

Wenn der Trainer plötzlich auf Youtube APP-fährt!

PIEP

– ICH BIN DEIN TRAINER



Was Athleten und Fitnessbegeisterte in der heutigen Zeit im Internet alles herunterladen und von sich preisgeben, ist erstaunlich. Eine Bestandesaufnahme zum sportlichen Umgang mit der Datenflut.

TEXT: PETER REGLI

Wir regen uns über den weltweiten Datensammler Google auf, nutzen aber fast all seine Dienste und posten auf Facebook alles und jedes aus unserer Privatsphäre. Als Sportler gehen wir oft noch weiter: Wir vermessen uns mit Fitnessstrackern, stellen die Daten online oder geben via GPS der ganzen Welt bekannt, was wir gerade mit welchem Puls und wie viel Watt trainiert haben. Virtuelle Coachs auf Youtube zeigen uns die besten Übungen für ein schnelles Sixpack und ersetzen den realen Experten vor Ort, und mit Algorithmen hinterlegte elektronische Systeme für die Trainingsplanung sagen uns, wie gut wir geschlafen haben und gaukeln uns Individualität vor. Kurz: Als vernetzte Sportler machen wir heute einen ziemlich grossen Spagat zwischen Datenschutz und dem Teilen von persönlichen Daten in der globalen Welt des Internets.

Dabei stellen sich einige Fragen. Wer hat die Hoheit über unsere Daten, die im Internet, bewusst oder unbewusst, von jedem von uns gelagert sind? Wie weit sollen, wollen und dürfen wir gehen? Was bringt uns wirklich einen Nutzen, was ist eher Unterhaltung und Zeitvertrieb, was allenfalls gar Täuschung?

SCHWACHSTELLEN DER ELEKTRONISCHEN TOOLS

Beginnen wir bei den Nutzungsmöglichkeiten, die dem Sportler im Internet geboten werden. Die Technik kann erstaunlich viel, aber bei weitem nicht alles. Theoretisches Wissen ist zwar einfach und gut online zugänglich, oft ist aber unklar und vom Laien schwer abzuschätzen, wie kompetent der Inhalt wirklich ist. Noch schwieriger wird es, wenn es darum geht, Kompetenzen zu vermitteln. Ein Beispiel ist das Coaching. Im realen Leben wird die Bewegungsqualität in der Regel von einem geschulten Trainer, einer geschulten Trainerin eingeführt und korrigiert, bis die benötigte Qualität erreicht ist. Das ist, je nach Schwierigkeit der gestellten Bewegungsaufgabe, ein ziemlich langer und sehr individueller Prozess. Korrigieren heisst

beobachten, beurteilen und beraten. Wenn der Trainer einen Fehler beobachtet, sucht er nach den Ursachen (beurteilen), um dann konkrete Handlungsanweisungen zu geben (beraten). Doch wie soll das bei elektronischen Tools funktionieren? Werden da hauptsächlich quantitative Aspekte (wie schnell wie weit bei welchem Puls?) berücksichtigt unter Vernachlässigung der Qualität oder können die gemessenen Daten sinnvoll interpretiert werden?

Beim Testing – generell beim Erheben von Daten – sind drei Gütekriterien zu erfüllen. Diese sind: Objektivität (Unabhängigkeit), Validität (Gültigkeit) und Reliabilität (Zuverlässigkeit). Dass diese drei Kriterien bei elektronischen Fitness- und Trainingstools oder Online-Angeboten gewährleistet sind, ist wenig wahrscheinlich. Denn als Nutzer mache ich die Tests nicht nur selber, sondern ich gebe die Daten auch gleich noch selber ein. Es besteht keine Kontrolle, ob die entsprechenden Aufgaben und Übungen richtig durchgeführt worden sind und ob die korrekten Resultate eingegeben wurden. Nicht selten machen sich manche Nutzer gerne besser, als sie sind.

Ein anderes Beispiel: Die nötige Erholung nach einer sportlichen Leistung, die ein wichtiger Bestandteil sportlichen Trainings ist. Begriffe wie Regenerationsindex oder Regenerationsstatus tauchen in den elektronischen Systemen immer wieder auf. Auf dem Computerchip hinterlegt sind recht umfangreiche Daten wie Erholungszeiten und Gesamtbelastung, kombiniert mit den standardmässigen Intensitätsstufen im Ausdauerbereich. Daraus lassen sich die nötigen Erholungszeiten statistisch berechnen, und dies auf Knopfdruck – insofern ist die Maschine dem Mensch möglicherweise sogar überlegen.

