



TRAINING IM ONLINE-MODUS

ONLINE-TRAININGSPLANER UND -TAGEBÜCHER SOLLEN BIKERN BEIM FORMAUFBAU HELFEN. ABER WIE GUT KANN DER VIRTUELLE COACH MOTIVIEREN UND DAS TRAINING KOORDINIEREN?

Text Silke Keul

Die virtuelle Trainingsuhr schaltet auf Rot, der eigene Name erscheint auf der Web-Seite, um der Sportgemeinschaft zu sagen, dass man gerade mickrige acht Kilometer auf dem Rad gefahren ist. Das Mail-Fach warnt: schon sieben Tage kein Training. Online-Trainingstagebücher haben gegenüber dem Schulheft mit Aufkleber „Trainingstagebuch“ scheinbar einen Vorteil: Sie mischen sich aktiv ins Training ein, motivieren, aber sie fordern ihre Zeit.

Es gibt unzählige Trainingstagebücher, die online oder als Software auf dem eigenen Computer genutzt werden können. Viele davon sind kostenfrei, einige Plattformbetreiber bieten extra Inhalte gegen Bezahlung oder sind von vornherein kostenpflichtig. Dann hängt meist auch ein Trainingsplan mit dran – berechnet von Mensch oder Computer. Bleibt die Frage: Bringt die digitale Trainingsdokumentation wirklich einen Mehrwert?

Dr. Michael Behringer von der Deutschen Sporthochschule Köln setzt sich wissenschaftlich mit der digitalen Dokumentation und Auswertung von Trainingsdaten auseinander. Gemeinsam mit seinem Bruder entwickelte er Sportanalytix.com, ein kostenfreies Online-Trainingstagebuch. Bis zum 31. Oktober wertet eine Doktorandin Daten der Sportler aus, die in ihrem Profil einen Haken bei „Ja, ich möchte an der Studie teilnehmen“ setzen. Über 300 Sportler sind bereits Teil der Tailwind-Studie. Michael Behringer formuliert das Ziel der Erhebung so: „Es gibt die grundlegenden Fragen: Was sagen die Daten im Trainingstagebuch überhaupt aus? Und welche Parameter sind wirklich wichtig, um zu erfahren, was man geleistet hat?“ Ende des Jahres soll sich

zeigen, ob zum Beispiel Eingabefenster wie „Körperwasseranteil“ oder „Schlafdauer“ von Sportlern ausgefüllt werden und in wie fern diese Daten in die Berechnung der Leistung einfließen können.

Zeitfresser oder -sparer?

Grundsätzlich können in allen Trainingstagebüchern Herzfrequenz, Dauer der Belastung, Streckenlänge, Intensitätsbereiche und Geschwindigkeit eingetragen oder hochgeladen werden. Die meisten Plattformen können GPS-Daten grafisch darstellen und bieten den Nutzern die Möglichkeit einzutragen, wie sie sich bei dem entsprechenden Training gefühlt haben. Hinzu kommen zahlreiche Extras, zum Beispiel die Dokumentation der Schlafdauer (z. B. 2PEAK, sportanalytix.com) und des genutzten Materials (z. B. trainingstagebuch.org, sportanalytix.com). Als internationaler Vorreiter der unabhängigen Trainingsdokumentation wird SportTracks aus den USA in Sportforen genannt (zonefivesoftware.com/sporttracks/). Die Software soll auf Englisch, Deutsch, Spanisch, Französisch funktionieren, jedoch gelingt das schon auf der Web-Seite nicht durchgehend. Das Vollversion-Upgrade kostet 35 US-Dollar.

Wer seine Trainingsdaten ins Programm oder auf die Web-Seite lädt, spart Zeit. Trotzdem ist das handgeschriebene Trainingstagebuch zeitsparender. Denn die digitale Datenauswertung mit Diagrammen, Kurven und Statistiken lockt zur stundenlangen Beschäftigung und weckt das Bedürfnis nach Anerkennung. Dafür lässt man entweder die Community-Mitglieder live mitverfolgen, wo und wie man trainiert, wie auf 1-2-sports.com möglich. Oder man postet das Training, wie bei trainingstagebuch.org, polarpersonaltrainer.com und sportanalytix.com. Auch Facebook und Twitter sind voller



Bei den Polar-Herzfrequenzmessern wird das Trainingstagebuch mitgeliefert.



