

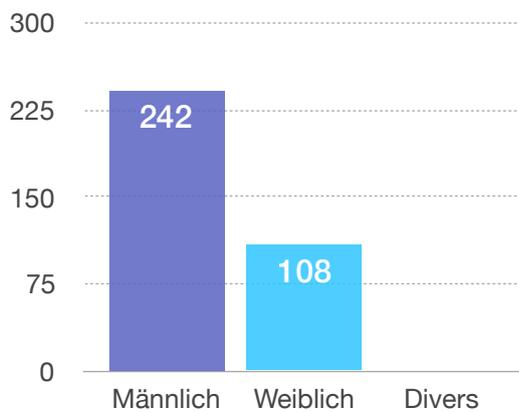
Ergebnisse zur Umfrage „Triathlon in Zeiten von Corona“

Am 26.03. hab ich zur Teilnahme dieser Umfrage (<https://www.surveymonkey.de/r/CFJ8LZC>) aufgerufen. Hier eine erste Übersicht. Ich hab alle Antworten vom 26.03.- 29.03. 20.00 erfasst, spätere Antworten konnten somit nicht mehr berücksichtigt werden. 351 Sportler haben sich die Zeit zur Teilnahme genommen, ganz lieben Dank schon mal dafür. Denke, dass man mit dieser Zahl schon einen recht repräsentativen Datensatz in Händen hält.

Vielleicht passe ich zu einem späteren Zeitpunkt die restlichen Antworten an.

Ziel dieser Umfrage ist, die aktuelle Situation im Triathlon zu beleuchten, die Ängste und Bedenken der Sportler zu erkennen und als Coach diesen Sportlern in der Corona-Krise beratend zur Seite zu stehen.

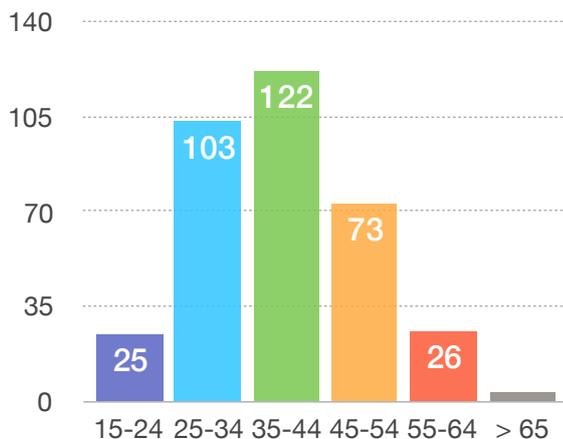
1. Geschlecht?



GESCHLECHT	ANZAHL
Männlich	242
Weiblich	108
Divers	1

2. Altersstruktur?

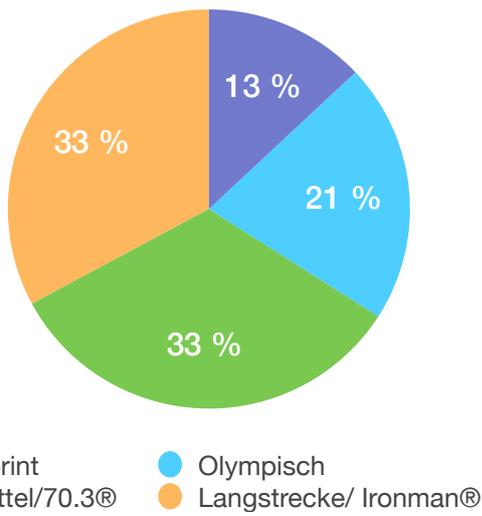
Altersstruktur



Altersstruktur

ALTERSKLASSE	TEILNEHMER
15-24	25
25-34	103
35-44	122
45-54	73
55-64	26
> 65	3

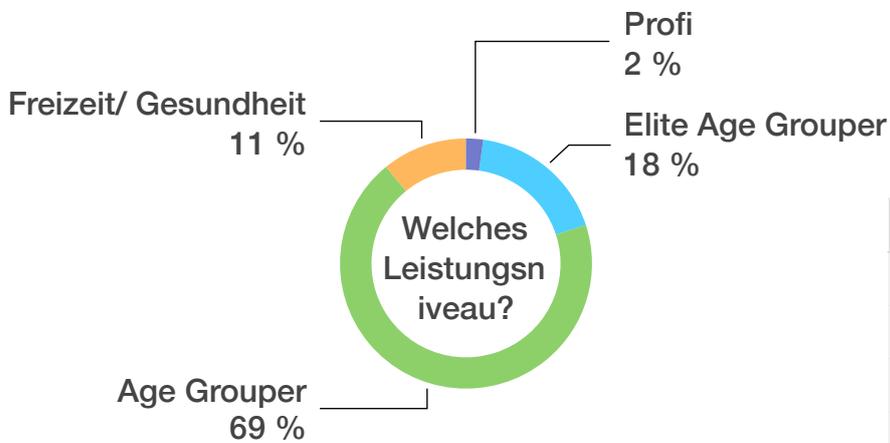
3. bevorzugtes Wettkampfformat?



Verteilung nach WK-Strecken

WK-FORMAT	TEILNEHMER
Sprint	66
Olympisch	107
Mittel/70.3®	168
Langstrecke/ Ironman®	167

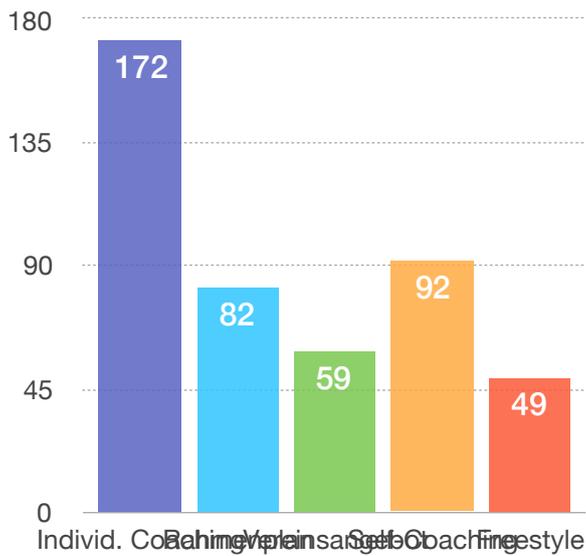
4. Leistungsniveau?



