

Athlete Performance and Recovery Screening

Fabio Richlan

Paris-Lodron-Universität Salzburg

Hellbrunnerstr. 34

5020 Salzburg

Austria

fabio.richlan@sbg.ac.at

<https://ccns.sbg.ac.at/people/richlan/>

Das Athlete Performance and Recovery Screening <https://umfrage.sbg.ac.at/index.php/839832/> ist ein kurzer Online-Selbstbeurteilungs-Fragebogen für SportlerInnen und TrainerInnen. Es zielt darauf ab, Leistungs- und Erholungsprozesse in den vergangenen zwei Wochen der TeilnehmerInnen subjektiv zu erfassen und durch Selbstreflexion bewusst zu machen. Es umfasst den Kontext Sport, aber auch alle anderen Lebensbereiche, z.B. Privatleben/Beruf/Schule.

Der Fragebogen besteht aus 20 Aussagen, von denen jeweils fünf den Bereichen Gedanken, Gefühle, Körper, sowie Verhalten zugeordnet sind. Bei jeder Aussage wird mit einem Schieberegler ein Wert zwischen null und hundert ausgewählt, der am besten zur subjektiven Einschätzung des/der TeilnehmerIn passt. Die Bereiche bzw. Aussagen sind bewusst allgemein gehalten, damit alle Lebensbereiche erfasst werden können.

Am Ende des Fragebogens wird dem/der TeilnehmerIn der aktuelle Performance und Recovery Wert rückgemeldet. Dieser Wert wird aus dem Mittelwert über die 20 Aussagen berechnet und in Prozent (%) angegeben. Da der Fragebogen online ausgefüllt wird, können die TeilnehmerInnen jederzeit (auch vom eigenen Smartphone) darauf zugreifen und ihn ausfüllen. Des Weiteren ist der Fragebogen auch auf Englisch verfügbar.

Das Athlete Performance and Recovery Screening ist als kurzes, systematisches und benutzerfreundliches online Testverfahren dazu geeignet, subjektive Leistungs- und Erholungsprozesse zu erfassen. Es dient dazu, dysfunktionale, problematische Bereiche zu identifizieren. Darüber hinaus fördert es die Fähigkeit zur Selbstreflexion, insbesondere in Hinblick auf den Kontext Erholung/Belastung und den Zusammenhang zwischen Regeneration und Leistungsfähigkeit.

Diese Selbstreflexion wirkt bereits als niederschwellige Intervention, wenn man von einem Wirkmechanismus ausgeht, welcher über Selbstbeobachtung zu Selbststeuerung führt. Durch die Auseinandersetzung mit dem Fragebogen wird besonders das Zusammenspiel der vier wesentlichen Bereiche Gedanken/Gefühle/Körper/Verhalten bewusst gemacht. Somit ist das Athlete Performance and Recovery Screening sowohl für SportlerInnen als auch für TrainerInnen gleichermaßen geeignet, um selbstständig psychologische Prozesse erfassen und reflektieren zu können.