



DER SIEGESZUG DES „E“

E-Coaching – Eine Bestandsaufnahme (Teil 2)

von Erwin Lammenett



Erwin Lammenett beschäftigt sich seit 10 Jahren mit dem Thema Internet, insbesondere mit dem Themenbereich Prozessoptimierung durch internetbasierte Lösungen. Als Chef der Aachener Internetagentur „team:inmedias“ leitet er Projekte verschiedener Größenordnung. Sportlich befasst er sich seit drei Jahren mit Triathlon – sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Im vergangenen Jahr ist sein Buch „Der 29-Stunden-Tag des Ironman-Managers“ erschienen.

Im Teil 1 dieses Artikels wurde über die Online-Umfrageergebnisse zum Thema E-Coaching berichtet. Dabei zeigte sich deutlich, dass Erwartungen und die Vorstellung, die potenzielle Benutzer von E-Coaching haben, sehr unterschiedlich sind. Bei der Frage der Kosten für einen „E-Coaching-Trainingsplan“ gab die überwältigende Mehrheit der Befragten an, dass diese unter 3 Euro je Woche liegen müssten. Weitere Details zu dieser Umfrage finden Sie in der RUNNING 06/04. Im zweiten Teil stehen insbesondere drei Fragen im Mittelpunkt:

- ❶ Was versteht man unter E-Coaching?
- ❷ Was verbirgt sich hinter den Angeboten, die unter den Schlagworten „E-Coaching“, „E-Training“ oder „Online-Coaching“ zu finden sind?
- ❸ Was erhält man auf diesen Seiten zu welchem Preis?

Was genau ist eigentlich E-Coaching? Umfragen haben ergeben, dass das Verständnis von E-Coaching unter Ausdauersportlern in Deutschland durchaus unterschiedlich ist, und dass sich demnach der Begriff E-Coaching noch nicht als fester Begriff etabliert hat. Für einen Teil der Befragten bedeutete E-Coaching, dass der manuell von einem Trainer erstellte Trainingsplan per E-Mail übersandt wird. Andere waren der Meinung, dass E-Coaching dann vorliegt, wenn die Bezahlung per E-Payment geschieht. Wieder andere vertraten die Auffassung, dass beim E-Coaching das Train-

ningsprogramm von einem Internetprogramm und nicht von einem Menschen erstellt wird.

Eine mögliche Definition könnte lauten: Um „Coaching“ handelt es sich, wenn ein Trainingsplan eigens und individuell für eine bestimmte Person erstellt wird, wenn also eine wechselseitige Kommunikation zwischen Coach und Athlet stattgefunden hat und auf dieser Basis der Trainingsplan erstellt worden ist. Um „E-Coaching“ handelt es sich, wenn dieser Trainingsplan elektronisch („E“) erstellt worden ist, also von einem (Internet-) Programm. An zwei Angeboten, die in Suchmaschinen bei Eingabe des Begriffs „E-Coaching“ auftauchen, lässt sich diese Definition verdeutlichen.

Nach obiger Definition handelt es sich lediglich bei go-Coach.de um E-Coaching, weil das Trainingsprogramm sowohl eigens für eine bestimmte Person

Coaching-Angebote im Internet

Abb. 1

Angebot	Coaching	programmgesteuert	WWW-Logistik	E-Payment
www.triathlonacademy.com	ja	nein	ja	nein
www.go-Coach.de	ja	ja	ja	nein

als auch von einem Programm erstellt wird. Bei www.triathlonacademy.com findet sich zwar die Coaching-Komponente, diese wird jedoch von einem Menschen und nicht von einem Programm geleistet. Hier könnte man bestenfalls von Online-Coaching sprechen; nicht jedoch von E-Coaching. Als Kommunikationsmedium zwischen Coach und Athlet werden E-Mail oder Fax genutzt. Tatsächlich wird das Angebot von Tory Jacobson, dem Initiator von triathlonacademy.com, auch in englischsprachigen Veröffentlichungen als Online-Coaching und nicht als E-Coaching bezeichnet. Eine Analyse aller im Internet unter dem Begriff E-Coaching oder E-Training zu findenden Angebote zeigt, dass E-Coaching-Angebote im eigentlichen Sinne Mangelware sind. Tabelle 2 führt einige Beispiele dafür auf.

