



RALF GRÄNER

WAS IST E-COACHING?

Eine Bestandsaufnahme (Teil 1)

von Erwin Lammenett



Für Marathonläufer sowie Triathleten sind sie bisweilen das A und O des Erfolgs: die Trainingspläne. Manche Athleten bedienen sich einschlägiger Literatur und erstellen ihre Pläne selbst. Andere lassen sich dabei vom Vereinstrainer beraten und wieder andere haben sogar einen persönlichen Coach. OK, dann gibt es noch die Athleten, die auf Trainingspläne ganz verzichten. Sie trainieren immer nach Lust und Laune, und für sie fällt das Ergebnis eines Wettkampfes auch immer nach Lust und Laune aus. Seit der Verbreitung des Internets gibt es noch weitere Methoden, um an Trainingspläne zu kommen. Denn auch in diesem Lebensbereich hat das kleine „e“ Einzug gehalten.

Der Siegeszug des kleinen „e“

Grundsätzlich zu finden sind solche Angebote im Internet beispielsweise unter den Schlagworten: „E-Coaching Marathon“, „Onlinecoaching Marathon“, „Onlinetrainingspläne“ oder

„Onlinetrainer“. In der Werbung hören sich die Angebote natürlich teilweise sehr gut an. Mit E-Coaching haben jedoch die wenigsten tatsächlich etwas zu tun. In den meisten Fällen läuft lediglich die Logistik, das heißt die Versendung der Trainingspläne zum Empfänger über das Internet (E-Mail). In ganz wenigen Fällen ist die Bezahlung der Trainingspläne über ein E-Payment-System (zum Beispiel Firstgate) möglich. Aufgrund der hohen Kosten bevorzugt man zumindest im deutschen Sprachraum meist die Zahlung per Kreditkarte, Lastschrift oder schlicht per Rechnung und Überweisung.

Ebenso selten findet man Angebote, bei denen der Trainingsplan nicht manuell erstellt wird, sondern ein Internet-Programm nach Eingabe bestimmter Rahmenparameter individuelle Trainingspläne vorschlägt – ähnlich wie ein persönlicher Trainer. Ein intelligentes Programm wird sogar die Trainingspläne nach Eingabe der tatsächlich trainierten Einheiten für die Folgewochen automatisch anpassen. Einfach ausgedrückt: E-Coaching-Trai-

ningspläne sind von einem Computerprogramm und nicht von einem Menschen erstellt. Genau genommen ist dies aber nur die halbe Wahrheit, denn die Intelligenz, die Logik, die Alternativmuster und die Erfahrung, die das Programm abbildet, stammen natürlich von Menschen.

Was wissen Sportler über E-Coaching?

Viele Läufer und auch Triathleten geben sich aber durchaus mit einem geringeren Angebot zufrieden, wenn es um E-Coaching geht. Das zeigt eine jüngst über www.ironman-manager.de durchgeführte Online-Umfrage. Auf die Frage: „Was verstehen Sie unter E-Coaching?“ förderte die Verteilung der Antworten auf die drei vorgegebenen Antwortmöglichkeiten interessante Anschauungen zu Tage. Für immerhin 31 Prozent der Befragten liegt bereits dann E-Coaching vor, wenn die Trainingspläne vom Trainer per E-Mail übersandt werden. Rund 10 Prozent meinen, dass bei E-Coaching die Bezahlung per Micropayment erfolgt. Die

Mehrheit der Befragten – immerhin 60 Prozent – verstehen unter E-Coaching, dass der Trainingsplan von einem Internetprogramm erstellt wird. Obwohl die anderen beiden Varianten auch eine „e“-Komponente haben, möchte ich mich der Meinung dieser Gruppe anschließen und als Definition im Sinne dieses Artikels festlegen: E-Coaching bedeutet, dass ein Internetprogramm individuelle Trainingspläne erstellt. 48 Prozent der Befragten waren der Meinung, dass ein Computer Trainingspläne genauso gut wie ein Trainer erstellen kann. Es kommt lediglich darauf an, dass das Know-How eines erfahrenen Trainers in diesem Programm abgebildet wird. Mehr als die Hälfte vertraten die Meinung, dass ein von einem Menschen gemachter Trainingsplan grundsätzlich besser sein wird. Ob der vom Computer erstellte Plan vielleicht sogar überlegen sein kann, blieb offen. Dabei gibt es sicherlich schlechte oder überlastete Trainer, die bei der Erstellung des nächsten Trainingsplans die individuelle Vorgeschichte ihrer Schützlinge nicht mehr präsent haben. Ein Computerprogramm kann sogar Daten aus zurückliegenden Jahren berücksichtigen. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass die notwendigen Informationen auch eingegeben wurden.