Leistungsniveau

NIVEAU	TEILNEHMER
Profi	8
Elite Age Grouper	65
Age Grouper	252
Freizeit/ Gesundheit	40

5. Form der Trainingsplanung?

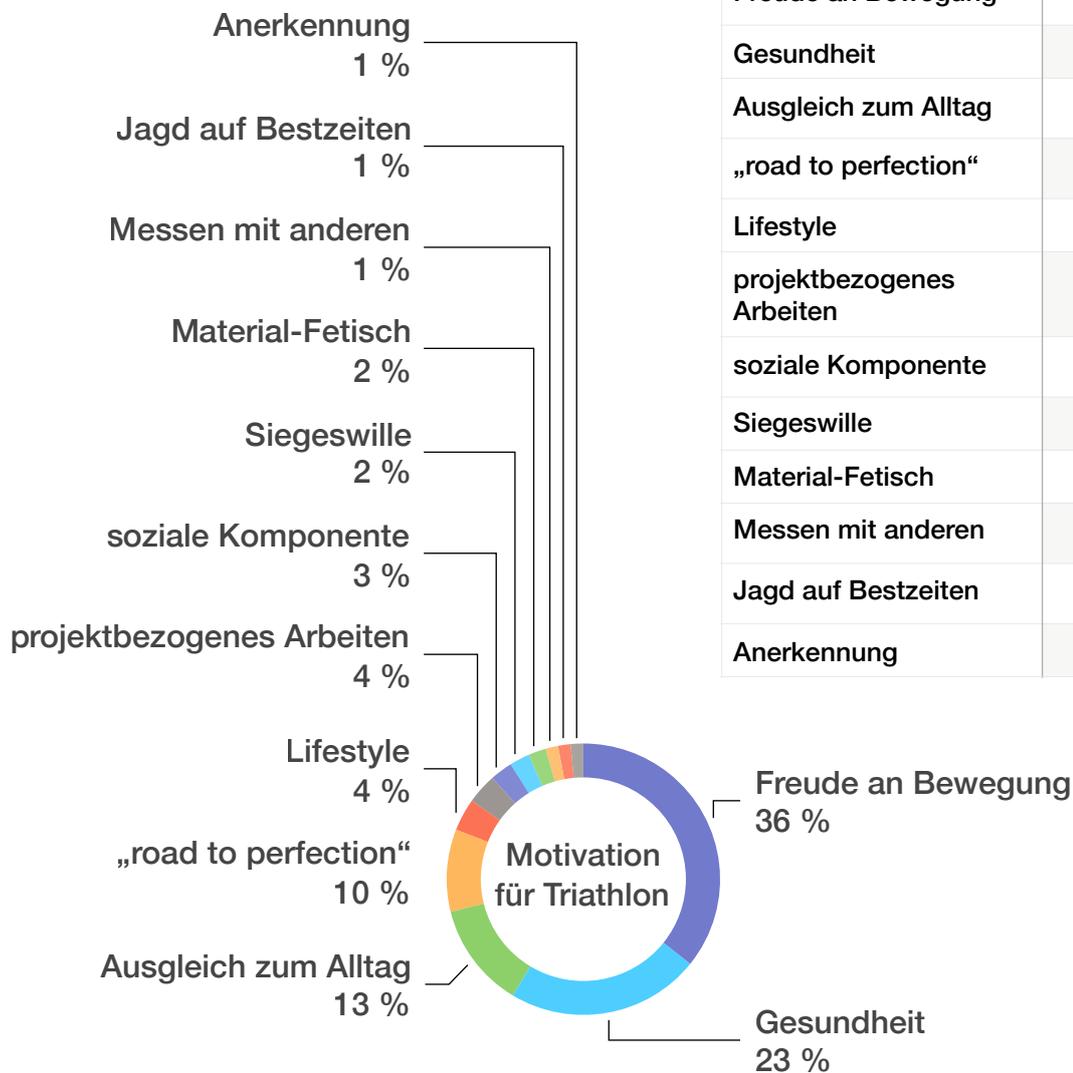


Trainingsgestaltung

ART DER PLANUNG	TEILNEHMER
Individ. Coaching	172
Rahmenplan	82
Vereinsangebot	59
Self-Coaching	92
Freestyle	49

6. Motivationsgründe für die Sportart Triathlon?

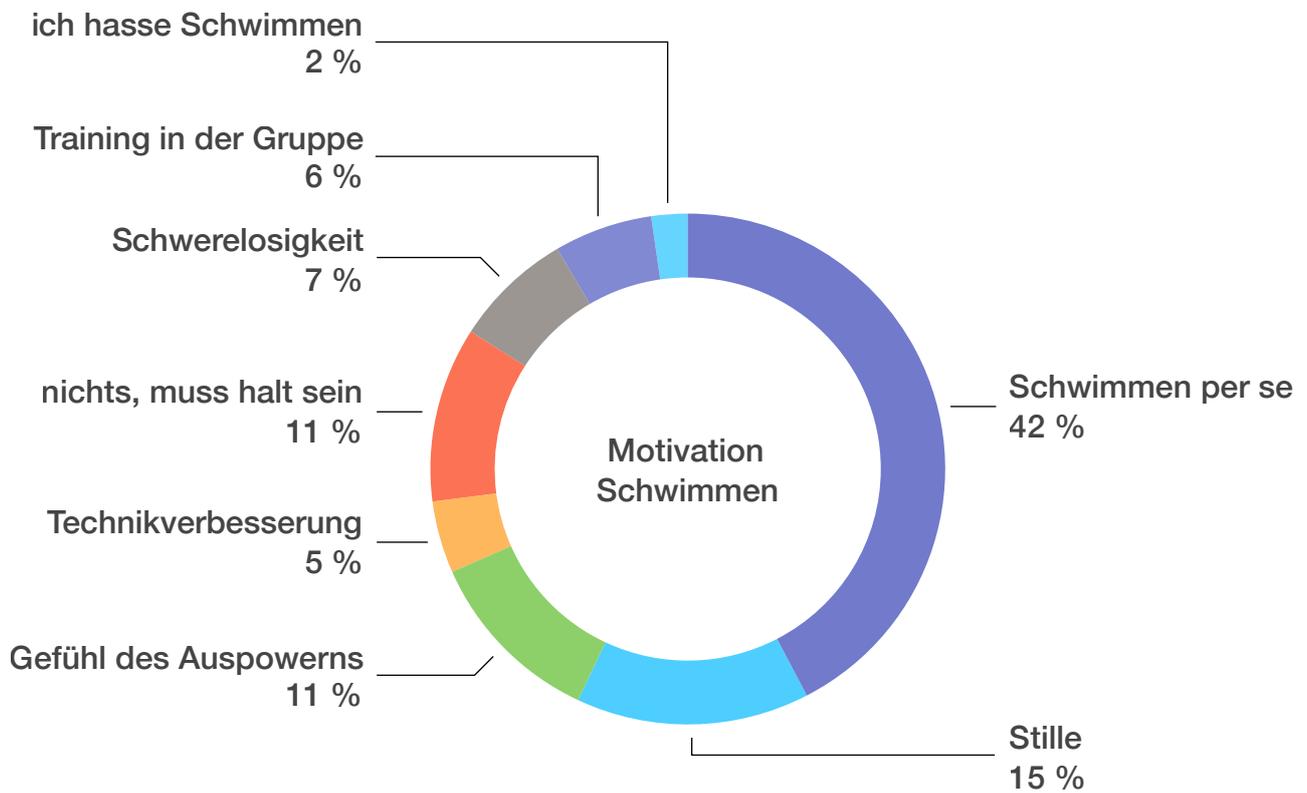
Motivation



7. Motivation Schwimmen?

Was motiviert dich beim Schwimmen

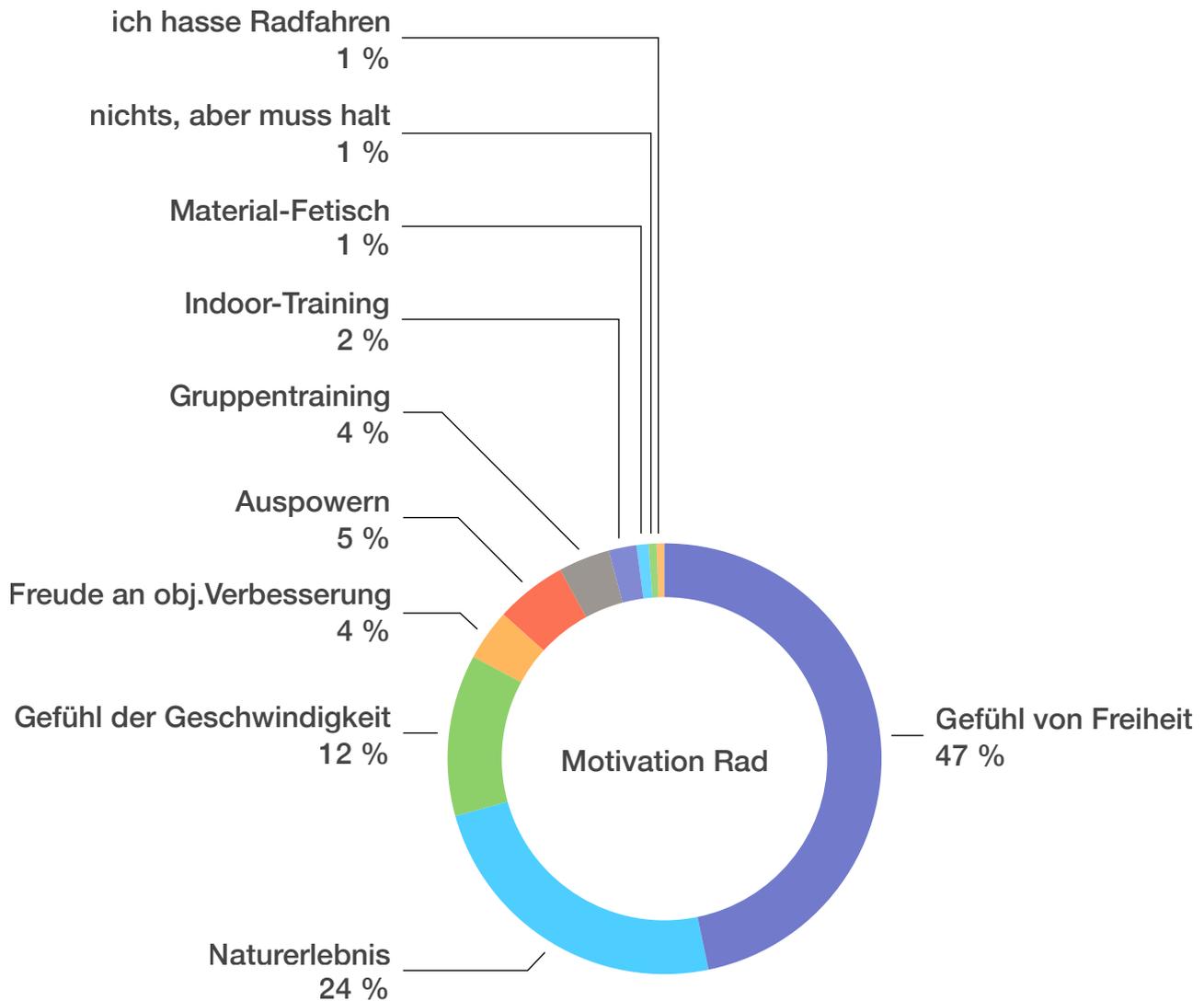
GRUND	TEILNEHMER
Schwimmen per se	130
Stille	45
Gefühl des Auspowerns	35
Technikverbesserung	14
nichts, muss halt sein	34
Schwerelosigkeit	23
Training in der Gruppe	19
ich hasse Schwimmen	7



8. Motivation Radfahren ?

Was motiviert dich beim Radfahren

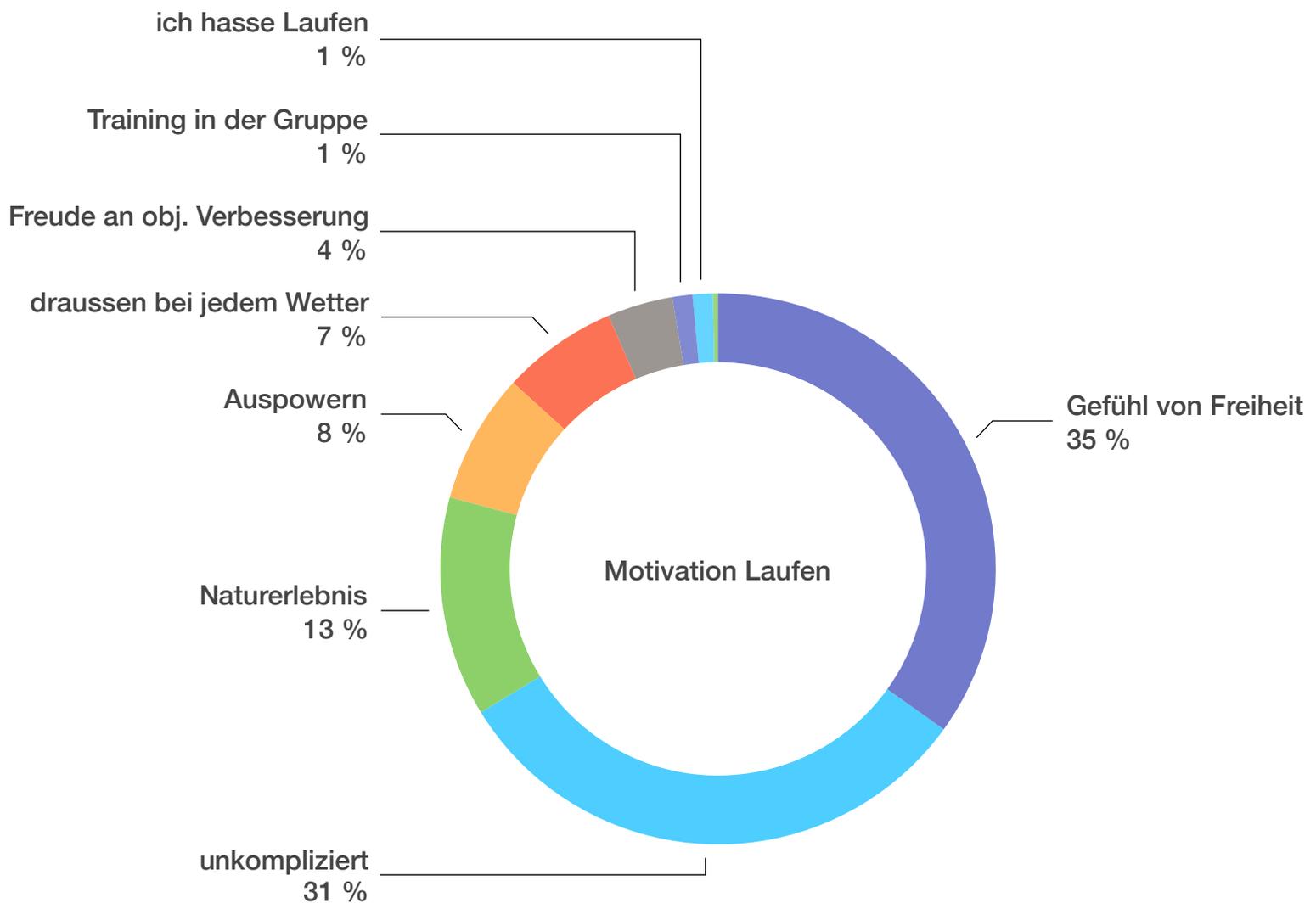
GRUND	TEILNEHMER
Gefühl von Freiheit	158
Naturerlebnis	81
Gefühl der Geschwindigkeit	41
Freude an obj.Verbesserung	13
Auspowern	18
Gruppentraining	13
Indoor-Training	7
Material-Fetisch	3
nichts, aber muss halt	2
ich hasse Radfahren	2