Echtes E-Coaching am Beispiel www.go-coach.de

Der Pionier des E-Coaching in Deutschland ist www.go-coach.de. Seit 15 Jahren beschäftigt sich das go-coach-Team um Andreas Oschmann mit der computergestützten Erstellung individueller Trainingspläne, anfänglich als Offline-Version, heute als Online-Version in Form einer Internetanwendung. Dabei versteht sich go-coach nicht als Lieferant für individuelle Trainingspläne, sondern als Ganzjahresbegleiter und Coach für Ausdauersportler. Egal ob Läufer, Duathlet oder Triathlet, egal ob Anfänger oder Weltklasseathlet. Man merkt den Machern dieser Anwendung an, dass sie schon einige Jahre an Erfahrung aufweisen können, denn sie warten mit Feinheiten auf, die anderswo fehlen. So wird beispielsweise bei der Eingangsbefragung nach dem

kältesten Monat im Jahr und dessen Durchschnittstemperatur gefragt. Ein kleines, aber feines Detail, das für die Gestaltung eines Trainingsplans durchaus von Relevanz ist. Der Erstellung eines Trainingsplans gehen – wie auch bei einem menschlichen Coach – eine Reihe wichtiger Fragen voraus. Diese reichen von der Prüfung des allgemeinen Gesundheitszustandes (Haben Sie öfter Schmerzen in der Brust?; Fühlen Sie sich oft matt oder stark schwindelig?; Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkleiden?) über individuelle Daten (Wie viele Laufschuhe besitzen Sie?; Wie ist Ihr Ruhepuls?; Wie ist Ihr Maximalpuls?) bis hin zu den Trainingsmöglichkeiten (Wie oft können Sie in der Woche XY trainieren?; Wie lang ist Ihre Hausstrecke?; Besteht die Möglichkeit, in der nächsten Woche ein Tempotraining auf einer Tartanbahn zu absolvieren?; Für welche Wettkampfdistanz möchten Sie hauptsächlich trainieren?). Danach generiert das Programm einen ausführlichen Trainingsplan und sendet diesen als PDF innerhalb einer Stunde an die angegebene E-Mail-Adresse. Abbildung 3 zeigt einen Auszug daraus. Die Erstellung des ersten Trainingsplans ist kostenlos. Jeder weitere Wochenplan kostet 2 Euro; egal ob Anfänger-, Marathon- oder Triathlonplan. Das Go-coach-Team bietet auf deren Website auch einen Beispielplan zur Ansicht an (<http://www.go-coach.de/sites/getimage.php?id=15&art=g>).

Erstellen Sie für Ihren nächsten Trainingsplan nicht alle Daten auch einmal eingeben.
Sollten Sie schon einen kostenlosen Trainingsplan erhalten haben, können Sie weitere Trainingspläne erstellen.

Login Name:
E-Mail: Die Trainingspläne sind an diese E-Mail-Adresse geschickt.
Passwort:
Wiederholung:

Für welche Woche möchten Sie Ihren kostenlosen Trainingsplan zur Probe erstellen?
KW: Kalender anzeigen

Welches ist der kälteste Monat des Jahres?

Wie kalt ist es durchschnittlich im kältesten Monat des Jahres?

Abb. 2

Ihr Trainingsplan: 29.03.2004 - 04.04.2004

T	Zusätzliche Hinweise	KW		ZUST	PULS		WEG	WEG	WEG	WEG
		SOLL	IST		MIN	MAX				
1	Integriert Sie bitte eine Ziergerüstübung Park, 120 - 170	11.7			130	180	22.0			
2	Integriert Sie bitte eine Ziergerüstübung Park, 120 - 170	11.7			130	180	22.0			
3	Laufen Sie bitte Zentral Sprint Städt. Park, 120 - 180	11.7			130	180	18.0			
4	Lauftraining	11.7			130	180	22.0			

Abb. 3

► Oben: Fragenkatalog zur Erstellung eines Trainingsplans auf www.go-coach.de

► Links: Ausschnitt eines Trainingsplans von www.go-coach.de



STADTSPARKASSE
KÖLN



8.

