

TRAININGS- UND WETTKAMPFQUALITÄT AUS ATHLETEN- UND TRAINERSICHT – UNTERSCHIEDE UND GEMEINSAMKEITEN

Zur Bestimmung und Optimierung der Qualität von Trainings- und Wettkampfprozessen sind nicht nur objektive Daten (z. B. Trainingsumfänge, -intensität, -leistung), sondern auch die Beurteilungen von Athleten und Trainern zu berücksichtigen (Hänsel, et al., 2013a). Zum einen beeinflusst die wahrgenommene Trainings- und Wettkampfqualität objektive Verhaltensmaße (z. B. die Befolgung des Trainingsplans), zum anderen sind ausgeprägte Unstimmigkeiten zwischen Athleten und Trainern wenig förderlich für die Zusammenarbeit.

Im WVL-Projekt „Trainings- und Wettkampfqualität aus Athleten- und Trainersicht (QuATraS)“ (AZ 081905/09-12) wurde eine mehrdimensionale Systematik subjektiver Qualitätsaspekte für den Nachwuchsleistungs- und Spitzensport aus der Perspektive von Athleten und Trainern entwickelt (Hänsel et al., 2013a). Die Systematik basiert auf einer Befragung von Athleten und Trainern zu kritischen Ereignissen, also Ereignissen außergewöhnlich positiver oder negativer Natur („Schlüsselerlebnisse“).

Es zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen Athleten und Trainern sowohl bei der Wahl der Qualitätsmerkmale als auch bei der Bewertung dieser Merkmale (Hänsel et al., 2013b). Athleten tendieren zum Beispiel eher dazu, persönliche Beziehungen und private Lebensumstände zu fokussieren, Trainer dagegen eher strukturell-organisatorische Aspekte des Sportsystems.

Um die Ergebnisse für die leistungssportliche Praxis nutzbar zu machen, wird im Laufe des Jahres ein App-basiertes Instrument zur Erfassung der wahrgenommenen Trainingsqualität und der Übereinstimmung zwischen Athleten und Trainern im Volleyball (iQMvolley) veröffentlicht (Baumgärtner et al., 2017; Hänsel et al., im Druck). Diese App fokussiert auf die aktuelle wahrgenommene Beanspruchung im Training und die Trainingsqualität sowie auf potenzielle Einflussfaktoren (z. B. Schlafqualität). Die App ist für die Anforderungen des Volleyballs optimiert und kann zur Feststellung des Status quo oder von Entwicklungsverläufen verwendet werden. Eine Adaptation für weitere Sportarten ist geplant.

