

Das Verhalten des subjektiven Belastungsempfindens während der Pre- und Inseason im Elite-Nachwuchs-Fussball

Ethan Messinger

Master thesis in Sport Science

Einleitung: Damit die Balance zwischen Belastung und Erholung im Elite-Nachwuchs-Fussball optimal verläuft, werden unterschiedliche Monitoring-Methoden eingesetzt. Darunter haben sich psychometrische Fragebogen, unter anderem die Rate of perceived exertion (RPE) und der Wellnessfragebogen bewährt. Ziel: Ziel dieser Studie war es, die Ausprägungen von Indikatoren des subjektiven Belastungsempfinden im Wochenverlauf während der Pre- und Inseason, deren Zusammenhänge miteinander an verschiedenen Tagen der Inseason, wie im ganzen Erhebungszeitraum, sowie deren Zusammenhang mit dem Mittelwert der relativen maximalen Leistung (Pmaxrel) des Countermovement Jumps (CMJ) und dem Speedlevel beim Yo-Yo-intermittent-recovery-Test (Yo-Yo-Test) aufzuzeigen. Methode: 18 Elite-Nachwuchs-Fussballspieler absolvierten zu Beginn der Saison Leistungstests, bei welchen die Pmaxrel des CMJ und das Speedlevel beim Yo-Yo-Test gemessen wurde. Über die Erhebungsphase von 9 Wochen (3 Wochen Preseason, 6 Wochen Inseason) wurden morgens vor dem Training der Wellnessscore und nach dem Training die RPE der Probanden erhoben. Resultate: Die RPE war in der Inseason am MD-3, der Wellnessscore am MD-2 am höchsten. Während der Preseason war die täglich erfasste RPE, ausser mittwochs, wie der Wellnessscore, ausser donnerstags, im Wochenverlauf immer höher. Der Zusammenhang zwischen der RPE und dem Wellnessscore während des ganzen Erhebungszeitraums wies einen negativen, nicht signifikanten, schwachen Effekt auf. Der stärkste nicht signifikante Zusammenhang zwischen der RPE und dem Wellnessscore des darauffolgenden Tages wurde zwischen MD-3 und MD-2 mit ($r = -.34$, $p = .17$) während der Inseason beobachtet. Die RPE über den ganzen Erhebungszeitraum hatte einen nicht signifikanten mittelstarken Zusammenhang mit dem erreichten Speedlevel beim Yo-Yo-Test, während die Pmaxrel des CMJ keinen Zusammenhang mit der RPE hatte. Zwischen Wellnessscore und Pmaxrel des CMJ bestand ein nicht signifikanter, schwacher bis mittlerer Zusammenhang. Die Leistung beim Yo-Yo-Test stand in keinem Zusammenhang zu den erhobenen Wellnessscores. Diskussion: Die Studienresultate scheinen aufgrund einer geringen Probandenzahl mit einigen Extremwerten in allen Fragestellungen nicht mit den zu erwartenden Resultaten gemäss Literatur und Physiologie aufgetreten zu sein. Weiter hätten andere neuro-muskuläre Variablen einen stärkeren Zusammenhang mit der RPE sowie des Wellnessscores zu vermuten gehabt, wie die Pmaxrel des CMJ. Konklusion: Die RPE und der Wellnessscore scheinen ein sensitives Instrument zur Überwachung des internen TL zu sein. Jedoch würde es sich anhand der Studienresultate lohnen, die Studie mit einer grösseren Anzahl an Probanden über einen längeren Zeitraum durchzuführen.

Dr. Silvio Lorenzetti