Ford Köln Marathon

präsentiert von der
Stadtsparkasse Köln



Der Erlebnis-Marathon

**Achtung:
Neuer Termin!**

12. September 2004

Informationen:

Telefon: +49 (221) 33 77 73 - 0
www.koeln-marathon.de
lauf@koeln-marathon.de

Beispiele für keine „echten“ E-Coaching-Angebote							
Angebot	www.contract-relax.de	www.tri2b.de/	www.greif.de/	www.mens-health.de/d/7175	www.persona-bestrunning.com/docs/etriathlon.html	www.tri-ecoach.com/srv.htm	www.fitness-treff.de
Eigens und individuell für eine bestimmte Person erstellter Trainingsplan	nein	nein	ja	nein	ja	ja	ja
Versendung des Trainingsplans wird über Internet (E-Mail) getätigt (Logistik)	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja
Bezahlung kann über E-Payment getätigt werden (zum Beispiel über Firstgate oder Bill4You)	nein	ja	nein	ja	nein	nein	nein
Trainingsprogramm selbst wird über Programm erstellt	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Kommentar	Trainingspläne für Marathonläufer und Triathleten; ganz normale Betreuung mit persönlichem Coach ab ca. 50 Euro im Monat	vorgefertigte Trainingspläne für Triathleten zum Download; Bezahlung optional per E-Payment (Firstgate); 3,99 Euro je Plan und Monat	lediglich Bestandsaufnahme per Online-Formular; 120 Euro im Jahr für dreizehn 4-Wochen-Pläne (= 9,23 Euro pro Plan inkl. Porto)	vorgefertigter Marathon-Trainingsplan für Zeiten unter 5 Stunden als Download; 2,50 Euro teurer Plan; Bezahlung mit drei unterschiedlichen E-Payment-Systemen	manuell erstellte Trainingsprogramme; Kommunikation per E-Mail, Telefon oder Fax; 295 \$ für einen Marathon-Plan	manuell erstellte Trainingsprogramme; Kommunikation per E-Mail, Telefon oder Fax; 98 \$ pro Monat	vorgefertigte, manuell veränderbare Trainingsprogramme; Portal mit Vielzahl von Dokumentations- und Auswertungsfunktionen sowie jede Menge top-aktuelle Informationen aus der Sportwissenschaft

Abb. 4

Bei der Erstellung weiterer Trainingspläne wird man wieder durch den kompletten Fragenkatalog geführt, was sehr lästig sein kann, da nicht nur die veränderlichen Größen, sondern auch alle Stammdaten wieder eingegeben werden müssen. Der einzige Unterschied beim Abruf eines weiteren Trainingsplans besteht darin, dass der zweite Plan nicht mehr kostenlos ist: Die Zahlart kann ausgewählt werden (Bankeinzug oder Kreditkarte). Die Trainingspläne werden pulsorientiert erstellt, wobei die Pulsvorgaben entweder auf den Werten für Ruhepuls und Maximalpuls aus dem Eingangsfragebogen basieren oder aus einer Tabelle eingelesen werden. Das Programm macht, anders als die anschließend beschriebene Anwendung, keine Vorgaben darüber, welche Trainingseinheit an welchem Wochentag absolviert werden sollte. Man mag nun darüber streiten, ob dieses im Sinne einer flexibleren

