

Handbuch zur Trainingsdokumentationssoftware

Swim-Trainer

Von Axel Hübl und René Stöckmann

Homepage: <http://www.Swim-Trainer.de/>

Aktuelle Version des Handbuchs erstellt am:
Sonntag, 13. September 2009

Inhaltsverzeichnis

EINSATZBEREICH DES PROGRAMMS	4
EINLEITUNG	4
LIZENZEN	4
TECHNISCHE EINRICHTUNG DES PROGRAMMS	5
DOWNLOAD UND INSTALLATION	5
MICROSOFT® WINDOWS VISTA® NUTZER:	5
MICROSOFT® WINDOWS XP® NUTZER:	5
MICROSOFT® WINDOWS 98/2000/ME® NUTZER:	5
LINUX NUTZER:	5
MAC OS X NUTZER:	5
PROBLEME UND LÖSUNGEN	5
PROGRAMM KANN NICHT GESTARTET WERDEN.....	5
DIE LIZENZ WIRD NICHT GEFUNDEN.....	5
VORBEREITEN DER DATENBANK	6
ANLEGEN EINER NEUEN DATENBANK	6
ANLEGEN EINES NEUEN TRAINERS	7
ANLEGEN EINES NEUEN SPORTLERS	8
ZUSAMMENFASSUNG VON SPORTLERN ZU GRUPPEN.....	8
INTENSITÄTSBEREICHE	9
GRUNDINTENSITÄTEN WASSER	9
GRUNDINTENSITÄTEN ATHLETIK	9
SONDERINTENSITÄTEN	9
ANLEGEN EINER WASSEREINHEIT	11
AUFBAU DES FENSTERS	11
EINGABE DER RAHMENBEDINGUNGEN	11
WANN WAR/IST DIE TRAININGSEINHEIT?.....	11
BESTEHENDES PROGRAMM ÄNDERN	11
AUSWAHL VON SPORTLERN	11
SCHEMA DER EINGABE EINES TRAININGSPROGRAMMS	12
DETAILEINGABEN: ARME, BEINE UND SCHWIMMARTEN	12
ZEITEINGABE	13
WOCHENPLAN	14
AUFBAU DES FENSTERS	14
ANZEIGE DER EINZELNEN EINHEIT	14
EINSTELLUNGSMÖGLICHKEITEN	14
ANWESENHEITSLISTE	15
AUFBAU DES FENSTERS	15

EINSTELLUNGSMÖGLICHKEITEN	15
<u>UPDATE</u>	<u>16</u>
HERUNTERLADEN DES UPDATES	16
<u>HAFTUNGSAUSSCHLUSS</u>	<u>17</u>
<u>MARKENZEICHEN.....</u>	<u>18</u>
<u>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</u>	<u>19</u>
<u>STICHWORTVERZEICHNIS.....</u>	<u>20</u>

Einsatzbereich des Programms

Einleitung

Das Programm Swim-Trainer wurde für den Produktiveinsatz im Leistungssport Schwimmen entwickelt. Doch schon während der Entwicklungszeit flossen alle notwendigen Erweiterungen für den Nachwuchsbereich mit in die Software ein...

Lizenzen

Aktuell gibt es zwei grundlegende Lizenzen:

Die *Demo-/Sportlerlizenz* wird automatisch bei Installation des Programms erstellt. Mit ihr sind die wesentlichen Funktionen nutzbar, jedoch z.B. mit Begrenzung auf 3 Sportler.

Für den **produktiven Einsatz** ist die *Professional-Lizenz* sowohl für Trainer als auf Sportler gedacht. Mit ihr sind alle grundlegenden Funktionen nutzbar.

Weitere Sonderwünsche werden über zusätzliche **AddOns** realisiert. Hierbei handelt es sich um Erweiterungen, die mit eigenen Lizenzen zur Professional-Lizenz hinzugekauft werden können.

Technische Einrichtung des Programms

Download und Installation

Das Programm kann unter <http://www.swim-trainer.de> im Bereich **Downloads** heruntergeladen werden.

Speichern Sie die Installationsdatei **SetupSwimTrainer.exe** z.B. unter C:/Installationen/SetupSwimTrainer.exe

Die Hinweise zur Installation spalten sich je nach Betriebssystem auf:

Microsoft® Windows Vista® Nutzer:

Mit einem Doppelklick auf die gespeicherte Datei starten Sie die Installation. Folgen Sie den Installationsanweisungen.

Die Installation des Programms muss unter **Administrator**rechten laufen.

Microsoft® Windows XP® Nutzer:

Installieren Sie zuvor das **.NET Framework 3.5 SP1** von <http://www.microsoft.com/downloads/details.aspx?familyid=AB99342F-5D1A-413D-8319-81DA479AB0D7&displaylang=de> um die nötigen Programmbibliotheken auf ihrem Computer zur Verfügung zu stellen.

Microsoft® Windows 98/2000/ME® Nutzer:

Dieses Betriebssysteme werden nicht mehr offiziell unterstützt.

Linux Nutzer:

Versuchen Sie eine Installation mit *Wine* (<http://www.winehq.org>).

Das installierte Programm kann anschließend emuliert werden.

Wir können Ihnen andernfalls ein individuelles Angebot für die Einrichtung der Software erstellen.



Mac OS X Nutzer:

Eine Emulation ist analog zu Linux denkbar.

Kontaktieren Sie uns andernfalls, um ein individuelles Angebot für die Einrichtung der Software zu erhalten.

Probleme und Lösungen

Programm kann nicht gestartet werden

Haben Sie das **.NET Framework 3.5 SP1** installiert?

Download-Link:

<http://www.microsoft.com/downloads/details.aspx?familyid=AB99342F-5D1A-413D-8319-81DA479AB0D7&displaylang=de>

Die Lizenz wird nicht gefunden

Ist die Datei *lizenz.dat* im Ordner C:\Dokumente und Einstellungen\All Users\Anwendungsdaten\SwimTrainer\ enthalten?

(Groß-/Kleinschreibung beachten! Kann auch ein anderes Laufwerk (D:/ oder E:/) sein bzw. bei Vista der Ordner C:\Users\Default\AppData\SwimTrainer\)

Vorbereiten der Datenbank

Anlegen einer neuen Datenbank

Beim ersten Start des Programms muss eine neue Datenbank angelegt werden. In dieser werden sämtliche Trainer, Sportler, Programme und Informationen gespeichert. Wählen Sie nun „Datei“ – „Neue Datenbank“, wie in **Abb. 1** gezeigt und speichern Sie die neue Datenbank unter einem geeigneten Namen wie in **Abb. 2** gezeigt ab.

