

## **WEBMOOD – Tool zum Befindlichkeitscheck**

Mit Hilfe von Webmood kann systematisch die körperliche, psychische und soziale Befindlichkeit von Athleten erfasst und beobachtet werden. Das Tool ist für Einzelsportler und Mannschaften gleichermaßen konzipiert. Dabei kann Webmood optimal als begleitendes Tool in der Zusammenarbeit mit einem sportpsychologischen Experten (Psychologen, Therapeuten und ggf. Trainer) eingesetzt werden, um die Trainings- und Wettkampfsteuerung zu optimieren. Auf diese Weise kann z.B. erkannt werden, ob sich ein sportpsychologisches Training positiv auf die Selbstsicherheit auswirkt, inwiefern ein intensives Konditionstraining die körperliche Befindlichkeit (Erholung, Trainiertheit) beeinflusst oder ob sozialpsychologische Veränderungen auftreten, die mitunter die Leistungsfähigkeit beeinflussen können.

Ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Athlet und Betreuer ist die Voraussetzung für eine ehrliche und zielführende Interpretation der Ergebnisse. Letztlich sollen für den Sportler Prozessoptimierungen entwickelt werden.

Das Screening wird online und in real-time mit sofortiger grafischer Auswertung durchgeführt. Aufgrund des begrifflichen Verständnisses der Single-Items (Adjektive) wird ein Mindestalter von 12/13 Jahren empfohlen. Zur Benutzung des Systems wird Ihnen ein Account angelegt, in dem Ihr Name, Ihre Email-Adresse und sukzessive Ihre Rückmeldewerte im Sinne des Datenschutzgesetzes gespeichert werden. In Absprache mit dem Systemadministrator werden die Dauer, Art und Häufigkeit der Erfassung festgelegt. Zu den definierten Zeitpunkten erhalten Sie eine Erinnerungsemail, die Sie unter Verwendung eines Links direkt zur Rückmeldung ins System führt. Die Rückmeldung selber dauert maximal 5 Minuten.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Moritz Anderten unter der Telefonnummer 0170/55 656 33 oder per E-Mail unter [m.anderten@dshs-koeln.de](mailto:m.anderten@dshs-koeln.de). Weitere Informationen zum Befindlichkeitsscreening erhalten sie direkt auf der Homepage unter [www.webmood.de](http://www.webmood.de).