Handhabung eher als positiv oder negativ zu bewerten ist. Grundsätzlich arbeitet go-Coach.de nach dem Periodisierungsprinzip. Insgesamt finden drei Periodisierungen statt (Jahresperiodisierung, Makrozyklus und Mikrozyklus). Die Jahresperiodisierung teilt für fortgeschrittene Sportler das Trainingsjahr in „Wintertraining“, „Übergangsperiode“ und „Wettkampfperiode“ ein. Jede dieser Perioden führt zu unterschiedlichen Trainingsvorgaben. Der Makrozyklus erstreckt sich über einen Zeitraum von einem Monat. Innerhalb dieses Zyklus finden unterschiedliche Wochenbelastungen statt. Bei hohem Trainingsaufwand wird die 4. Makrozykluswoche oft als Ruhewoche ausgewiesen. Der Mikrozyklus umfasst einen Zeitraum von einer Woche. Innerhalb dieser Woche wird das Training möglichst abwechslungsreich und von Tag zu Tag unterschiedlich belastend ausgewiesen.

Neben der Kernfunktion, der Erstellung von individuellen Trainingsplänen, bietet go-Coach.de eine Reihe anderer interessanter Funktionen wie die Möglichkeit, abgeleistete Trainingseinheiten zu erfassen und statistisch auszuwerten sowie Diskussionsforen, Tipps und allgemeine Infos zum Thema Ausdauersport. Eine besonders interessante Zusatzfunktion ist die Erstellung einer Formkurve. Diese basiert auf einer „Normierung“ der durchschnittlichen Pulsfrequenz beim Lauf über eine Referenzstrecke. Die normierten Werte werden miteinander verglichen und grafisch dargestellt. Je höher die Laufgeschwindigkeit bei einer definierten beziehungsweise normierten Pulsfrequenz, desto besser ist die momentane sportliche Form.

Fazit:

Viel Leistung für zwei Euro pro Woche.

Echtes E-Coaching am Beispiel

www.markallenonline.com

Das zweite echte E-Coaching-Angebot auf www.markallenonline.com/maodefault.asp?lang=de gibt es erst seit wenigen Monaten auf Deutsch. Es stammt von dem bekannten Triathleten Mark Allen, der sechs Mal (!) den Ironman auf Hawaii gewonnen hat. Sein Angebot ist in den USA bereits recht erfolgreich – trotz des sehr hohen Preises. Aber Insider wissen: In den USA hat die Erstellung von Trainingsplänen durch einen professionellen Coach seinen Preis. Ob sich dieses Angebot auch in Deutschland durchsetzen kann, bleibt abzuwarten, denn 25 \$ pro Woche für einen Trainingsplan ist für deutsche Verhältnisse extrem teuer. Grundsätzlich bietet [markallenonline.com](http://www.markallenonline.com) zwei verschiedene Trainingspläne an: Das „Formerhaltungs-Programm“ richtet sich an Athleten, die ihre Form behalten wollen. Das „Top-Leistungsprogramm“ richtet sich an Athleten, die auf einen ganz bestimmten Wettbewerb hin trainieren wollen und dafür individuelle Trainingspläne möchten. Das „Top-Leistungsprogramm“ kann frühestens 20 Wochen vor dem Wettkampf gestartet werden. Bei der Registrierung zu Beginn wird eine Reihe von Fragen gestellt:

Für welche Distanz trainieren Sie (Sprint, Olympische, Halb-Ironman, Ironman)?
Wann findet das Hauptrennen statt?
Wann soll das Programm starten?
Wie viel Einheiten soll das Trainingsprogramm umfassen (8, 11 oder 14 Einheiten pro Woche)?
Wie lange können Sie derzeit bei einem mittleren Tempo am Stück laufen/Radfahren/schwimmen?
Wie lange nehmen Sie schon an Triathlon Rennen teil?
Wie viele Trainingseinheiten pro Woche haben Sie letztes/vorletztes Jahr gemacht?
An welchem Wochentag möchten Sie Ihre lange Rad-/Lauf-/Schwimmeinheit machen?
An welchem Wochentag möchten Sie Ihre Tempo-Rad-/Lauf-/Schwimmeinheit machen?
Wann möchten Sie Krafttraining machen?
Bevorzugen Sie einen oder zwei Ruhetage je Woche?