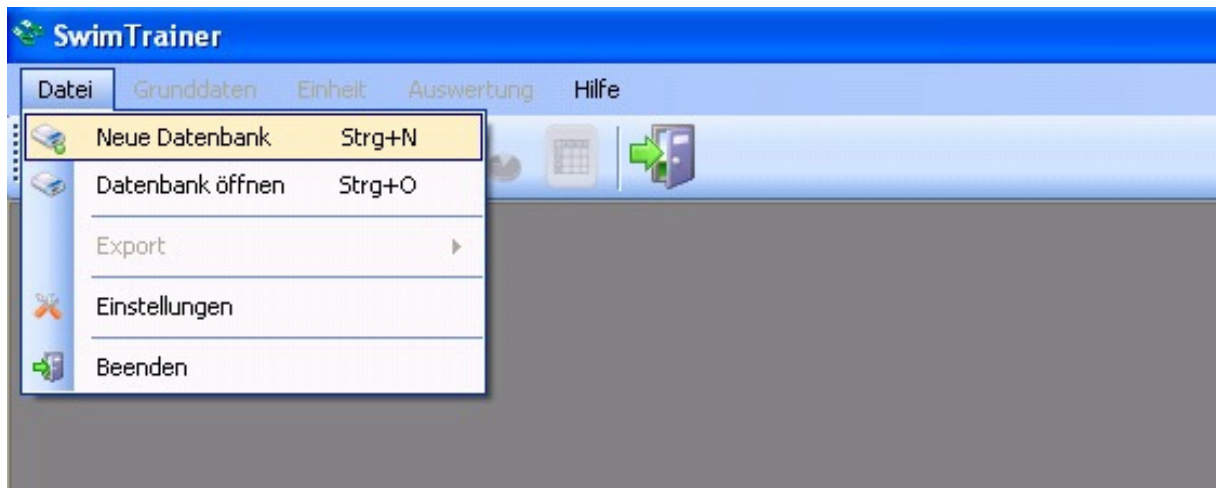


Abb. 1: Anlegen einer neuen Datenbank

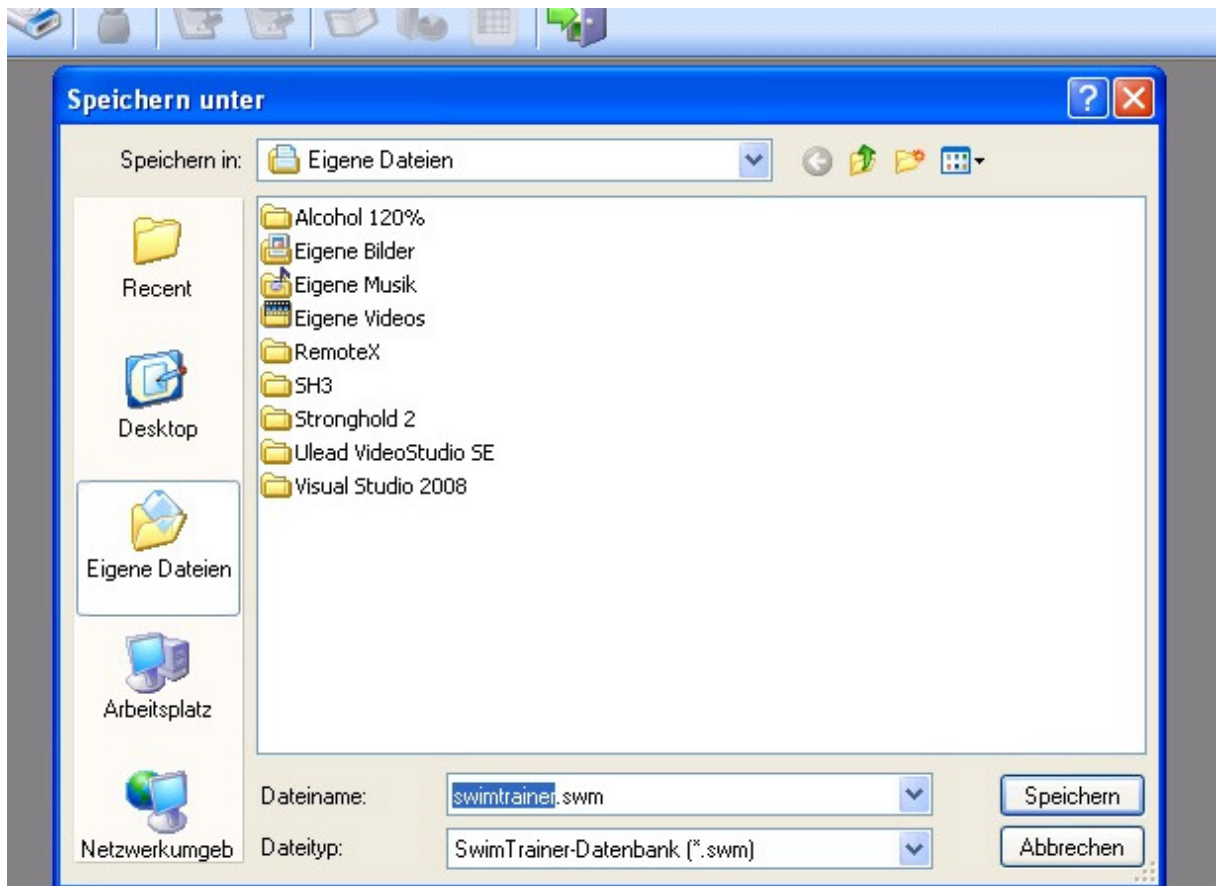


Abb. 2: Wählen Sie einen Ort, an dem Sie die Datei nicht versehentlich löschen können!

Sollten Sie die Datenbank auf einem USB-Stick speichern wollen, so muss dieser immer angesteckt sein, denn der Swim-Trainer merkt sich automatisch für Sie den Pfad zu Datenbank.

Das Format der Datenbank ist „**.swm**“, abgeleitet von *Swim-Trainer*.

Wichtig:

Sie brauchen Schreibrechte für das verwendete Speichermedium (CDs sind daher nicht geeignet).

Fertigen Sie regelmäßig **Sicherungskopien** ihrer Datenbank-Datei an, z.B. indem Sie die aktuelle „*Trainingsgruppe_09.swm*“ auf einen USB-Stick kopieren und dort das aktuelle Datum an den Dateinamen anfügen.

Anlegen eines neuen Trainers

Vor Beginn der Nutzung müssen grundlegende Datenbankfelder für Ihre persönliche Nutzung von ihnen eingetragen werden.

Als erstes folgt die Eintragung eines oder mehrerer *Trainer*. Öffnen Sie hierzu „*Grunddaten*“ – „*Trainer*“ wie in **Abb. 3**.

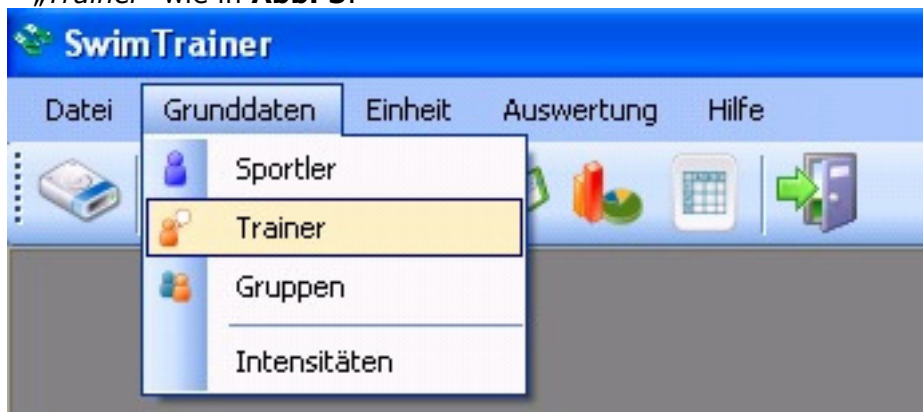


Abb. 3: Anlegen eines Trainers.

Füllen Sie rechts alle Felder aus und Bestätigen Sie mit „*Als neuer Datensatz*“ oben rechts.

Ihr erster Trainereintrag sollte nun links in der Liste stehen. Mit „*Speichern*“ speichern Sie die Änderungen des aktuell **gewählten** Trainers, mit „*Löschen*“ entfernen Sie diesen.

Wollen Sie einen **weiteren** Trainer **hinzufügen**, so füllen Sie rechts die entsprechenden Felder, unabhängig ob ein Trainer gewählt ist oder nicht, mit den Daten des neuen Trainers aus und wählen Sie wieder „*Als neuen Datensatz*“.

Als **gewählt** zählt ein Trainer, wenn er entweder **blau** oder **grau hinterlegt** ist, nicht nur gestrichelt umrandet!

In Abb. 4 ist z.B. ein vorhandener Trainer ausgewählt und ein weiterer wird in „*dessen*“ Felder eingetragen. Mit „*Speichern*“ **überschreiben** Sie den gewählten Trainer, mit „*Als neuer Datensatz*“ kommt der rechts eingetragene lediglich **hinzu**.



Abb. 4: Hinzufügen eines weiteren Trainers mit „Als neuer Datensatz“ (bzw. Ändern via „Speichern“)

Anlegen eines neuen Sportlers

Das Anlegen eines Sportlers funktioniert analog zum Anlegen eines Trainers. Wichtig ist jedoch, dass zuvor der Heim-, Haupt- oder für einen besonderen Abschnitt betreuende Trainer des Sportlers auch **schon angelegt wurde!**

Wählen Sie im Menü oder direkt im noch geöffneten Fenster „Sportler“ und verfahren Sie analog zum Kapitel „**Anlegen eines Trainers**“.

Tipp: Beim Auswählen von Vereinen können Sie entweder mit der Maus manuell wählen oder einfach mit der Tastatur den **ausführlichen Namen** des Vereines eingeben, bis dieser automatisch ergänzt wird.

Zusammenfassung von Sportlern zu Gruppen

Mit Nutzung der *Professional-Lizenz* können Sie Sportler zu Gruppen zusammenfassen. Diese Funktion hat folgende unterstützende Bewandnis:

Beim Anlegen oder bearbeiten von Programmen (Wasser, Athletik usw.) können Sie den betreffenden Sportlern gleichzeitig ein und dasselbe Programm zuordnen. Um nicht jeden Sportler immer einzeln wählen zu müssen können Sie sich Sportler günstig in Gruppen „gleicher Trainingszeit“ zusammenfassen.

Denkbar wären z.B. folgende **Einteilungen**:

„TG Müller“ – alle Sportler

„Sportgymnasium“ – alle Sportgymnasiasten

„Mittwoch früh“ – 3 Sportler aus der Sportmittelschule, 3 Sportgymnasiasten und 2 weitere

Intensitätsbereiche

Dies ist das wohl **mächtigste Werkzeug** in der Organisation und Untergliederung Ihrer Dokumentation. Befassen Sie sich **genau** mit diesem Kapitel um dessen *volles Potential* nutzen zu können.

Grundintensitäten Wasser

Folgende Intensitätsbereiche bilden die Grundbasis der Auswertung. Nach diesen wird standardmäßig zusammengefasst:

- Grundlagen Ausdauerbereich 1 extensiv **GA 1e**
- Grundlagen Ausdauerbereich 1 intensiv **GA 1i**

- Grundlagen Ausdauerbereich 2 extensiv **GA 2e**
- Grundlagen Ausdauerbereich 2 intensiv **GA 2i**

- Kompensation **Komp.**
- Sprint **S**
- Sprintausdauer **SA**
- Wettkampfspezifische Ausdauer **WA**

Grundintensitäten Athletik

Im Gegensatz zu den Wassereinheiten gibt es bei den Intensitätsbereiche im Athletik keine Abkürzungen. Folgende Intensitätsbereiche bilden die Grundbasis der Auswertung. Nach diesen wird standardmäßig zusammengefasst:

- Allgemeine Kraft
- Ausdauer
- Dehnung
- Gymnastik
- Schnellkraft
- Spezielle Kraft
- Statische Kraft

Sonderintensitäten

Hier liegt nun der Hase im Pfeffer. Stellen Sie sich folgende Situation vor:

Auf dem Programm sollen „4x25m Sprint mit 75 Metern locker“ stehen. Dokumentiert wird aber immer nach dem Schema „Anzahl“ mal „Meter“ „Intensität“ „Kommentar“.

Wie gebe ich **das** denn nun gleich in **eine** Zeile (genauere Informationen Kap.: „Anlegen einer Wassereinheit“, Seite 11) mit nur *Grundintensitäten* ein?

Prinzipiell gibt es natürlich die Möglichkeit erst 4x25m Sprint und darauf 4x75m locker zu erfassen, aber das ist schlichtweg umständlich.

Daher haben wir individuelle **Sonderintensitäten** eingeführt, die sich aus schon bestehenden **Grundintensitäten** *prozentual* (oder meterweise) zusammensetzen lassen.

Wählen Sie „Grunddaten“ – „Intensitäten“ – „Wasser“. Hier wurden schon einige praktische Erweiterungen standardmäßig hinzugefügt.

Zum Üben entwerfen Sie wie in **Abb. 5** angegeben eine eigene „Sprintintensität“. Bei Name folgt der ausführliche Name, bei Kürzel eine 8 Zeichen lange **Abkürzung**, die später zur Eingabe genutzt wird.

Denkbar wäre auch *extensives GA 1* anstatt Kompensation, oder eine völlig andere Intensität.

Nun nur noch mit „Als neuer Datensatz“ abspeichern und fertig.

Um nun *4x25/75 Sprint/locker* zu dokumentieren geben Sie einfach *4x100 SA 25/75* in ihrer Wassereinheit ein (mehr dazu später).

The screenshot shows a software window titled "Intensitäten". On the left, under "Sonderintensitäten:", there is a list of base intensities: "Grundlagen Ausdauerbereich 1 vereinfacht (GA1)", "Grundlagen Ausdauerbereich 2 vereinfacht (GA2)", "Stufentest kurz (8x100m; 8x200m) (Stufe 8x)", and "Stufentest lang (5x400m) (Stufe 5x)". On the right, the "Name:" field contains "Sprint 25/75" and the "Kürzel:" field contains "SA 25/75". The "Anteil in:" dropdown is set to "Prozent". Below this is a table with two columns: "Intensität" and "Anteil".

Intensität	Anteil
GA1 e	0
GA1 i	0
GA2 e	0
GA2 i	0
Komp.	75
S	0
SA	25
WA	0

At the bottom of the window are three buttons: "Speichern", "Neuer Datensatz", and "Löschen".

Abb. 5: Anlegen einer Sonderintensität, bestehend aus Grundintensitäten

Anlegen einer Wassereinheit

Aufbau des Fensters

Status: * bedeutet *nicht gespeichert*



Abb. 6: Das Eingabefenster für eine Wassereinheit

Eingabe der Rahmenbedingungen

Gehen Sie chronologisch bei der Eingabe eines Programms vor. Beginnen Sie daher mit folgenden Eingaben:

Wann war/ist die Trainingseinheit?

Wählen Sie durch einfaches Klicken **oben links** das Datum und den Startzeitpunkt. Sie können die Werte auch in der Kalenderansicht eingeben. Die Dauer der Einheit geben Sie in vollen Minuten rechts davon ein.

Bestehendes Programm ändern

Wählen Sie unten ein bestehendes Programm aus. Wenn bereits ein Programm gewählt oder eingetragen ist, so speichern Sie dieses zuvor ab! **Nur mit einem Klick auf Speichern werden die Daten wirklich gespeichert!**

Sollte Speichern noch grau hinterlegt sein, so haben Sie z.B.:

- keine Sportler gewählt
- eine ungültige Dauer oder einen ungültigen Zeitpunkt gewählt
- keine Zeilen eingetragen

Auswahl von Sportlern

Wählen Sie nun **rechts** die entsprechenden Sportler aus. Um nicht die Übersicht zu verlieren oder schneller wählen zu können ist es nun möglich über die Auswahl eine benutzerdefinierte Gruppe zu selektieren.

Schema der Eingabe eines Trainingsprogramms

Trainingsprogramme werden **zeilenweise** eingegeben. Es gilt das Schema:

- Anzahl mal
- Meter
- Intensität
- [Details]
- Kommentar / Information
- Zeit

Abb. 7: Schrittweise Eingeben einer Wassereinheit

Arbeiten Sie mit der **Tabulatortaste** \leftarrow um zügig ein Programm einzugeben. Hierbei springen Sie schnell von Feld zu Feld. \rightarrow

Detaileingaben: Arme, Beine und Schwimmarten

Wählen Sie je Zeile den Knopf **Details**, um weitere Informationen zu erfassen und diese auch auswerten zu können.

Wollen Sie z.B. 400m Lagen dokumentieren, so wählen Sie in Details je 25% von Delfin, Rücken, Brust und Freistil.

Im Beispiel rechts sind 8x100m Lagen Teilarbeit aufgezeichnet. Die Teilarbeit bezieht sich je auch 50% Arme und 50% Beine. Den Wechsel (z.B. alle 25 Meter) können Sie anschließend manuell ins *Kommentarfeld* anfügen.

Sind Detailinfos hinterlegt, so erscheint der Knopf **Details** mit **hellgrauem** Hintergrund. Bei fehlenden Details ist dieser **dunkelgrau**.

Detaileingaben sind natürlich **optional**.

Abb. 8: Vor allem im Nachwuchsbereich wichtig – Eingabe von Zusatzinfos

Benötigen Sie diese Funktion nicht, können Sie diese unter „Datei“ – „Einstellungen“ – „Wassereinheit“ – „Details auswerten“ durch setzen es Feldes auf „Nein“ und anschließendem speichern der Einstellungen abschalten.

Zeiteingabe

Die Zeit wird immer in folgendem Format angegeben: MMM:SS

M steht dabei für Minuten

S steht für Sekunden

Diese wird genau wie die Meter mit der Wiederholungszahl der Serie multipliziert.

Benötigen Sie diese Funktion nicht, können Sie diese unter „**Datei**“ – „*Einstellungen*“ – „*Wassereinheit*“ – „*Minuten je Zeile*“ durch setzen es Feldes auf „*Nein*“ und anschließendem speichern der Einstellungen abschalten.

Angabe in Minuten und Sekunden

Der Doppelpunkt wird automatisch vom Programm hinzugefügt, Sie müssen diesen also nicht eingeben. Wollen Sie als Beispiel eine Abgangszeit von *1 Minute und 40 Sekunden* festlegen, so tippen Sie nacheinander nur die Zahlen „140“ ein. Das Programm erkennt automatisch die letzten beiden Stellen als Sekunden. So dass dort steht: *1:40*.

Angabe nur in Minuten

Geben Sie einfach die Minutenanzahl ein. Soll also ein Programmteil ca. 12 Minuten dauern, so müssen sie einfach die Zahl „12“ eintippen.

Sollte diese Zeitangabe einmal *99 Minuten* überschreiten, so müssen Sie noch zwei Nullen für die Sekunden mit anfügen also für *120 Minuten* tippen Sie „1200“ ein.

Angabe nur in Sekunden

Abgangszeiten in reinen Sekunden werden mit einer führenden Null angegeben. Soll die Abgangszeit für eine *50 Sekunden* eingetragen werden, so müssen Sie „050“ tippen.

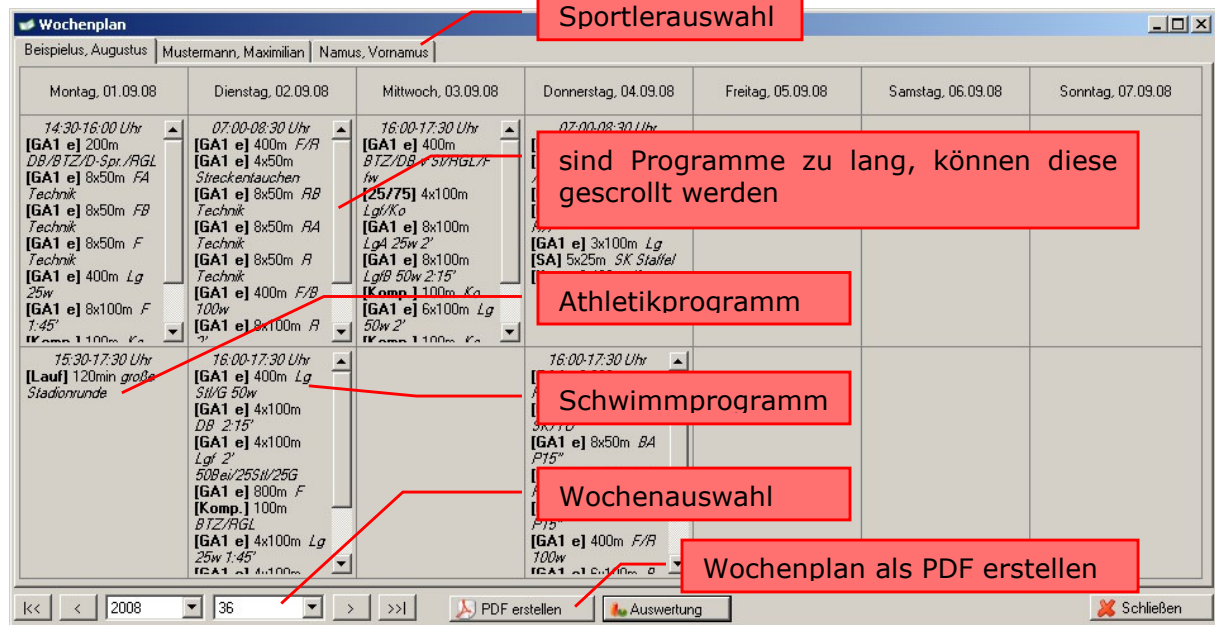
Die Zahlen sind rot

Sollten die Zahlen rot sein, so ist ihre Eingabe fehlerhaft. Die Sekundenangabe ist größer als 59, z.B. „4:73“. Korrigieren Sie einfach ihre Eingabe.

