

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

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 7 (2005)

**Heft:** 5

**Artikel:** Ein Protokoll für die Psyche

**Autor:** Bürgi, Adrian

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992261>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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

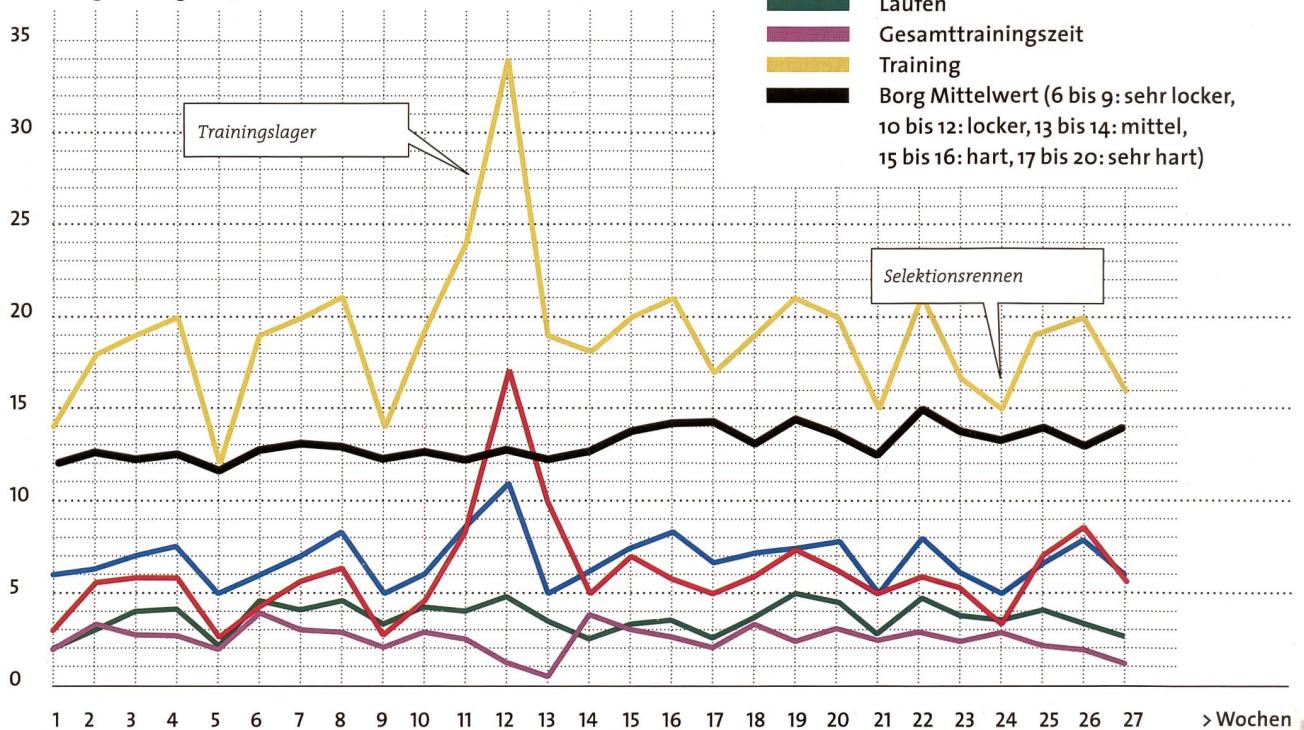
Training in der Aufbauphase – wie in der Planung vorgesehen – im Wochendurchschnitt wesentlich intensiver empfunden wurde (schwarze Linie).

## 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.

> Trainingsumfang in Stunden



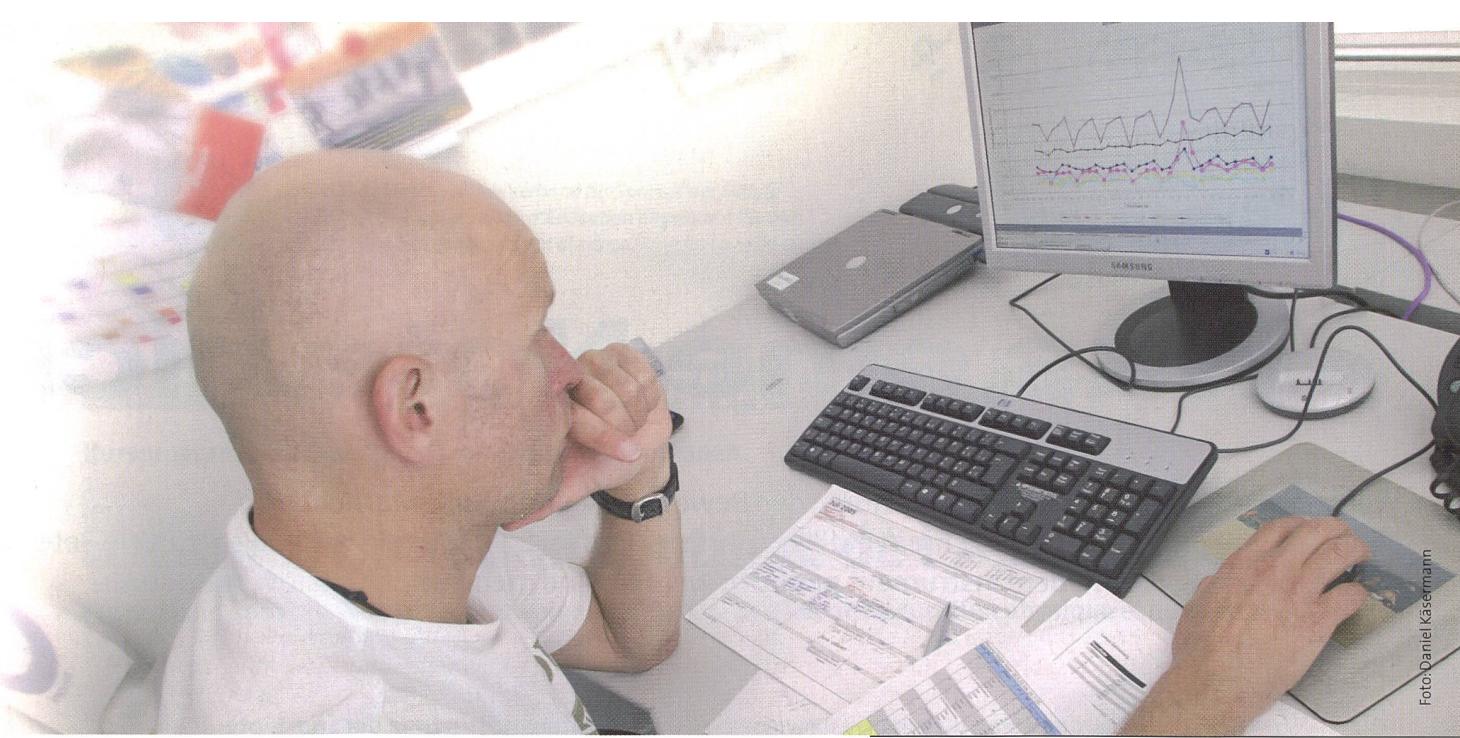


Foto Daniel Käsemann

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

**Adrian Bürgi** ist Lehrgangsleiter  
Trainerbildung Swiss Olympic  
► Kontakt: [adrian.buergi@baspo.admin.ch](mailto:adrian.buergi@baspo.admin.ch)

**Abb. 2:** Befindlichkeitsskala. Sportart Triathlon.