Nur: Ein elektronisches System kennt letztlich nur Zahlen, und damit lässt sich die Komplexität der Erholung nicht optimal abbilden. Denn wie will ein elektronisches Tool die aktuelle Verfassung des Nutzers interpretieren, seinen Gemütszustand, seine Motivation, seine Gesamtverfassung? Hier ist die Trainerin, der Trainer zusammen mit

Technische Unterstützung ja, doch je komplexer eine Sportart ist, desto wichtiger ist für eine gute Bewegungsqualität ein erfahrener Trainer.



FOTO: IMAGO

den Athleten im steten interaktiven Dialog gefordert – welches System kann dies leisten? In einem Trainingstagebuch sind es oft nicht Zahlen und Leistungen, welche routinierten Spezialisten die entscheidendsten Inputs zur individuellen Reflexion einer körperlichen Leistung liefern, sondern Rubriken wie «Bemerkungen» und/oder «Gefühl» – auch dies kann kein System interpretieren.

DIE VERNETZTE GESELLSCHAFT

Doch zurück zur Frage, wohin uns die globale Vernetzung führt. Das Gottlieb Duttweiler Institut (GDI), Karin Frick und Bettina Höchli, haben in einem spannenden Ausblick zur Entwicklung der vernetzten Gesellschaft vier spannende Zukunftsszenarien (vgl. Grafik rechts) erstellt, die ich an dieser Stelle gerne aufführe. Ein wichtiger Punkt wird sein, und das spielt bei den Trainings- und Fitnessstools eben eine Rolle, dass wir in Zukunft nicht mehr nur ein globales Netz haben werden, sondern eine ganze Anzahl globaler Netze. Die technische Ausgestaltung wird sich dabei nicht gross unterscheiden, Punkte wie Freiheit, Transparenz, Sicherheit und Kontrolle aber sehr wohl. Dabei ist festzuhalten: Je wichtiger ein Netz für unseren Körper und den Alltag wird, desto wichtiger ist es, dass wir gegen Ausfall und/oder Manipulation vorbereitet sein sollten – der Datenschutz lässt grüssen. Die vier Zukunftsvisionen des GDI sind:

- DIGITAL 99 PERCENT** – niedriger Wohlstand, niedrige Selbstkontrolle
- LOW HORIZON** – niedriger Wohlstand, hohe Selbstkontrolle
- HOLISTIC SERVICE COMMUNITY** – hoher Wohlstand, geringe Selbstkontrolle
- DYNAMIC FREEDOM** – hoher Wohlstand, hohe Selbstkontrolle

DIGITAL 99 PERCENT: Die Gesellschaft spaltet sich. Die schmale Oberschicht lässt die Maschinen für sich arbeiten. Wer nicht dazugehört und mit den Maschinen umgehen kann, der verliert die Perspektiven und flüchtet sich allenfalls in virtuelle Realitäten. Die Elite sorgt, um Unruhen vorzubeugen, für billige Unterhaltung und Konsumgüter. Gemäss den Autorinnen heisst das für den Bereich der Technologie:

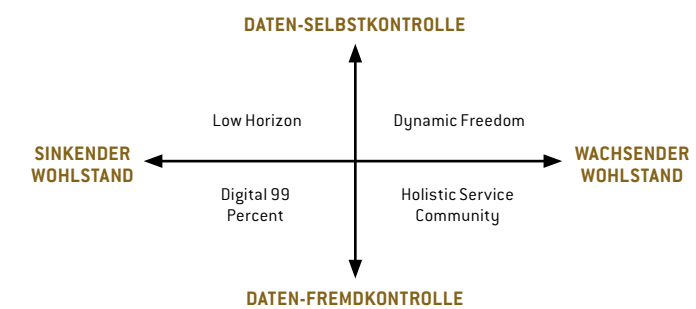
- > Voranschreiten der digitalen Vernetzung – von wenigen, die später bestimmen werden.
- > Maschinen ersetzen Arbeitskräfte – der Faktor Mensch spielt eine untergeordnete Rolle.
- > Alle privaten und beruflichen Geheimnisse werden erfasst – bei voller Transparenz.

LOW HORIZON: Die Menschen ziehen sich aus der Gesellschaft zurück. Sie verzichten dabei auf die neue Technologie – um die Eigenständigkeit zu bewahren und weil der Nutzen gering ist. Sie entscheiden sich ganz bewusst für Ruhe, Langsamkeit und regionale Verankerung. Das führt zu einer dezentral vernetzten Gesellschaft mit wenig Verbindung zueinander. Gemäss den Autorinnen heisst das für den Bereich der Technologie:

- > Weniger Investitionen – der analoge Teil des Lebens gewinnt an Bedeutung.
- > Bewusste Ablehnung eines Teils des technischen Fortschritts.
- > Nur partielle Vernetzung – dadurch auch nur sehr geringe Transparenz.