Wochenplan

Der Wochenplan ist eine sehr nützliche Übersicht über eine Trainingswoche des Sportlers. Alle Wasser- und Athletikeinheiten werden hier übersichtlich aufgeführt.

Aufbau des Fensters



Anzeige der einzelnen Einheit

In der ersten Zeile steht immer die Uhrzeit.
Darunter folgen die Zeilen des Trainingsprogramms:

Wasser:

[Intensität] Anzahl x Meter *Infotext (Zeit)*

Athletik:

[Intensität] Minuten *Infotext*

Unter der Wassereinheit stehen dann noch die Kilometer.

Einstellungsmöglichkeiten

Unter „Datei“ – „Einstellungen“ – „Wochenplan“ können sie diese Darstellung teilweise ändern. Dabei bewirken die folgenden Einstellungsmöglichkeiten:

- **Intensität anzeigen:** Anzeige der fett gedruckten Intensität
- **Meter „m“ anzeigen:** nach der Meter-Angabe wird ein immer „m“ geschrieben
- **erfasste Details in Prozent:** beim Ausdruck als PDF werden die Schwimm-Arten-Details der Woche nicht in Metern, sondern in Prozent angegeben
- **Minuten je Zeile:** zeigt in jeder Zeile der Wassereinheit die festgelegte Zeit in Klammern an

Anwesenheitsliste

Die Anwesenheitsliste wird immer für eine Woche erstellt und dient dem Trainer als Überblick über seine Sportler. So kann dies als wichtiges Hilfsmittel verwendet werden um festzustellen, ob alle Sportler erfasst wurden.

Aufbau des Fensters

Anwesenheit	Mo. 01.09.	Di. 02.09.	Mi. 03.09.	Do. 04.09.	Fr. 05.09.	Sa. 06.09.	So. 07.09.
Beispielus, Augustus	1 1	2	1	2	1	1	
Mustermann, Maximilian	1 1	2	1	2	1	1	
Namus, Vornamus	2	2	1	1	2	1	
	Wa At	Wa At	Wa At	Wa At	Wa At	Wa At	Wa At

Navigation: << < 2008 36 > >> PDF erstellen (folgt) Schließen

Einstellungsmöglichkeiten

Unter „Datei“ – „Einstellungen“ – „Anwesenheitsliste“ können sie diese Darstellung teilweise ändern. Dabei bewirken die folgenden Einstellungsmöglichkeiten:

- **Keine Einheit am Tag:** Wenn der Sportler keinen Einheit an diesem Tag hat, kann hier eingestellt werden, ob der Platz einfach *frei* gelassen werden soll, oder ob eine „0“ oder „-“ dargestellt werden soll

Update

Programmupdates enthalten wichtige Verbesserungen. So liefern diese neue Funktionen oder verbessern Ladegeschwindigkeiten bzw. beheben etwaige Fehler (Bugs).

Es wird daher empfohlen Updates immer durchzuführen! Ist der Rechner beim Programmstart mit dem Internet verbunden, sucht Swim-Trainer automatisch nach neueren Versionen und meldet Ihnen dies.



Abb. 9: Swim-Trainer sucht automatisch nach Updates und weißt sie darauf hin.

Möchten Sie diese Meldung nicht mehr erhalten so können Sie über „Datei“ – „Einstellungen“ – „Updates“ – „bei Start auf Updates prüfen“ auf „Nein“ setzen.

Herunterladen des Updates

Im Programm auf „Hilfe“ – „Nach Updates suchen“.

Sichern Sie bitte alle Trainingsprogramme ab bevor Sie mit dem Update beginnen.

Ist ein neues Update verfügbar, so können sie auf „Update starten“ klicken. Ansonsten ist diese Schaltfläche deaktiviert.

Das Programm lädt dann die neue Version aus dem Internet von <http://swim-trainer.de> herunter.