„Was verstehen Sie unter E-Coaching?“

Antwortmöglichkeiten Antworthäufigkeit

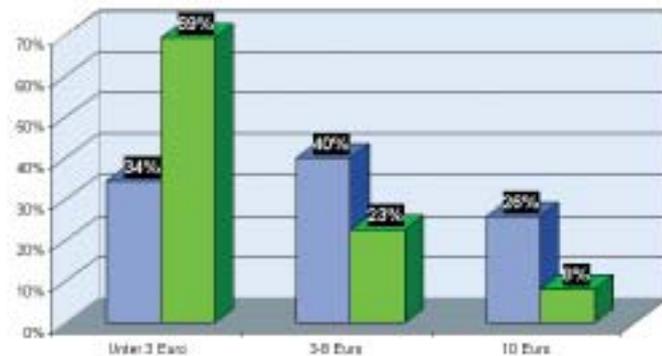
„E-Coaching bedeutet, dass ich mir fertige Trainingspläne aus dem Internet herunterladen kann und dafür mit Micropayment Geld zahle.“
10%

„E-Coaching heißt, dass mein Trainer mir die Trainingspläne per E-Mail zusendet.“
31%

„E-Coaching heißt, dass mein individueller Trainingsplan von einem Internetprogramm erstellt wird.“
59%

Die Umfrage wurde vom 31.01. bis 12.03.2004 durchgeführt und von 259 Teilnehmern abgeschlossen. Unvollständige Fragebögen wurden nicht ausgewertet. Als Online-Umfragetool wurde timSurvey (www.umfragen-befragungen-marktforschung.de) verwendet.

Was darf E-Coaching kosten?



Hohes Interesse an „E-Training“

Die Teilnehmer der Befragung, die E-Coaching im zuvor definierten Sinne verstanden haben, hatten hohes Interesse daran: 72 Prozent gaben an, E-Coaching einmal ausprobieren zu wollen, 19 Prozent waren unentschlossen und nur 9 Prozent waren sich sicher, auf E-Coaching auch in Zukunft völlig zu verzichten. Aktuell trainieren die meisten Athleten (51 Prozent) nach Trainingsplänen, die sie selbst auf Basis von Vorgaben aus der Literatur erstellen. 22 Prozent werden von einem persönlichen Coach betreut, immerhin 19 Prozent trainieren nach Lust und Laune. Verschiedene andere Methoden, darunter auch E-Coaching, wurden unter „andere Methoden“ zusammengefasst. Keine dieser Methoden erreichte mehr als 3 Prozent der Nennungen. E-Coaching hat demnach aktuell eine völlig untergeordnete Bedeutung, zumal 74 Prozent der Befragten noch keine Erfahrungen mit E-Coaching sammeln konnten.

Wie teuer darf der Trainer aus dem Netz sein?

Die Summe, die potentielle Anwender bereit wären, für E-Coaching zu zahlen, hängt stark von den Vorstellungen von E-Coaching ab. Diejenigen, die unter E-Coaching die Erstellung eines Trainingsplans durch ein Internetprogramm verstehen, waren zu 69 Prozent der Auffassung, dass die Kosten für einen E-Coaching-Trainingsplan unter 3 Euro je Woche liegen sollten. 23 Prozent wären bereit, 3 bis 8 Euro je Woche zu zahlen. Und nur 8 Prozent würden 10 Euro zahlen,

vorausgesetzt, die im Programm abgebildete Expertise stammt von einem Top-Trainer. Die Gruppe, für die E-Coaching lediglich die Übersendung von Trainingsplänen per E-Mail oder die Zahlung per Micropayment bedeutet, hatte deutlich andere Vorstellungen: 26 Prozent waren der Auffassung, dass E-Coaching 10 Euro kosten dürfe, wenn der Trainingsplan auf dem Know-How eines Top-Trainer basiert. 40 Prozent betrachten 3 bis 8 Euro als angemessen und nur 34 Prozent waren der Meinung, dass E-Coaching unter 3 Euro je Woche kosten sollte. Bei der erstgenannten Gruppe lag der Wert mehr als doppelt so hoch!

Die große Diskrepanz in der Kategorie „bis 3 Euro“ erklärt sich vermutlich aus dem anderen Verständnis beziehungsweise einer unterschiedlichen Erwartungshaltung bezüglich E-Coaching, obwohl alle Teilnehmer vor der Beantwortung der letzten Frage auf die hier vorgegebene Definition von E-Coaching explizit hingewiesen wurden.

Zusammenfassend lässt sich dennoch eine klare Tendenz feststellen: E-Coaching darf laut einer großen Mehrheit von über 80 Prozent der Befragten nicht mehr als 8 Euro in der Woche kosten. 56 Prozent der Befragten waren sogar der Auffassung, weniger als 3 Euro seien adäquat. ☼

Im Teil 2 über E-Coaching in der nächsten RUNNING-Ausgabe werden ausgewählte E-Coaching-Angebote genauer unter die Lupe genommen und im Detail besprochen.