Wie entwickelt sich die vernetzte Gesellschaft? SELBST- ODER FREMDKONTROLLE

Wo führt die digitale Revolution hin? Laut dem Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) spielt in einer Gesellschaft wie der unsrigen, in der wir immer und überall online sind, künftig wohl in erster Linie der in der Abbildung rechts aufgeführte Bereich (Holistic Service Community und Dynamic Freedom) eine entscheidende Rolle. Auf den Sport bezogen bedeutet dies, dass die Möglichkeiten, mit technischen Tools alle möglichen Daten über unseren Körper zu sammeln, in Zukunft noch wesentlich umfangreicher und vielseitiger werden, gleichzeitig aber auch die Gefahr besteht, dass wir uns in all den Daten verlieren. Verhindern können wir dies, wenn wir uns immer wieder die Frage nach dem Nutzen für die Praxis stellen und den objektiv messbaren Daten auch unsere Intuition und unsere ganz eigene Wahrnehmung gegenüberstellen. Eine gesunde Selbstreflexion ist gefragt.



QUELLE: GDI STUDIE VERNETZTE GESELLSCHAFT

HOLISTIC SERVICE COMMUNITY: Die Menschen vertrauen sich Unternehmen an, anonym im Netz, als wären es gute Freunde! Sie überlassen die Kontrolle der Daten diesen vermeintlichen Freunden, die sie letztlich gar nicht kennen und kontrollieren können. Wenn ich dann meinen Freund wechseln will, ist dies praktisch nicht möglich, weil alle Daten in seinem Silo gespeichert sind. Gemäss den Autorinnen heisst das für den Bereich der Technologie:

- > Hohe private Investition in technische Infrastruktur – quasi Vorsprung durch Technik.
- > Völlige Vernetzung und hohe Datenfülle.
- > Das Netz denkt – totale Transparenz.
- > Datenspeicherung auf zentralen Servern.

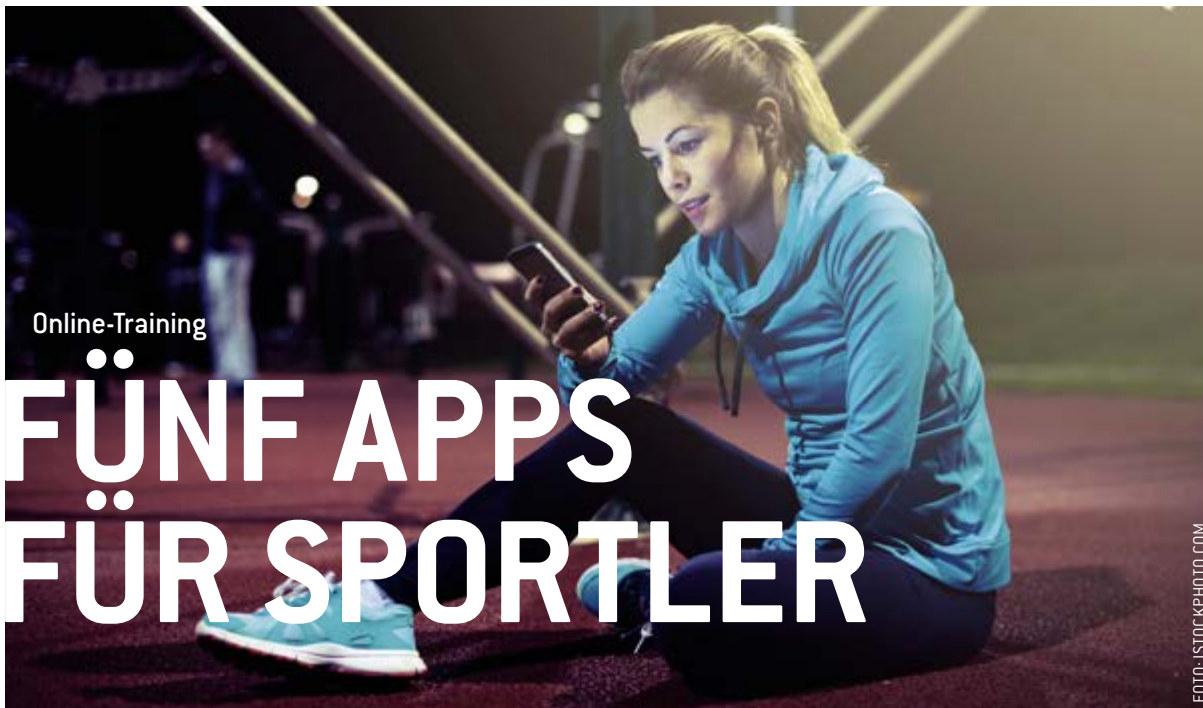
DYNAMIC FREEDOM: Die Menschen spielen mit dem Netz wie auf einer Klaviatur. Sie beherrschen das Netz und nicht umgekehrt. Die Macht ist flexibel organisiert – damit leben die Menschen nicht im Netz, sondern sie leben das Netz. Sie verfügen über alles, was ein gutes Leben ausmacht: Freier Zugang zum Wissen, digitale Bildung, dezentrale Produktionsmittel. Fast schon wie im Paradies. Gemäss den Autorinnen heisst das für den Bereich der Technologie:

- > Hohe Investitionen für eine umfassende und garantierte Infrastruktur.
- > Internet der Dinge als Butler für die Alltagsorganisation.
- > Internet als Plattform für Kreativität und Innovation.
- > Radikale Dezentralisierung der Macht – freie Entscheidung des Einzelnen über Kontrolle und Verwendung der Daten.

DER ZUG NACH NIRGENDWO

Was heisst das jetzt für uns Sportlerinnen und Sportler? Bildlich gesprochen begeben wir uns mit den elektronischen Tools auf eine Zugreise, die im Moment noch kein Ziel hat, und wir setzen uns in einen Zug, der viele Bahnhöfe mit unklaren Inhalten und Bedingungen hat. Derzeit füllen wir diese Wagen recht unreflektiert, ohne die Zuständigkeiten genau zu klären. Wir gehen mit vielen Daten auf die Reise, ohne zu wissen, wohin uns diese Datenreise führen und was mit ihnen passieren wird.

Kommen wir exemplarisch noch einmal zurück auf das Thema Erholung, einem entscheidenden Faktor beim sportlichen Training. Die Erholung lässt sich nicht auf die Kommastelle genau berechnen, so gerne wir das auch hätten. Aber sie lässt sich mittels Gefühlstabellen recht konkret und individuell einschätzen (z.B. mit der Borg- oder der Forster-Skala). Was ist nun genauer – die Maschine, welche die Trainingsbelastung mit den beiden Parametern Zeit und Intensität exakt berechnet oder das subjektive Empfinden des Sportlers? Oder anders gefragt: Glauben wir nicht mehr an uns selber und unsere Intuition und wollen deshalb alles in Zahlen packen lassen? Oder machen wir es, weil wir dadurch selber nichts mehr studieren müssen? Ich bin überzeugt, dass die Technik zwar enorm viel Know-how beinhaltet und uns beim Sport in vielerlei Hinsicht unterstützen kann, aber dennoch ist das subjektive Belastungsempfinden das zentrale Steuerungselement, welches beim Sport entscheidend ist und welches wir kontinuierlich schulen müssen, damit es uns nicht abhanden kommt.



Online-Training

FÜNF APPS FÜR SPORTLER

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Möglichkeiten, unsere Lieblingssportarten im Internet zu planen und zu dokumentieren, gibt es unzählige – und es kommen täglich neue dazu. Fakt ist: Schon heute geht gut die Hälfte aller Fitnesssportler nicht mehr ohne Smartphone zum Training und im iTunes-Store sind rund 47 000 Apps gelistet, die sich mit Gesundheit befassen! Was sind die Kriterien, nach denen wir Angebote herunterladen und verwenden wollen? Und wie viel Zeit wenden wir für die Nutzung auf? Oder noch wichtiger: Ist dies zusätzliche Zeit, die zum Training dazukommt oder Zeit, die dem Training abgeht?

Der grosse Schwachpunkt bei allen elektronischen Tools: Die Bewegungsqualität kann zwar mittels Bilder und Videos vorgegeben, aber nicht kontrolliert werden. Und die ist letztlich entscheidend, wenn es darum geht, effektiv zu trainieren und die richtigen Schritte zu tun. Um das Richtige zum richtigen Zeitpunkt zu machen, ist ein Trainer auch heute noch die erste Wahl. Deshalb wird bei einzelnen Angeboten optional (natürlich gegen Bezahlung) als Ergänzung zur Online-Berechnung ein Trainer in Fleisch und Blut angeboten, der ab und zu mit dem Athleten arbeitet. Im Folgenden einige wenige, persönlich ausgewählte Webseiten und Apps, die für Ausdauersportler von Interesse sein können.



