

Trainings- und Stalltagebuch

Juni 2016

Beispiel Johanna Muster



Stall- und Trainingstagebuch

Warum gibt es dieses Dokument?

Ein Stalltagebuch wird im Rahmen der Anti-Doping- und Medikamentenkontrollregeln der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN), kurz ADMR, die ein Bestandteil der Leistungs-Prüfungs-Ordnung (LPO) ist, empfohlen. Es sollten dort alle Fütterungen, Medikamente und Verletzungen dokumentiert werden.

Aber das Stall- und Trainingstagebuch bietet zusätzlich einen guten Überblick über Training, Fütterung, Gesundheit des Pferdes. Es sorgt durch den Trainingsüberblick für Abwechslung und ermöglicht eine Zurückverfolgung von Traumata, Unverträglichkeiten etc. Es ermöglicht auch im nach hinein Zusammenhänge zwischen Pferd und anderen Einflüssen zu erkennen. Auch bietet diese Form des Tagebuches durch seine vielfältige Struktur eine Focus Erweiterung bezüglich des Ausbildungsstandes und der speziellen Übungen fürs Pferd. Wir haben uns bemüht dabei eine positive lösungsorientierte Sichtweise zu erhalten.

Jarno Debuscherre empfiehlt folgenden Trainings Wochenplan:

Dressur 3	Gelände 1	↔	Springen 1	Longieren 1	Bodenarbeit	Rennbahn 1	Weidegang 7	Führanlage 7	Ruhetag mit Weidegang oder Führanlage 1
--------------	--------------	---	---------------	----------------	-------------	---------------	----------------	-----------------	--------------------------------------------------

Dies ist allerdings von Pferd zu Pferd verschieden. Bespreche dies bitte mit deinem Trainer und erarbeite deinen individuellen Plan.

Das persönliche Erfolgstagebuch ermöglicht es genau zu überprüfen, was du erreicht hast, deine Leistung zu kontrollieren und damit zu steigern. Auch ist es hilfreich handfeste Beweise, Erfolge zu dokumentieren, damit sich nicht so schnell wieder im „Defizitblick“ verloren gehen. Auch kann man so den Augenblick des Erfolges genießen, damit du deine schon erreichten Erfolge nicht vergisst, denn es ist großartig Ziele zu erreichen. Es zeigt aber auch, an welchen Schwächen und Defiziten du arbeiten musst und welche negativen Gewohnheiten verändert werden müssen. Dazu ist es wichtig, sich aus dem „Problembewusstsein“ direkt in nächsten Schritt mit einer möglichen Lösung zu befassen. Dazu soll dir dieses Tagebuch helfen.

In einer Studie der Universität Standfort konnte gezeigt werden, dass wenn man sich jeden Tag fragt, mit welchen Lebenswerten zwei Ereignisse am Tag zusammenhängen, sich die psychische und physische Gesundheit extrem verbesserte. Dazu dienen die Reflexionsfragen auf der Reiterseite.

Für den Trainingsplan solltest du auch für jedes deiner Pferd Trainingsziele dokumentieren. Orientiere dich dabei an deinem Jahresziel

Beispiel

Only you van de Cumul

Jahresziel: Goldene Schärpe, Bundesnachwuchs Championat

Altersgerechte Fitness und Schonung des 19 jährigen Pferdes, Rückengerechte Gymnastizierung, Sehenschonung

Minimale Anzahl Sprünge zur Konditionserhaltung

Gemäß Ausbildungsskala. Focus auf Biegungsverbesserung, Geraderichtung, Losgelassenheit

Prince Touch

Jahresziel: VA, langfristiges Ziel Ersatzpferd A**

Intensives typgerechtes Training

Übung zur Losgelassenheit, besonders in Turnieren und im Gelände

Focus auf Takt, Kopfstellung Schlagen, Biegung, Losgelassenheit, Durchlässigkeit, Versammlung, Hinterhandaktivität, Harmonie und Vertrauen

Mein Pferd:

Jahresziel:

Besonderheiten

Gemäß Ausbildungsskala

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Datum
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------	-------

Stall- und Trainingstagebuch

Pferd:

Training	Dressur <input type="checkbox"/>	Gelände <input type="checkbox"/>	Springen <input type="checkbox"/>	Longieren <input type="checkbox"/>	Bodenarbeit <input type="checkbox"/>	Rennbahn <input type="checkbox"/>	Weidegang <input type="checkbox"/>	Führanlage <input type="checkbox"/>	Standtag <input type="checkbox"/>
			Anzahl Sprünge:						

Trainingsort:

Intensität: Hoch | Mittel/niedrig

Verfassung

Besonderheiten

Ausbildungsgrad

Bindung zum Pferd

Gewöhnung an:

Ausbildungsfortschritt:

Was lief gut?

Was ist verbesserungswürdig?

Idee fürs nächste Training?