Nach Beantwortung dieser Fragen muss eine Vielzahl von Stammdaten wie Adresse, Zahldaten (Kreditkarte) etc. eingegeben werden. Danach erscheint die Option „Programm erstellen“. „Prima“,

denkt der unbedarfte User, „endlich gibt's mein Trainingsprogramm“. Doch nicht so bei [markallenonline](http://www.markallenonline.com), denn es müssen mindestens Trainingspläne für sechs Wochen gekauft werden (beim Formerhaltungs-Programm für 3 Wochen). Erst danach kann man auch wöchentliche Trainingspläne bekommen. Einen Trainingsplan erhält also nur, wer mindestens 150 \$ investiert (beim Formerhaltungs-Programm 45 \$). Die Option „eine Woche à 25 \$“ im Zahlmenü ist offensichtlich erst ab der 7. Woche (beim Formerhaltungs-Programm ab der 4. Woche) vorgesehen. Ein 20-Wochen-„Top-Leistungs Programm“ kostet demnach insgesamt stolze 500 \$. Für deutsche Verhältnisse ist dies ein sehr teures Vergnügen. Immerhin belässt es Mark Allen nicht bei dem Plan aus dem Internet: Seine Mitarbeiter und angestellten Trainer gehen individuell per E-Mail auf Fragen zum Training, aber auch auf Probleme genereller Art ein und bei Bedarf steht Mark Allen auch persönlich Rede und Antwort.

Fraglich bleibt, wie das Programm die Herzfrequenzgrenzen für die Trainingseinheiten bestimmt, da nicht genügend Daten vorliegen, um hierüber eine zuverlässige, leistungsdiagnostisch nachvollziehbare Aussage zu treffen. Vermutlich errechnet das Programm diese Angaben einfach auf Basis der maximalen Herzfrequenz mittels der Altersformel, was nicht unbedingt für die Qualität des Programms sprechen würde. Mark Allen antwortete auf Nachfrage persönlich bezüglich dieser Bedenken: „Die Herzfrequenzgrenzen basieren nicht auf einem theoretischen Maximum, sondern vielmehr auf Werten, die Ihnen helfen sollen, eine ideale Balance zwischen aeroben und anaer-



► Ausschnitt eines Trainingsplans von www.markallenonline.com

oben Systemen Ihres Körper zu entwickeln. Diese Werte ergeben sich sowohl aus Ihrer jetzigen als auch auf der früheren Fitness. Grundsätzlich gilt: Je länger man beständig trainiert, umso höher kann die Herzfrequenz beim Training unter Beibehaltung einer guten Balance dieser beiden Systeme sein.”

Fazit:

Interessanter Ansatz mit einigen offenen Fragen zum leistungsdiagnostischen Background. Bleibt abzuwarten, ob der Nimbus des Triathlon-Gurus Mark Allen ausreicht, um den Preis von 25 \$ beziehungsweise 15 \$ pro Woche zu rechtfertigen.

Abschließende Wertung

Echte E-Coaching Angebote sind noch selten. Die Vorteile von E-Coaching liegen jedoch auf der Hand: Wenn das Know-how von Top-Trainern in einem Internetprogramm abgebildet wird, können qualitativ hochwertige, individuelle Trainingspläne zu unschlagbar günstigen Konditionen geliefert werden. E-Coaching wird deshalb sicherlich seinen festen Platz in der Welt der Ausdauersportler finden. Offen ist die Frage, wie lange dieses noch dauert, denn die bisherigen Lehren aus der Internetwirtschaft sind widersprüchlich. So hat sich beispielsweise das E-Banking sehr schnell durchgesetzt. Das E-Learning hingegen wurde erst hoch gelobt, dann zum Flop erklärt, bevor es neuerdings wieder als zukunftssträftig gilt. Bleibt abzuwarten, wie sich das „E“ beim Coaching mit der Zeit entwickelt. ☼