FREELETICS.COM

Freeletics verspricht Effizienz mit hochintensiven Trainings und Übungsvorschlägen. Schon auf der Startseite des Online-Auftritts zeigen uns durchtrainierte und sixpackbewehrte Sportlerinnen und Sportler mit stechendem Blick, wie ernst und martialisch Körperertüchtigung sein kann. Die gute Nachricht: Ein Sixpack haben wir alle – es ist einfach nicht bei allen gleich gut sichtbar! Wer neben dem Laufen etwas für seine allgemeine Physis machen will, erhält hier guten Input. Aber Vorsicht: Wenn man sich an die strengen Vorgaben hält, ist ein

Übertraining nicht allzu weit entfernt. Dennoch: Es sind gute Programme für die allgemeine Athletik mit dem Fokus auf funktionelle Übungen – etwas, was Ausdauersportler leider oft vernachlässigen.



MENSHEALTH.DE

Men only – möglichst viele Muckis stehen hier im Vordergrund! Doch für Ausdauersportler, die sich auch gerne im Fitnesscenter bewegen, ist die App von Men's Health ganz gut. Sei es, um sich ein entsprechendes Training zusammenzustellen (den Beach-Body gibts in vier Wochen!) oder um zu kontrollieren, was der Fitnesstrainer als Vorgabe gesetzt hat. Viele motivierende Bilder und Videos, recht individuell einstellbar. Wer etwas für seine Physis und Optik machen will, ist hier gut bedient, vor allem, weil er das Programm nach seinen Vorstellungen und zeitlichen Verfügbarkeiten planen kann.



RUNTASTIC.COM

Runtastic ist vor allem durch seine Apps bekannt, mit denen Läufer, Radfahrer und andere Sportler persönliche Daten wie Tempo, Herzfrequenz oder Kalorienverbrauch aufzeichnen und verwalten können. Die App ist ein schönes Spielzeug, das einem am Ende des Trainings zeigt, wo man gelaufen ist, wie lange man wie schnell unterwegs war und noch vieles mehr. Dazu kann man sich weltweit mit Gleichgesinnten vergleichen. Nur, wer läuft schon die gleiche Strecke wie ich? Und wer will schon live wissen, wo ich gerade am Joggen bin? Interessant: Auf der Webseite gibt es auch Trainingspläne für Einsteiger, für 10 km, Halbmarathon oder Marathon. Runtastic wurde erst kürzlich vom Axel Springer Verlag für geschätzte 200 Millionen Franken an Adidas verkauft. Das zeigt, wie wertvoll das Kapital der Running-App – die rund 70 Millionen registrierten Benutzer weltweit – eingeschätzt werden.



2PEAK.COM

Ein dynamisches, adaptives, sich also ständig anpassendes und lernendes Trainingstool für Ausdauersportler in allen Sportarten. Im Hintergrund ist die Trainingslehre mit all ihren vorhandenen Daten in Mathematik gefasst – was vereinfacht gesagt ein System ergibt, welches sich sowohl nach vorne (dynamisch), wie auch nach hinten (adaptiv) anpasst, ohne dass ein Trainer seine Hand im Spiel hat. Das System schafft es, die hochkomplexen Faktoren für einen individuellen Trainingsplan tagesaktuell zu berechnen – und ist dank dieser Fähigkeit, die Komplexität schnell zu verarbeiten ein Tool, das mitdenkt und dem Menschen zumindest Konkurrenz machen kann.



RUNNINGCOACH.CH

Professionelle Online-Trainingsplanung für Läufer mit dem Know-how der ehemaligen Spitzenläufer Viktor Röthlin, Christian Belz und Markus Ryffel. Da merkt man schnell: Die Mannschaft im Hintergrund weiss, wovon sie spricht und vermittelt mit vielen Lauf- und Athletikübungen enorm viel Wissen parallel zum Trainingsplan. Die Trainingspläne werden schnell und unkompliziert erstellt und je nach Abo individuell und immer aktuell an die jeweiligen Ziele angepasst. Das heisst für den Nutzer: Ich trainiere, was mir das System vorgibt – oder ich kann durch Veränderung der Rahmenbedingungen einen adaptierten Plan berechnen lassen. Spannend: Auf der Homepage finden sich viele Erlebnisberichte und Blogs zu Laufthemen aller Art. Die kostenlose App ist bei iTunes und neu auch als Android-Version bei Google-Play erhältlich. **f**

PETER REGLI ist Dozent, Referent und Workshopleiter für Trainingslehre, Anatomie und Ernährung. Seine Spezialthemen: Krafttraining, Lauftechnik und Faszientraining. Zudem ist er Diplomtrainer swiss olympic association und Inhaber von regli & partner in Adligenswil, Schweiz. pr@peter-regli.ch, www.peter-regli.ch