Dr. Michael Behringer, Sporthochschule Köln
„GRUNDSÄTZLICH MUSS ICH WISSEN, WAS DIE DATEN IM TRAININGSTAGEBUCH ÜBERHAUPT AUSSAGEGEGN, UND WELCHE PARAMETER ZEIGEN WIRKLICH AN, WAS MAN GELEISTET HAT?“

Trainingsinformationen. Bei sportanalytix.com kann ein Trainingspartner ernannt werden. Dabei geht es weniger um die gegenseitige Motivation als um den Datenaustausch. „Das ist praktisch, wenn beim gemeinsamen Training nur einer der beiden ein Gerät dabei hat“, erklärt Michael Behringer. Manche Tagebücher erlauben den Zugriff für Trainer, die nicht nur mitlesen, sondern auch das Training für den Athleten eintragen wollen. Doch die Funktion ist zumeist kostenpflichtig (trainingstagebuch.org, steps2win.com). Das kostenpflichtige Portal 2Peak mit Tagebuch und algorithmisch berechnetem Trainingsplan soll ohne Eingriff einer weiteren Person funktionieren, wie Geschäftsführer Beppo Hilfiker sagt. Alles funktioniert automatisch. Eine Trainingsuhr in der linken Spalte stellt bereits nach einem Tag ohne Training auf Alarm-Rot, jeden Tag kommt der Trainings- und Ernährungsplan per Mail nach Hause. Auch steps2win.com setzt auf die Motivation durch e-Mail-Benachrichtigung.



Beppo Hilfiker, Geschäftsführer 2peak.com

„WIR REAGIEREN SOFORT AUF ÄNDERUNGEN IM TRAININGSABLAUF. DAS MACHT EIN TRAINER NICHT IMMER, DAFÜR HAT ER GAR KEINE ZEIT. SCHLECHTER SIND WIR IM BEREICH PSYCHE UND TECHNIK – DAZU BRAUCHT MAN EINEN COACH VOR ORT.“

wie polarpersonaltrainer.com, oder freie, wie trainingsplan.com (für O_Synce, Polar, Garmin Forerunner 50).

Wer in den Online-Trainingstagebüchern keinen Mehrwert sieht, für den bringt vielleicht die Trainingsplanung durch Experten mehr. Diese werden über das Internet akquiriert und coachen aus der Ferne. So ein Modell bietet zum Beispiel Tobias Ganzmann an, Geschäftsführer von tg-trainingsplan mit Sitz am Bodensee. Fragebogen ausfüllen, Trainingsplan erhalten und ausgefüllt wieder zurückschicken – alles per e-Mail. Für Fragen steht Ganzmann telefonisch zur Verfügung.

Licht und Schatten

Alle Trainingstagebücher und -pläne bedienen unterschiedliche Vorlieben der Sportler. Soziales Netzwerk oder reine Dokumentation, persönliche oder computergesteuerte Trainingsplanung. Ein Kriterium bei der Auswahl des passenden Angebots ist die Daten-

kompatibilität. Alle getesteten Trainingstagebücher und Trainingsplaner können Polar-Daten einlesen. 2Peak, steps2win und trainingstagebuch.org sind mit den meisten Formaten kompatibel, jedoch teils bedienerunfreundlich. Wer bei steps2win.com die Trainingsbereiche nicht zuvor manuell einträgt, hat nach dem Upload mit Problemen bei der Darstellung der Daten zu kämpfen. Auf Polarpersonaltrainer.com können keine fremden Formate hochgeladen werden. Jeder Nutzer sollte vor Gebrauch eines Portals einen Blick in die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und dort besonders in die Datenschutzbestimmung wagen. Manche Anbieter nutzen die Daten für Werbezwecke. Aussteiger können bei Portalen wie trainingstagebuch.org und trainingsplan.com alle Daten auf einmal aus dem Netz in Excel exportieren.