Rückfragen Trainer:

Muster

Turnier	Turnierort:	Prüfung:	Turnierergebnis:
---------	-------------	----------	------------------

Rahmenbedingungen

Tierarzt	Hufschmied <input type="checkbox"/>	Oesteopath <input type="checkbox"/>	Zahnarzt <input type="checkbox"/>
	Schur <input type="checkbox"/>	Akupunktur <input type="checkbox"/>	
	Entwurmung <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>	
	Medikation	Häufigkeit	Karenzzeit
Verletzung	Medikation	Häufigkeit	Karenzzeit
	Medikation	Häufigkeit	Karenzzeit
	Medikation	Häufigkeit	Karenzzeit
	Medikation	Häufigkeit	Karenzzeit

Futter

Silo	Heu	Pellets
Hafer	Müsli	Mash
Möhren	Äpfel	Sonstiges

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Datum
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------	-------

Stall- und Trainingstagebuch

Pferd

Training	Dressur <input type="checkbox"/>	Gelände <input type="checkbox"/>	Springen <input type="checkbox"/> Anzahl Sprünge:	Longieren <input type="checkbox"/>	Bodenarbeit <input type="checkbox"/>	Rennbahn <input type="checkbox"/>	Weidegang <input type="checkbox"/>	Führanlage <input type="checkbox"/>	Standtag <input type="checkbox"/>
----------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

Trainingsort:

Intensität:

Hoch | Mittel/niedrig

Trainingsdauer:

Verfassung

Besonderheiten

Ausbildungsgrad

Bindung zum Pferd

Gewöhnung an:

Ausbildungsfortschritt:

Was lief gut?

Was ist

verbessert für

Idee für nächstes Training

Rückfragen Trainer:

Muster

Turnier	Turnierort:	Prüfung:	Turnierergebnis:
---------	-------------	----------	------------------

Rahmenbedingungen

Tierarzt	Hufschmied <input type="checkbox"/>	Osteopathie <input type="checkbox"/>	Zahnarzt <input type="checkbox"/>
	Schur <input type="checkbox"/>	Akupunktur <input type="checkbox"/>	
	Entwurmung <input type="checkbox"/>	Impfung <input type="checkbox"/>	
	Medikation	Häufigkeit	Karenzzeit
	Medikation	Häufigkeit	Karenzzeit
	Medikation	Häufigkeit	Karenzzeit
	Medikation	Häufigkeit	Karenzzeit

Verletzung

Futter

Silo	Heu	Pellets
Hafer	Müsli	Mash
Möhren	Äpfel	Sonstiges

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Datum
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------	-------

Stall- und Trainingstagebuch

Dokumentation Reiter:

Trainingseinheiten Min

Dressur:	Gelände:	Springen:
Dehnung:	Konditionstraining:	Sonstiges:

Leistungsniveau

Fitness	☹️☹️☹️	Leistung	☹️☹️☹️	Motivation	☹️☹️☹️
Stimmungslage	☹️☹️☹️	Eigene Gesundheit	☹️☹️☹️	Energievoll	☹️☹️☹️
Erholung	☹️☹️☹️	Selbstsicherheit	☹️☹️☹️	Gelassenheit	☹️☹️☹️

Eigener Ausbildungsfortschritt

Muster

Leistungsniveau

Was habe ich heute gelernt?
Mindestens 3 Punkte

Was möchte ich verbessern?

1 Punkt

Wie möchte ich das
verbessern?

Aktuelle Veranstaltungen / Lehrgang / Training

Was nehme ich davon mit?

Womit möchte ich mich weiter beschäftigen?

Werte

Abwechslung | Aktivität | Anerkennung | Austausch | authentisch sein | Autonomie | Balance von Arbeit und Freizeit | Balance von geben und nehmen | Balance von Sprechen und zuhören | Balance von aktiv sein und ausruhen | Bewegung | Bewusstheit | Beständigkeit | Echtheit | Effektivität | Ehrlichkeit | Einfachheit | Einfühlsamkeit | Engagement | Entspannung | Entwicklung | Erfolg | ernst genommen werden | Feiern | Flexibilität | Freiheit | Freizeit | Freude bereiten | freundschaftlicher Umgang | Freundschaft | Frieden | Geborgenheit | gehört werden | Gemeinschaft | Gemeinschaftssinn | Gesundheit | Gemeinsamkeit | Gemeinschaftssinn | Gesundheit | Gleichwertigkeit | Glück | Großzügigkeit | Harmonie | Herausforderung | Hilfsbereitschaft | Humor | Hygiene | Identität | Initiative | innerer Friede | Integrität | Inspiration | Klarheit | Konfliktfähigkeit | Kongruenz | Kontakt | Konzentration | Kraft | Kreativität | Lebensfreude | Lebenserhalt | Liebe | Menschlichkeit | Mitgefühl | Mitgestalten | Mut | Nähe | Natur | Offenheit | Optimismus | Orientierung | partnerschaftlicher Umgang | Privatsphäre | Raum für persönlichen Ausdruck | Respekt | Ruhe | Rücksichtnahme | Selbstbestimmung | Selbstrespekt | Zeit | Energie sinnvoll nutzen | Selbstverantwortung | Selbstvertrauen | Selbstverwirklichung | Sicherheit | Sinnhaftigkeit | Schutz | Umweltschutz | Sexualität | Spiritualität | Stärke | Struktur Ordnung | Tatkraft | Toleranz | Unterstützung | Verantwortlichkeit | Verbundenheit | Verständnis | Verstehen | Verlässlichkeit | Vorwärtskommen | persönliches Wachstum | wahrgenommen werden | Wärme | Weitblick | Wertschätzung | Wohlergehen

Welche Werte sind mir wichtig?

Wie hängen die Ereignisse des Tages mit meinen Werten zusammen?

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Datum
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------	-------