

Moritz Anderten/Fabian Pels/Hanna Raven/Jens Kleinert

Bedeutung der Befindlichkeit zur Regenerationssteuerung

Screening mittels Webmood

Literatur

Esser, H. (1975). Differenzierung und Integration sozialer Systeme als Voraussetzungen der Umfrageforschung, *Zeitschrift für Soziologie*, 4 (4), 316-334.

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Walter, O., Kocalevent, R.-D., Weber, C. & Klapp B. F. (2005). The Perceived Stress Questionnaire (PSQ) reconsidered: Validation and reference values from different clinical and healthy adult samples. *Psychosomatic Medicine*, 67, 78-88.

Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L. A., Parker, S., Doleshal, P & Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15 (1), 109-115.

Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A. & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36 (6), 1042-1047.

Kellmann, M. & Golenia, M. (2003). Skalen zur Erfassung der aktuellen Befindlichkeit im Sport. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 54 (11), 329 f.

Kellmann, M. & Kallus, K. W. (2000). *Der Erholungs-Belastungsfragebogen für Sportler: EBF-Sport. Kurzbeschreibung und Handanweisung*. Frankfurt am Main: Swets Test Service.

Kleinert, J. (2006). Adjektivliste zur Erfassung der Wahrgenommenen Körperlichen Verfassung (WKV): Skalenkonstruktion und erste psychometrische Befunde. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13 (4), 156-164. doi:10.1026/1612-5010.13.4.156.

Laurent, C. M., Green, J. M., Bishop, P.A., Sjökvist, J., Schumacker, R. E., Richardson, M. T. & Curtner-Smith, M. (2011). A practical approach to monitoring recovery: Development of a perceived recovery status scale. *Journal of Strength and*

Conditioning Research, 25 (3), 620-628. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181c69ec6.

Lockie, R. G., Murphy, A. J., Scott, B. R. & Janse de Jonge, X. A. (2011). Quantifying session ratings of perceived exertion for field-based speed training methods in team sport athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2011 Nov 29 [Epub ahead of print].

Mader, A. (2001). Zum Problem der Anpassung der Muskulatur in der Substruktur der Muskelzelle als Funktion der Trainingsbelastung – Konsequenzen für die Erklärung der Phänomene Ermüdung/Erholung und chronischer Überbelastung/Übertragung. In H. A. Thorhauer, K. Carl & U. Türck-Noack (Hrsg.), *Muskel-Ermüdung: Forschungsansätze in der Trainingswissenschaft* (S. 185-213). Köln: Sport und Buch Strauß.

Manzi, V., D'Ottavio, S., Impellizzeri, F. M., Chaouachi, A., Chamari, K. & Castagna, C. (2010). Profile of weekly training load in elite male professional basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (5), 1399-1406.

Minganti, C., Capranica, L., Meeusen, R., Amici, S. & Piacentini, M. F. (2010). The validity of session rating of perceived exertion method for quantifying training load in teamgym. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (11), 3063-3068.

Nitsch, J. R. (1976). Die Eigenzustandsskala (EZ-Skala) – Ein Versuch zur hierarchisch-mehrdimensionalen Befindlichkeitsanalyse. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Beanspruchung im Sport. Beiträge zur psychologischen Analyse sportlicher Leistungsfähigkeit* (S. 81-102). Bad Homburg: Limpert.

Pohl, R. (1996). Der Rückschaufehler – Eine systematische Verfälschung der Erinnerung. *Report Psychologie*, 50 (8), 596-609.

Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P. & Eid, M. (1997). *Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF)*. Göttingen: Hogrefe.

Die Autoren

Moritz ANDERTEN, wissenschaftlicher Mitarbeiter und Sportpsychologe in der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule Köln; Geschäftsführer des sportpsychologischen Betreuungsjahrs mentaltalent.de, er koordiniert die Onlineplattform Webmood und ist am Olympiastützpunkt Rheinland als freiberuflicher Sportpsychologe tätig.

Dr. Fabian PELS, wissenschaftlicher Mitarbeiter und Sportpsychologe in der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule Köln; neben seiner Forschungstätigkeit mit dem Schwerpunkt „Sport und Einsamkeit“ ist er in der sportpsychologischen Betreuung von Mannschaftssportlern tätig.

Dr. Hanna RAVEN, Diplom-Psychologin, promovierte 2012 an der Universität Köln im Bereich Klinische Psychologie; seit 2010 Lehrkraft für besondere Aufgaben im Psychologischen Institut Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule Köln. Univ.-Prof. Dr. Jens KLEINERT, Dipl.-Sportlehrer, approbierter Arzt, Leiter der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln, Trainerlizenzen im Schwimmen und Hallenhandball, Arbeitsschwerpunkte Motivationspsychologie, Interpersonale Psychologie, Team-/Gruppenforschung, Schmerz/Befindlichkeit.

Anschrift: Deutsche Sporthochschule Köln, Psychologisches Institut, Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln
E-Mail: m.anderten@dshs-koeln.de