9. Motivation Laufen?

Was motiviert dich am Laufen

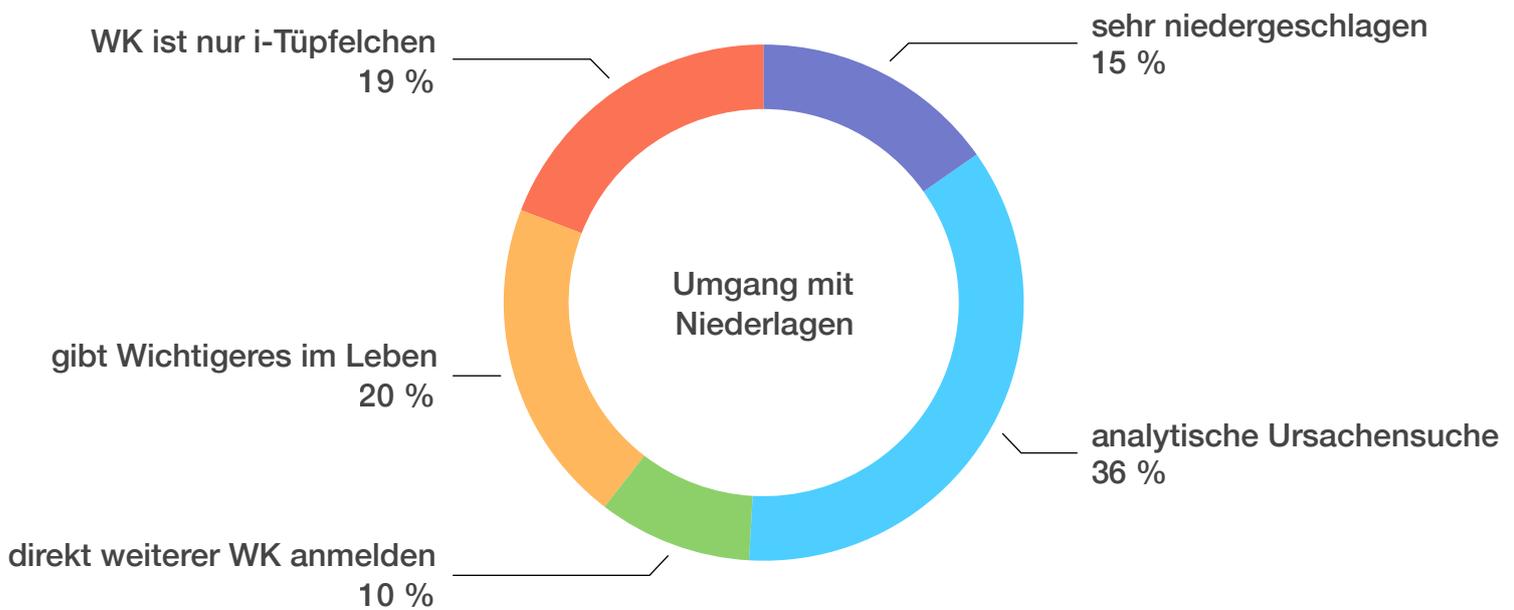
GRUND	TEILNEHMER
Gefühl von Freiheit	119
unkompliziert	107
Naturerlebnis	44
Auspowern	26
draussen bei jedem Wetter	23
Freude an obj. Verbesserung	13
Training in der Gruppe	4
ich hasse Laufen	4
Laufbandtraining	1
nichts, muss aber halt	0



10. Umgang mit Niederlagen?

Umgang mit Niederlagen

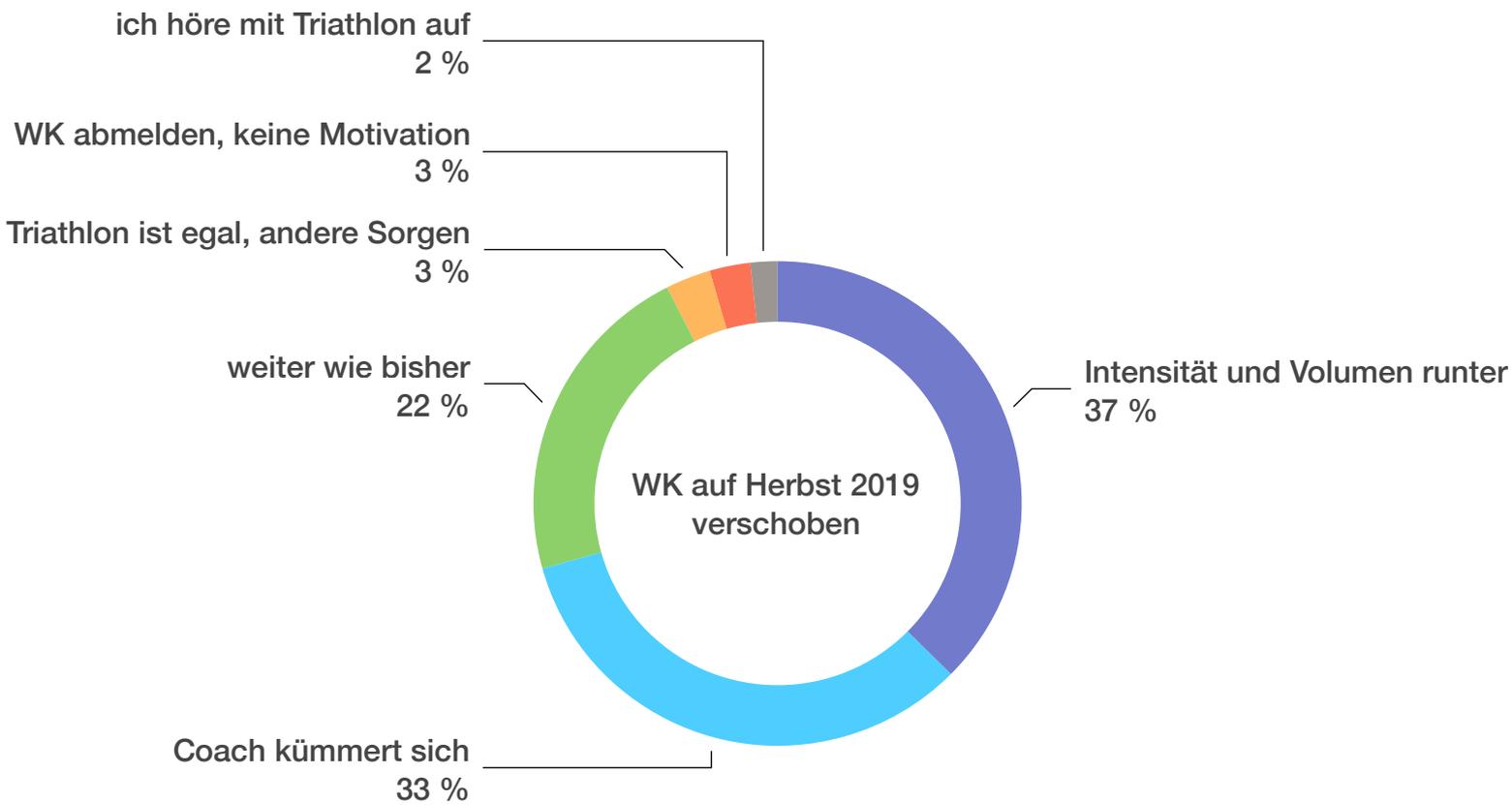
STRATEGIE	TEILNEHMER
sehr niedergeschlagen	51
analytische Ursachensuche	119
direkt weiterer WK anmelden	32
gibt Wichtigeres im Leben	68
WK ist nur i-Tüpfelchen	64



11. Wie gehst du mit einer Verschiebung deines Hauptwettkampftermins in den Herbst 2019 um?

WK auf Herbst 2019 verschoben

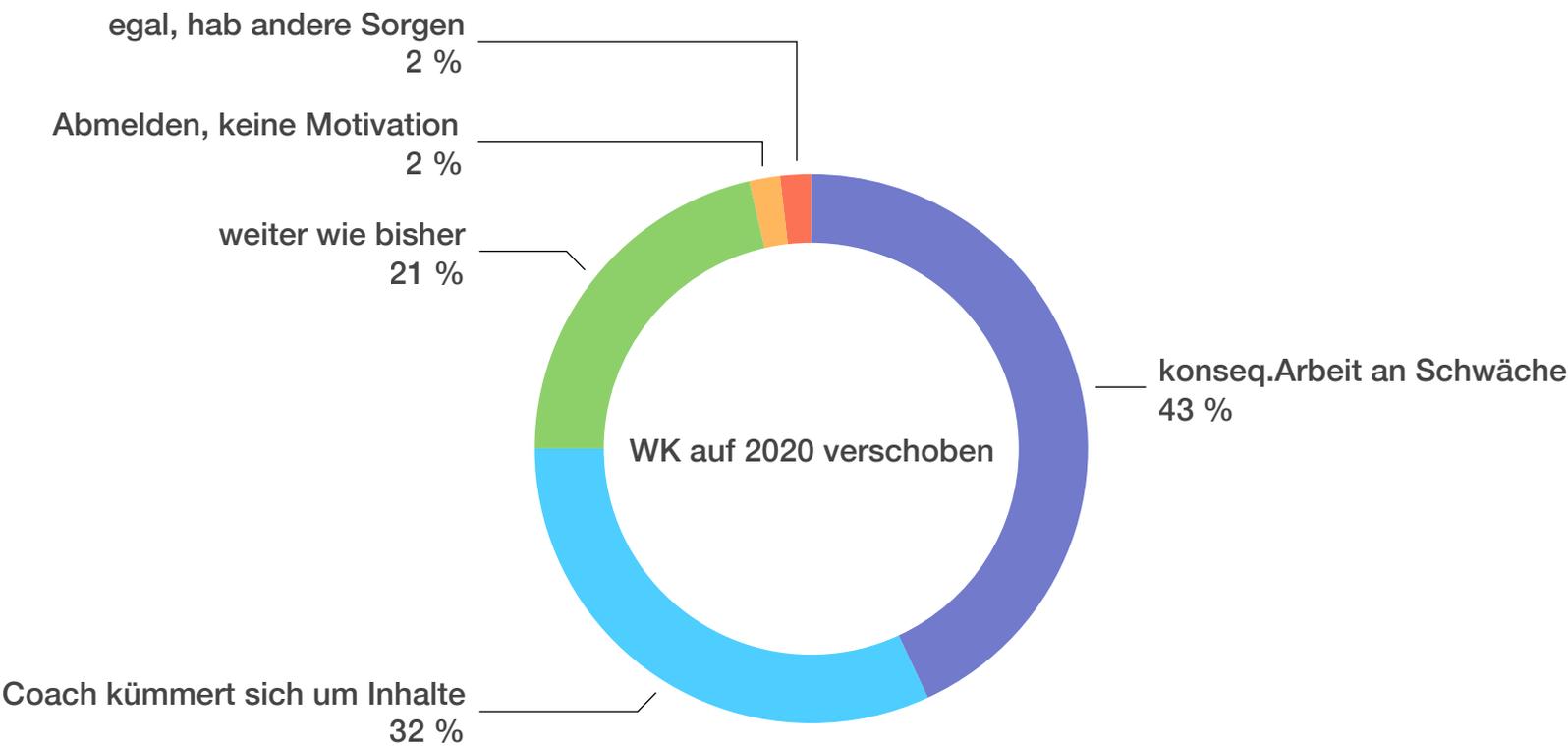
STRATEGIE	TEILNEHMER
Intensität/ Volumen runter	125
Coach kümmert sich	111
weiter wie bisher	73
Triathlon ist egal, andere Sorgen	10
WK abmelden, keine Motivation	9
ich höre mit Triathlon auf	6



12. Wie gehst du mit einer Verschiebung deines Hauptwettkampftermins in das Jahr 2021 um?

Wettkampf auf 2020 verschoben

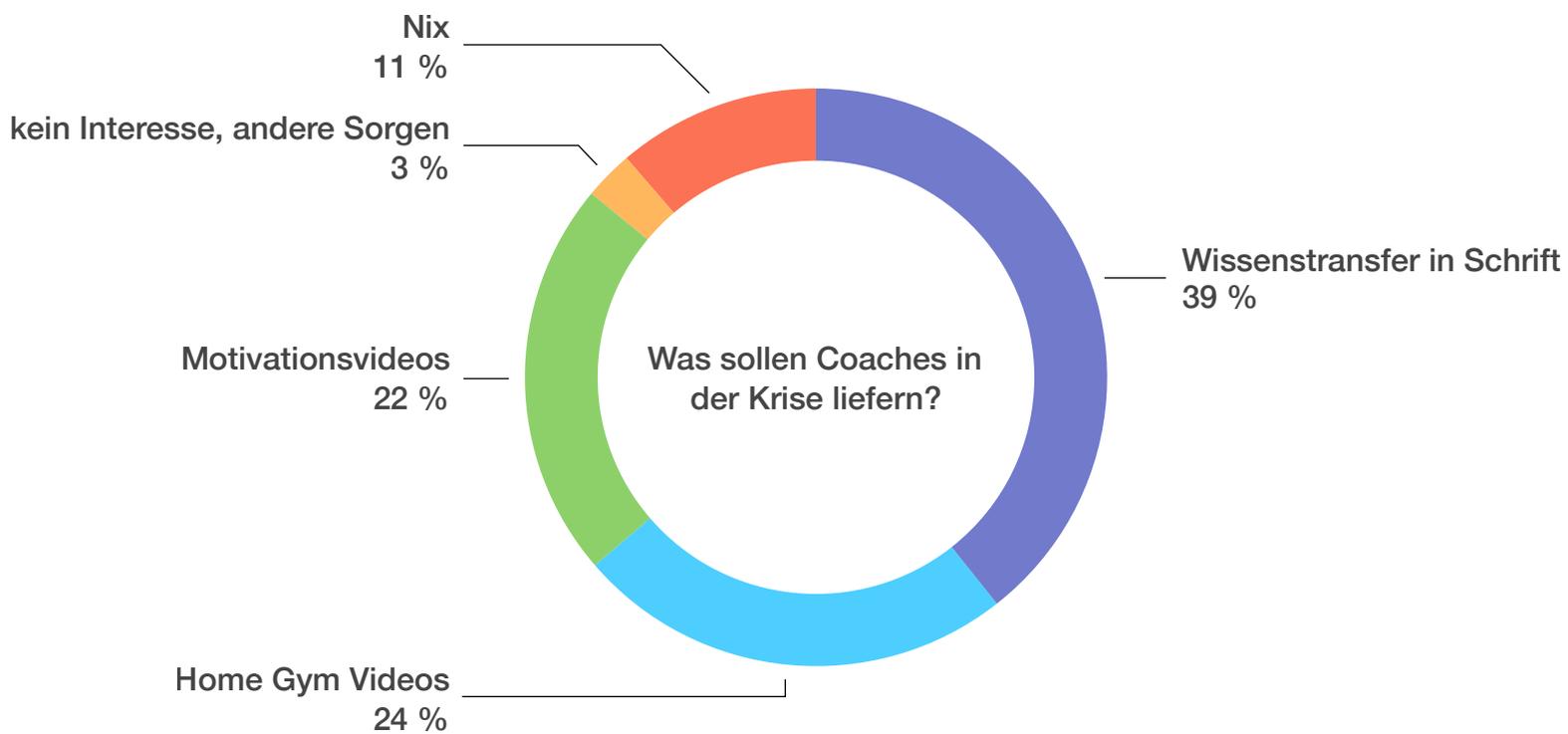
STRATEGIE	TEILNEHMER
konseq.Arbeit an Schwächen	143
Coach kümmert sich um Inhalte	106
weiter wie bisher	71
Abmelden, keine Motivation	6
egal, hab andere Sorgen	6
höre auf mit Triathlon	6



13. Welche Hilfestellungen wünschst du dir durch Coaches in der Corona-Krise?

Was sollen Coaches in der Krise liefern?

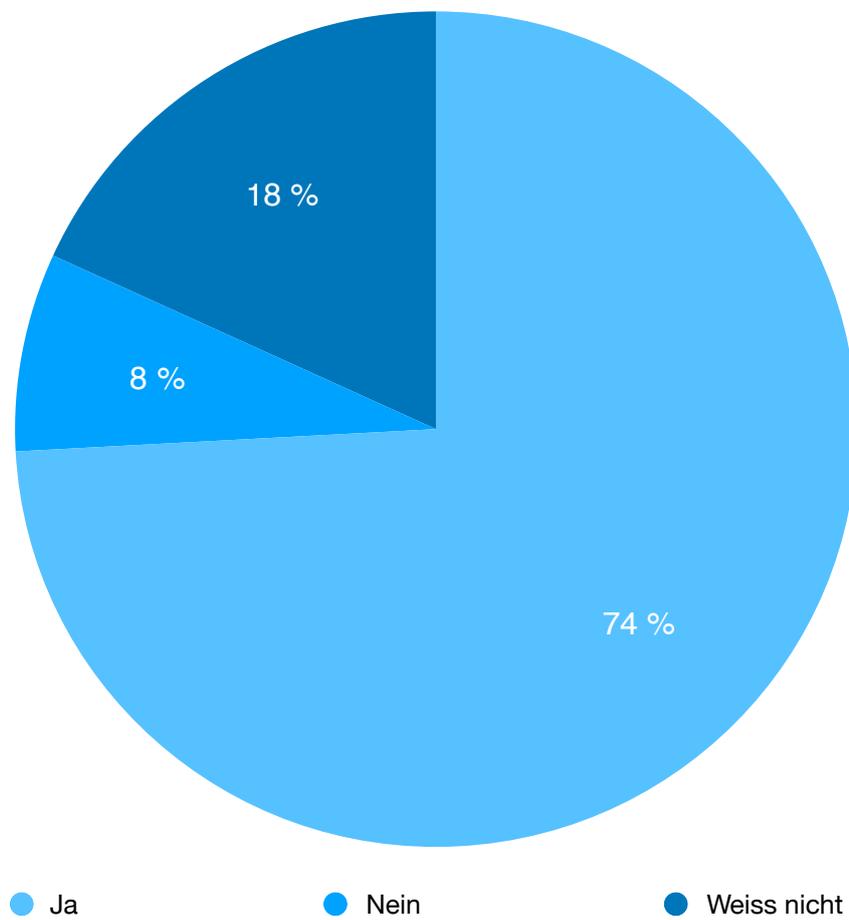
LEISTUNG	TEILNEHMER
Wissenstransfer in Schrift	129
Home Gym Videos	80
Motivationsvideos	73
kein Interesse, andere Sorgen	9
Nix	37



14. Wettkampftermine rücken in unklare Zukunft, würdest du weiterhin einen Coach konsultieren?

Weiterhin Interesse an Coaching?

