Athletenanalyse: Trainingstagebuch

Dieses Beispiel eines Trainingstagebuchs aus dem Handball erlaubt es dem Trainer, die Belastung seines Athleten anhand von klar definierten Kategorien zu überprüfen.

Dabei stehen die Art des Trainings, die Trainingsschwerpunkte, das persönliche Empfinden, die Trainingsintensität und die Regeneration im Zentrum. Die Excel-basierte Tabelle bietet eine gute Übersicht und ermöglicht es dem Trainer, bei Bedarf Anpassungen zu machen.

Athletenanalyse im Handball – Beispiel eines Trainingstagebuchs



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO