Ein Protokoll für die Psyche

Autor(en): **Bürgi, Adrian**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **7 (2005)**

Heft 5

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992261

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ein Protokoll für die Psyche

Damit Trainingsentscheide fundiert gefällt werden können, müssen nicht nur Daten zu Trainingsumfang und - intensität erhoben werden. Auch das Belastungsempfinden und die Befindlichkeit der Athleten spielen eine wichtige Rolle. *Adrian Bürgi*

Wer seine Athletin oder seine Mannschaft auf den Punkt genau in Form bringen will, ist auf Instrumente angewiesen, mit denen valide Aussagen über das Leistungsniveau und über den Trainings- bzw. Erholungszustand möglich sind. Im Ausdauersport ist ein Trainingsprotokoll zur Trainingssteuerung unentbehrlich, das neben Aspekten wie Dauer, Umfang und Intensität des Trainings auch Angaben über die von der Athletin subjektiv empfundene Intensität und die Bereitschaft zum Training macht.

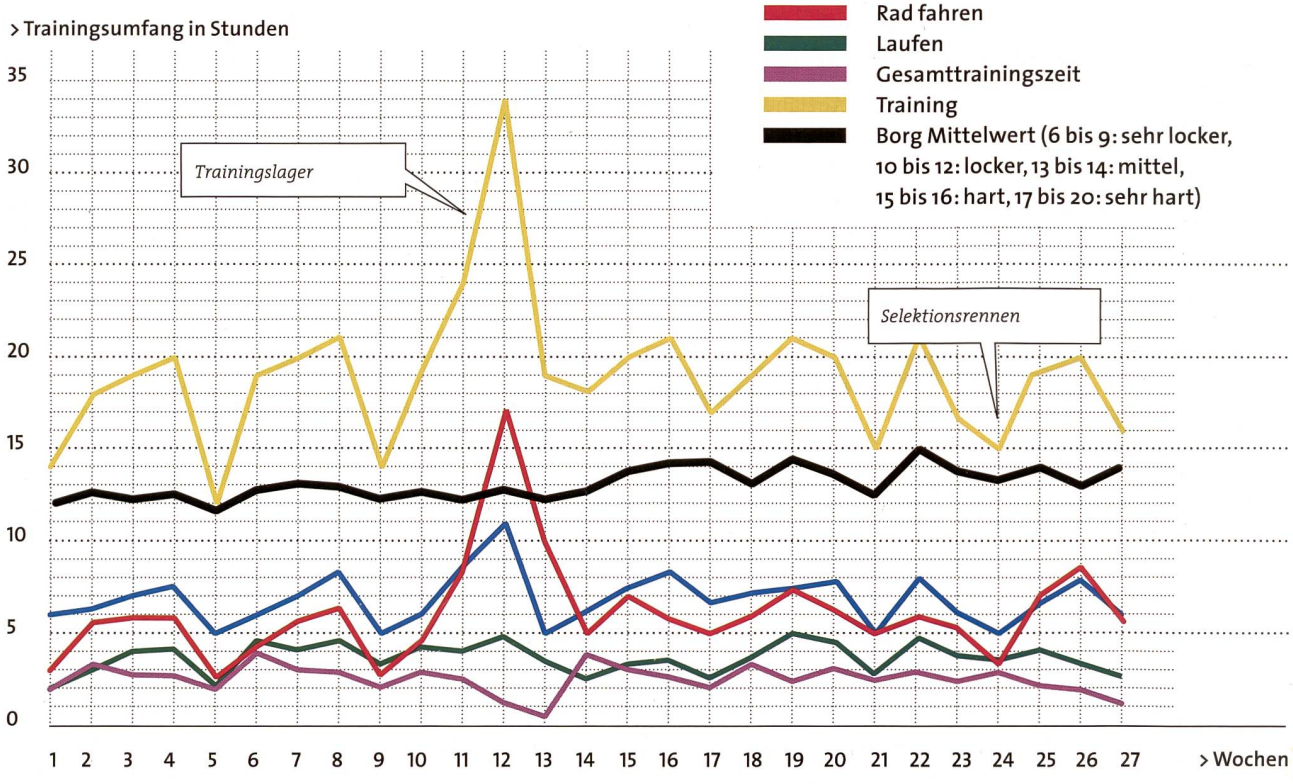
Die Skala nach Borg

Aufschlussreich werden Angaben zur subjektiv empfundenen Intensität, die mit der Borg-Skala erhoben werden dann, wenn diese mit anderen Angaben des Trainingsprotokolls verglichen werden. Im dargestellten Beispiel des Trainingsumfangs einer Triathletin (Abb. 1) lässt sich beobachten, dass nach der Grundlagenphase, welche bis Woche 13 dauerte, das Training in der Aufbauphase – wie in der Planung vorgesehen – im Wochendurchschnitt wesentlich intensiver empfunden wurde (schwarze Linie).

Die Befindlichkeitsskala

Leistungssport-Training belastet sowohl physisch wie auch psychisch. Ein Massstab zur Ermittlung der physischen und psychischen Belastung sind die Befindlichkeitsskalen nach Abele-Brehm & Brehm, 1986 (EBF). Die EBF-Skala misst die aktuelle Befindlichkeit und lässt Aussagen zum Beispiel zur Aktiviertheit, zur Stimmung, zur Energielosigkeit und zur Deprimiertheit zu, die mittels einer Adjektivliste von insgesamt 40 Items erhoben werden. Ziel ist es, dass Ausprägungen in den Dimensionen Aktiviertheit (physisch) und gehobene Stimmung (psychisch) möglichst hoch und Ausprägungen in den Dimensionen Energielosigkeit (physisch) und Deprimiertheit (psychisch) möglichst tief sind. Den Saisonverlauf auch mittels

Abb. 1: Trainingsumfang einer Triathletin.



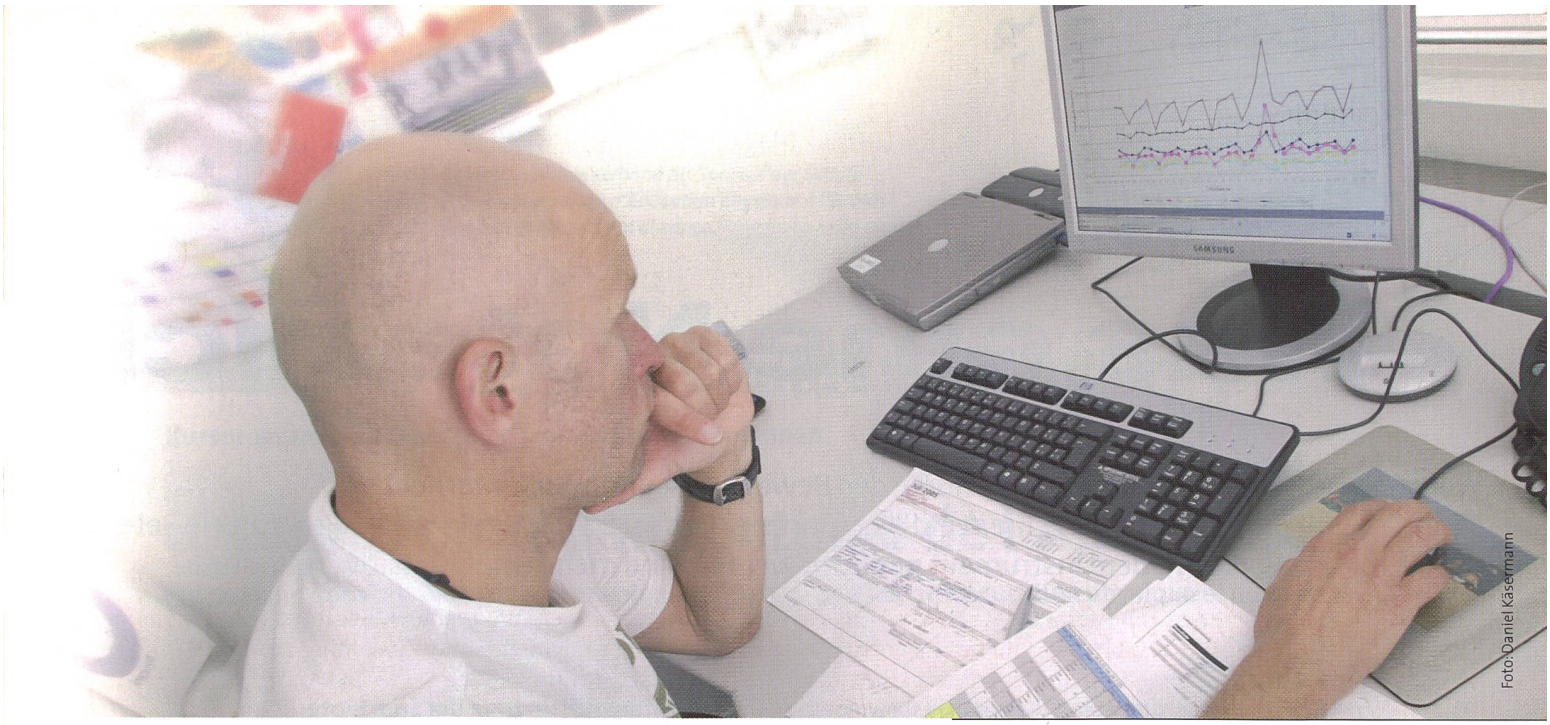


Foto: Daniel Käsermann

***Adrian Bürgi** ist Lehrgangsleiter Trainerbildung Swiss Olympic*
› Kontakt: *adrian.buergi@baspo.admin.ch*

EBF-Skala zu verfolgen und zu analysieren ermöglicht wichtige Rückschlüsse; zum Beispiel auf langfristige Überbelastungen im Sinne des Übertrainings, sprich Untererholung.

Weitere Einsatzmöglichkeiten

Die dargestellten Beispiele stammen aus dem Ausdauersport Triathlon. Die Skalen von Borg und jene von Abele-Brehm & Brehm könnten jedoch sehr gut auch in anderen Sportarten zum Einsatz kommen. Zum Beispiel in Teamsportarten, wo die Trainerin oder der Trainer unmöglich die subjektive Befindlichkeit aller Mitglieder gleichzeitig erfassen kann. m

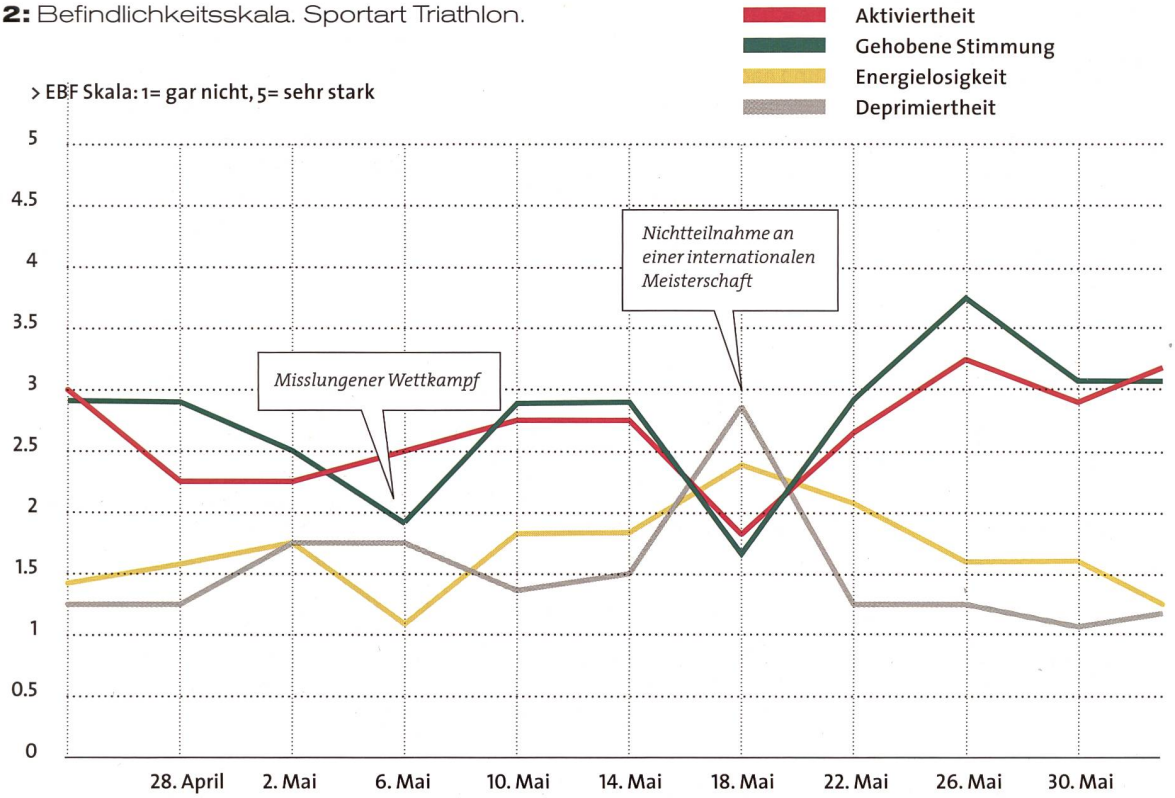



Abb. 2: Befindlichkeitsskala. Sportart Triathlon.