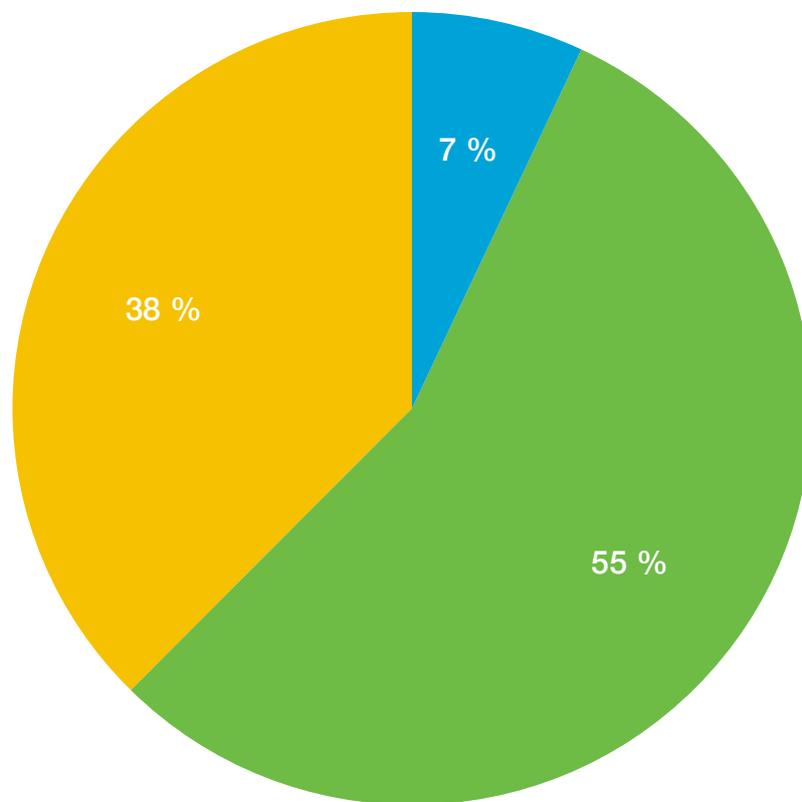
TEILNEHMER	
Ja	261
Nein	27
Weiss nicht	64



15. Würdest du an der neuen Ironman@ VR-Serie teilnehmen?

Interesse an Ironman VR-Races

TEILNEHMER	
ja, voll cool	23
nein, hat nix mit Triathlon zu tun	183
weiss nicht	124



● ja, voll cool

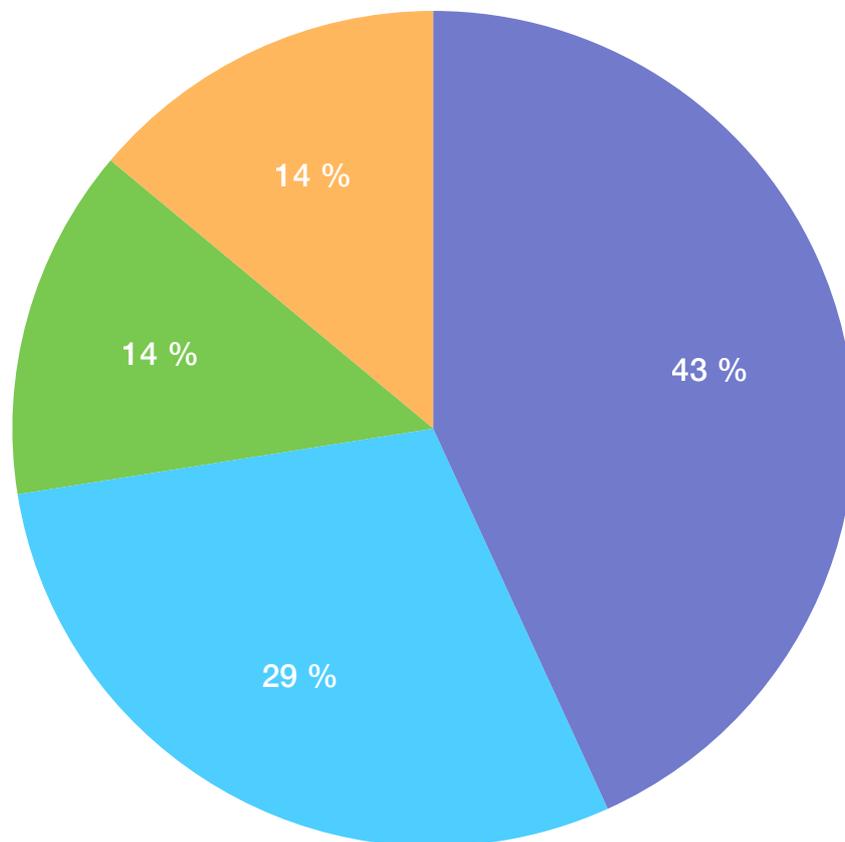
● nein, hat nix mit Triathlon zu tun

● weiss nicht

16. Wie siehst du das momentane Radtraining outdoor?

Radtraining outdoor, wie fühlst du dich dabei?