Letztendlich dienen Online-Angebote aber der Eigenmotivation. Genaue Pläne gibt es beim Personaltrainer, der aber ein Zigfaches mehr kostet als der binäre Schleifer.

Produktgebundene Pläne

Hersteller von Trainingscomputern liefern meist eine Dokumentations-Software mit oder stellen diese zum Downloaden zur Verfügung. Darüber hinaus stellen sie die Verbindung zu kostenlosen Trainingsplanungs-Webseiten her. Dabei gibt es produktgebundene,

ANDREA HILLER, TRAININGSEXPERTIN

„ES GEHÖRT MEHR ZUR TRAININGSPLANUNG, ALS EINEN ALGORITHMUS RECHNEN ZU LASSEN.“



Wozu brauchen Sportler Trainingstagebücher?

Mit einem Trainingstagebuch kann man festhalten, was, wie lange und mit welcher Intensität man trainiert hat. Wenn das Training mal nicht so anschlägt,

wie man es sich vorstellt, dann kann man dort nachschauen: Habe ich vielleicht zu viel oder zu wenig gemacht. Wenn man trainiert, ohne das Training zu dokumentieren, hat man keinen Überblick. Ein Trainingstagebuch macht Sinn, um Fehler zu finden und sich speziell auf Ereignisse vorzubereiten.

Wie erkennt man Fehler?

Dazu gehört ein Trainer, der das dokumentierte Training kontrolliert und einen Trainingsplan anpasst. Wenn ich selbst keine Ahnung vom Trainingsaufbau habe und niemanden drauf schauen lasse, dann bringt mir das Trainingstagebuch wenig. Auf der anderen Seite: Wenn ich plane, dass mir zukünftig ein Trainer einen Plan schreibt, dann sollte man schon im Vorfeld etwas

dokumentiert haben. Mit diesen Daten kann ein Trainer den Sportler besser einschätzen.

Sind Trainingstagebücher – ob online oder nicht – dafür gedacht, den Ehrgeiz zu schüren?

Wenn der Trainer in das Trainingstagebuch schaut und an geplanten Trainingstagen ist nichts dokumentiert, dann ist das ein unangenehmes Gefühl für den Sportler. Aber das ist weniger ein negativer Druck als ein positiver Anreiz. Zum Anderen kann ein strukturierter Plan Stress vermeiden: Wer weiß, was nächste Woche auf ihn zukommt, kann das Training um den Tagesablauf planen. Als dritten Punkt sehe ich die Motivation. Mit einem Trainingsplan sieht man schwarz auf weiß, wie man seinem Ziel näherrückt (zum Beispiel ein Marathon). Wer zusätzlich Miniziele einbaut, wie kleinere Rennen oder Leistungstests, erhält die Lust am Training – auch bei miesem Wetter. Die Sinnfrage: Wieso mache ich das überhaupt, kann mit Minizieleinfacher beantwortet werden.

In Online-Trainingstagebüchern kann man unzählige Parameter des Trai-

nings dokumentieren, Schlafqualität, Höhenmeter, Stressfaktor, Kilometer ... welche sind wirklich wichtig?

Die Zeit und Kilometerzahl, die man gefahren ist und wie man sich dabei gefühlt hat. Zudem ist es wichtig, nicht den Durchschnittspuls zu dokumentieren, sondern die Zeit, wie lange man in welchem Pulsbereich gefahren ist. Wer ein Powermeter hat (Aufzeichnung der Wattleistung) kann noch genauer seine Entwicklungskurve verfolgen.

Dokumentieren ist das Eine – Trainingsplanung das Andere. Was halten Sie von Web-basierten Trainingsplänen?