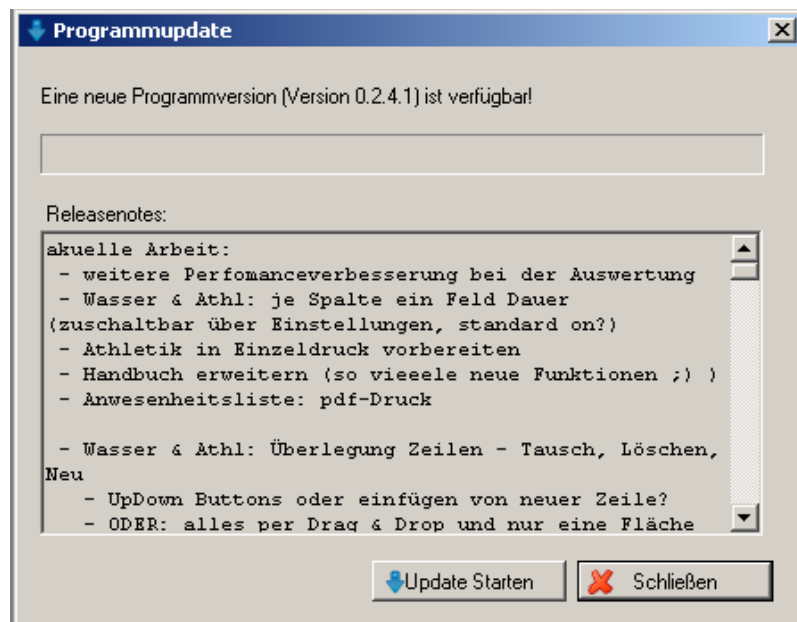


Abb. 10: Das Herunterladen des Updates übernimmt das Programm für Sie.

Nun beginnt eine Installation. Alle Einstellungen, wie Installations-, Startordner sind so voreingestellt, wie Sie dies bei ihrer ersten Installation festgelegt haben. Daher müssen nur auf „Weiter“ klicken und sollten diese Daten nicht nochmals ändern.

Nach dem Update startet das Programm automatisch.

Haftungsausschluss

Die Software „Swim-Trainer“ wird stets auf eigene Gefahr verwendet, sei es mit Demolizenz, erweiterten AddOns oder mit erworbenen sonstigen Lizenzen.

Mit der Benutzung stellen Sie die Autoren des Programms von jeglicher Haftung in Bezug auf Schäden an Hardware, Software, Personen oder für Schäden sonstiger Art frei, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der bereitgestellten Software resultieren.

Markenzeichen

Microsoft®, Windows®, Windows NT®, Windows 2000®, Windows ME®, Windows XP® und Windows Vista® sind eingetragene Marken der Microsoft Corporation oder einer ihrer Töchter-/Subunternehmen in den United States of America oder anderen Ländern.

Mac OS X ist der Hauptname für eine Reihe von UNIX basierenden Betriebssystem-Versionen und ist ein eingetragenes Warenzeichen der Apple Inc..

Nicht markierte Markennamen schließen nicht aus, dass diese Marken registriert und/oder anderweitig geschützt sind. Weiterhin machen wir uns diese Marken in keiner Weise zu eigen.

Inhaber sind die jeweiligen Besitzer.

Abbildungsverzeichnis

<i>Abb. 1: Anlegen einer neuen Datenbank</i>	<i>6</i>
<i>Abb. 2: Wählen Sie einen Ort, an dem Sie die Datei nicht versehentlich löschen können! 6</i>	
<i>Abb. 3: Anlegen eines Trainers.</i>	<i>7</i>
<i>Abb. 4: Hinzufügen eines weiteren Trainers mit „Als neuer Datensatz“ (bzw. Ändern via „Speichern“)</i>	<i>8</i>
<i>Abb. 5: Anlegen einer Sonderintensität, bestehend aus Grundintensitäten</i>	<i>10</i>
<i>Abb. 6: Das Eingabefenster für eine Wassereinheit.....</i>	<i>11</i>
<i>Abb. 7: Schrittweise Eingeben einer Wassereinheit.....</i>	<i>12</i>
<i>Abb. 8: Vor allem im Nachwuchsbereich wichtig – Eingabe von Zusatzinfos</i>	<i>12</i>
<i>Abb. 9: Swim-Trainer sucht automatisch nach Updates und weist sie darauf hin.</i>	<i>16</i>
<i>Abb. 10: Das Herunterladen des Updates übernimmt das Programm für Sie.</i>	<i>16</i>

Stichwortverzeichnis

A

Abbildungsverzeichnis	19
AddOns	4
Allgemeine Kraft.....	9
Anwesenheitsliste	15
Anzeige Einheit	14
Ausdauer.....	9

D

Datenbank.....	6, 7
Dehnung	9
Detaileingabe.....	12
Download	5

E

Eingabe.....	11
Erweiterungen.....	4

G

GA 1e	9
GA 1i	9
GA 2e	9
GA 2i	9
Grundintensitäten.....	9
Gruppen	8
Gymnastik.....	9

H

Haftungsausschluss	17
--------------------------	----

I

Installation	5
Intensitäten	9
Intensitätsbereiche	9

K

Kompensation	9
--------------------	---

L

Linux	5
lizenz.dat	5
Lizenzen.....	4

M

Mac OS X	5
Markenzeichen	18

S

Schnellkraft	9
Sonderintensitäten	9
Sonderwünsche.....	4
spezielle Kraft	9
Sportler.....	8, 11
Sprint	9
Sprintausdauer.....	9
statische Kraft.....	9

T

Trainer	7
Trainingsprogramm	12

U

Update	16
--------------	----

W

Wassereinheit	11
Wettkampfausdauer.....	9
Windows 98/2000/ME	5
Windows Vista.....	5
Windows XP.....	5
Wochenplan	14

Z

Zeiteingabe	13
-------------------	----