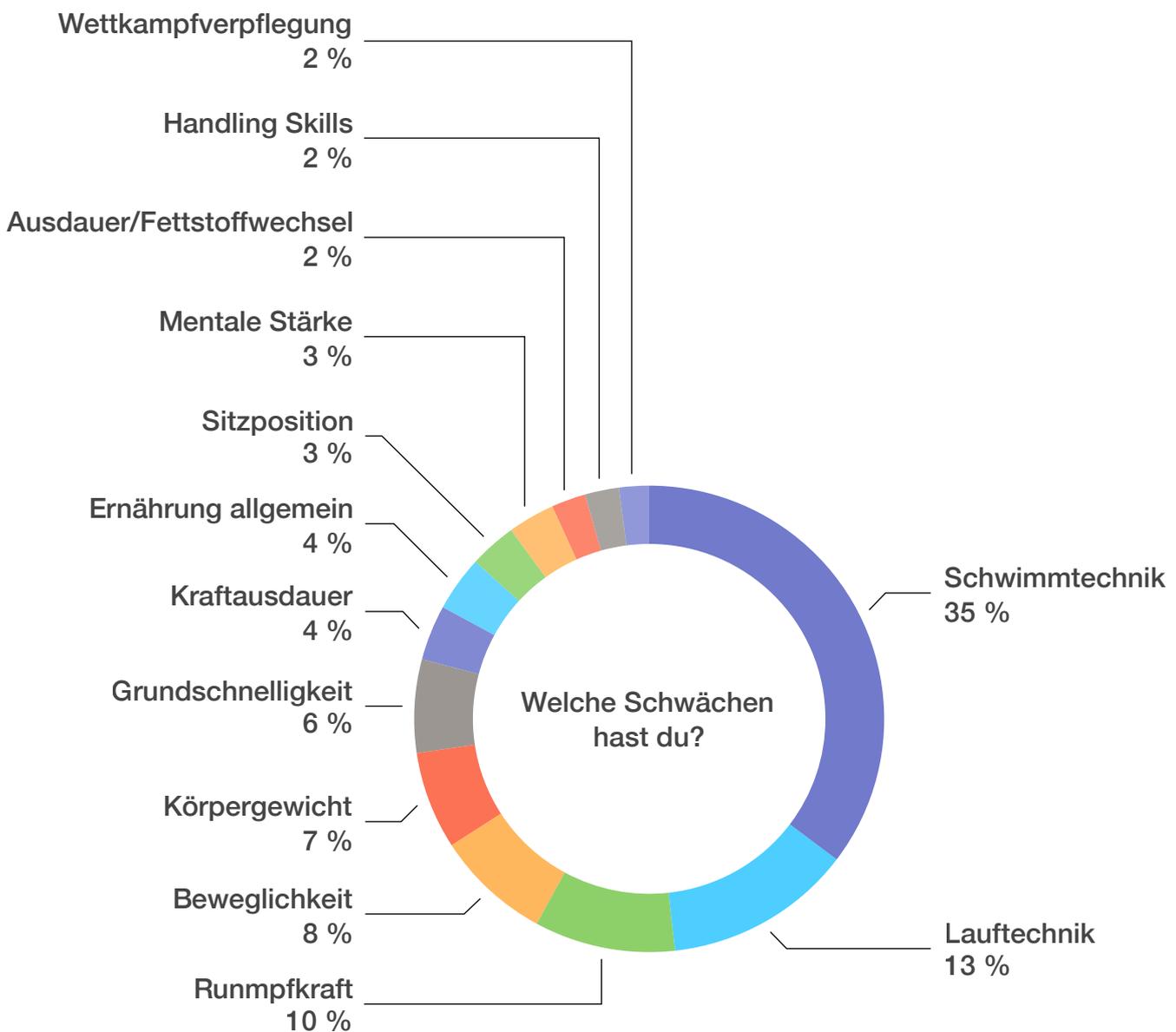
TEILNEHMER	
Wetter geil, nix wie raus	146
raus, aber sehr vorsichtig	99
raus, aber gemischte Gefühle	46
draussen fahren geht gar nicht	47



- Wetter geil, nix wie raus
- raus, aber sehr vorsichtig
- raus, aber gemischte Gefühle
- draussen fahren geht gar nicht

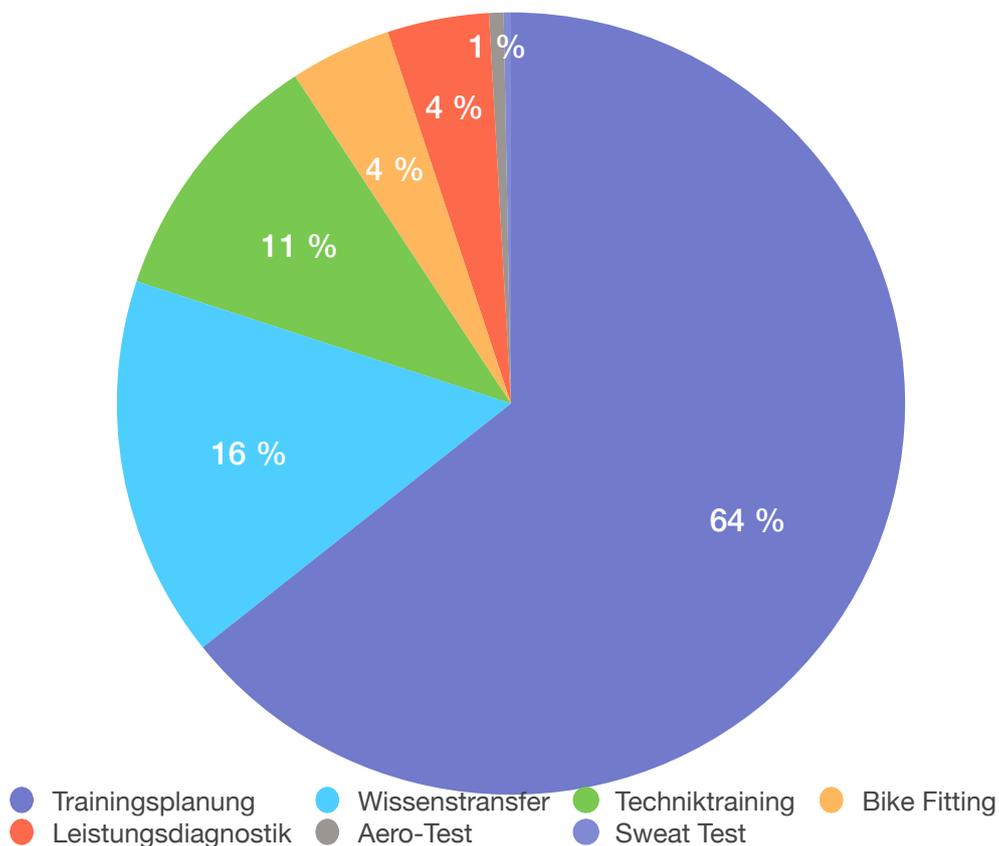
17. An welchen Schwächen würdest du in der aktuellen Situation am ehesten arbeiten?

SCHWÄCHE	TEILNEHMER
Schwimmtechnik	120
Lauftechnik	44
Runmpfkraft	33
Beweglichkeit	27
Körpergewicht	23
Grundschnelligkeit	22
Kraftausdauer	13
Ernährung allgemein	13
Sitzposition	11
Mentale Stärke	11
Ausdauer/Fettstoffwechsel	8
Handling Skills	8
Wettkampfverpflegung	7



18. Welche Dienstleistungen rund um Triathlon sind dir wichtig?

DIENSTLEISTUNG	TEILNEHMER
Trainingsplanung	216
Wissenstransfer	53
Techniktraining	36
Bike Fitting	14
Leistungsdiagnostik	14
Aero-Test	2
Sweat Test	1



Großes Dankeschön nochmals an dieser Stelle für die rege Teilnahme!!

Mario Schmidt-Wendling
sisu-training.de
Schleiermacherstrasse 40
60316 Frankfurt
info@sisu-training.de
+49-163-8652954