Bei vielen Online-Angeboten werden die Pläne mittels Algorithmus automatisch berechnet. Das kann funktionieren, je nach Leistungsstand des Sportlers. Das Ergebnis ist nicht in allen Fällen trainingswissenschaftlich sinnvoll. Generell gehört mehr dazu, ein gutes Training zu planen, als einen Algorithmus rechnen zu lassen. Im Spitzensport halte ich von berechneten Plänen wenig. Für Breitensportler kann diese Form des Trainings ein Weg sein.

TRAININGSPORTALE IM ÜBERBLICK: DAS KÖNNEN UND KOSTEN DIE PROGRAMME

FIRMA	2PEAK	1-2-SPORT	SPORTANALYTIX	STEPS2WIN	TRAININGSTA- GEBUCH.ORG	TG-TRAININGSPLAN	POLARPERSO- NALTRAINER	O_SYNCE TRAI- NINGSLAB MIT TRAI- NINGSPLAN.COM
PREIS	21 Tage kostenfreie Testversion, danach Trainingspakete ab 72 Euro	Kostenfrei, Upgrades möglich	Kostenfrei	Kostenfrei, Upgrades möglich	Kostenfrei	9 Euro für 4 Wochen Basistrainingsbetreuung, 14 Euro für 2 Wochen Kompakttraining	Kostenfrei	Kostenfrei
TRAININGSBETREUUNG	Dynamischer Trainingsplan (TP)	Reines Trainingstagebuch (TT)	Reines Trainingstagebuch (TT)	Reines Trainingstagebuch (TT)	TT und eigenes planen	Persönlicher Coach	TT und Trainingsvorschlag	TT und dynamischer TP
GPS	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	Nein
COMMUNITY	Nein	Ja	Nein	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein
KOMPATIBILITÄT	Polar, Ciclosport, Garmin, Suunto, ergomo, SRM, PowerTap, Nike+	Polar (HRM) und Garmin (TCX und GPX)	GPX, TCX (Polar und Garmin) – alles andere muss man manuell eintragen	Athlosaft, Ciclosport, CycleOps, Ergomo, Garmin, Polar, Sigma, SRM, Suunto	HRM, SL2HRM, TCX, FIT, GPX, CSV, SRM, SLF	Enddaten	Nur Polar	O_Syncer, Polar, Forerunner 50
EINSTIEG*	Gut	Gut	Befriedigend	Befriedigend	Gut	Sehr gut	Gut	Befriedigend
ZEITAUFWAND*	Sehr gut	Gut	Gut	Befriedigend	Gut	Sehr gut	Sehr gut	Befriedigend
ERNÄHRUNGSPLAN	Ja, Beta-Version	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein
BENACHRICHTIGUNGSART	Mail/Newsletter/SMS	Keine, nur eine kurze Registrierungs-Mail	Keine, nur eine kurze Registrierungs-Mail	Mail/Newsletter/SMS	Keine	Mail/Telefon	Keine	Keine
POSTEN	Nein	Nein	Via Facebook	Nein	Facebook, Twitter, Google Buzz, Mail	Nein	Facebook, Twitter, Google Buzz, Mail	Nein
DATENSCHUTZ	Keine Info	Keine Info	In den AGB wird auf vertrauliche Behandlung hingewiesen	AGB: keine Weiterleitung der Daten an Dritte, wenn man kostenpflichtige Pakete nutzt	Keine Info	Keine Info	Keine Info	Keine Info
SPRACHEN	Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch	Deutsch, Englisch, Französisch	Deutsch, Englisch	Deutsch	Deutsch	Deutsch	Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Finnisch, Norwegisch	Deutsch
TRAINERANALYSE	Ja	Nein	Ja und Trainingspartner	Einmalige Trainingstagebuchanalyse vom Experten: 38 Euro	Motivator, Trainer bei Pro-Version	Nein	Nein	Ja

*Das BIKE-Urteil ist preisunabhängig. BIKE-Urteile: super, sehr gut, gut, befriedigend, mit Schwächen, ungenügend.