

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	I
Abbildungsverzeichnis	IV
Tabellenverzeichnis	VII
Zusammenfassung - Abstract	XI
1 Theorie	1
1.1 Einführung und Ziele der Studie	1
1.2 Begriffsdefinitionen.....	4
1.2.1 Unterscheidung von Belastung und Beanspruchung	4
1.2.2 Belastbarkeit.....	5
1.2.3 Erholung.....	6
1.2.4 Überbeanspruchung (Overreaching)	6
1.2.5 Infektanfälligkeit	7
1.3 Das Transaktionale Stressmodell	8
1.3.1 Ressourcen und individuelle Voraussetzungen.....	9
1.3.1.1 Theorie der Ressourcenerhaltung.....	10
1.3.2 Belastungsbewältigung als aktiver Prozess.....	10
1.4 Das Modell zur Wechselbeziehung von Beanspruchungszuständen und Erholungsanforderungen	12
1.5 Empirische Befunde im Sport	14
1.5.1 Belastung und Beanspruchung im Sport.....	15
1.5.1.1 Physiologische Maße der Beanspruchung im Sport.....	15
1.5.1.2 Psychische Maße der Beanspruchung im Sport	16
1.5.1.3 Zusammenhang psychischer und physiologischer Maße im Sport	17
1.5.2 Erholungsprozesse im Sport.....	18
1.5.3 Individuelle psychische Voraussetzungen und Ressourcen im Sport ..	19
1.5.3.1 Personenmerkmale im Sport	20
1.5.3.2 Umweltmerkmale im Sport	22

1.6 Sportimmunologie - Infektanfälligkeit.....	23
1.6.1 Der Einfluss der Trainingsbelastung auf die Infektanfälligkeit	24
1.6.2 Der Einfluss der wahrgenommenen Beanspruchung auf die Infektanfälligkeit	28
1.7 Ein Belastungs- Beanspruchungsmodell für den Sport und Konsequenzen für die Praxis	30
1.8 Fazit.....	32
2 Empirische Studie	34
2.1 Forschungsfragen & Hypothesen	34
2.2 Aufbau der Studie.....	38
3 Methode	39
3.1 Stichprobe.....	39
3.2 Studiendesign und Datenerhebung.....	41
3.2.1 Forschungsmodell.....	42
3.2.2 Messinstrumente	44
3.2.3 Datenverarbeitung.....	49
3.3 Testverfahren.....	49
4 Ergebnisse.....	51
4.1 Teilbereich I: Gesamterhebung	53
4.1.1 Prüfung der Voraussetzungen und deskriptive Ergebnisse.....	53
4.1.2 Prüfung der Hypothese 1 und Hypothese 2	62
4.1.3 Prüfung der Hypothese 3 bis Hypothese 6.....	70
4.1.4 Prüfung der Hypothese 7 und Hypothese 8	81
4.1.5 Prüfung der Hypothese 9 und Hypothese 10	88
4.1.6 Diskussion Gesamtstichprobe	92
4.2 Teilbereich II: Das Metabolische Äquivalent (MET) als Trainingsbelastung	116
4.2.1 Deskriptive Beschreibung der Teilstichprobe.....	117
4.2.2 Analysen zum metabolischen Äquivalent (MET) und Trainingsumfang	118
4.2.3 Prüfung der Hypothese 1 und Hypothese 2	121
4.2.4 Prüfung der Hypothese 3 bis Hypothese 6.....	126

4.2.5	Prüfung der Hypothese 9 und Hypothese 10	128
4.2.6	Diskussion	131
4.3	Teilbereich III: Extremgruppen	139
4.3.1	Spezifizierte Hypothesen	140
4.3.2	Prüfung der Voraussetzungen	142
4.3.3	Deskriptive Beschreibung der Extremgruppen	142
4.3.4	Prüfung der spezifizierten Hypothese 1 und Hypothese 2	147
4.3.5	Prüfung der Hypothese 3 und Hypothese 4	148
4.3.6	Prüfung der Hypothese 5 und Hypothese 6	150
4.3.7	Prüfung der Hypothese 7 und Hypothese 8	152
4.3.8	Diskussion	153
5	Abschlussdiskussion	164
5.1	Übersicht: Überprüfung der Hypothesen auf Grundlage der Ergebnisse aus Teilbereich I und II sowie der Ergebnisse aus der Extremgruppenanalyse aus Teilbereich III	164
5.2	Besonderheiten und Grenzen der Studie	168
5.3	Implikationen für die Praxis	170
5.4	Fazit und Ausblick	172
	Literaturverzeichnis	179
	Anhang	195
	Anhang A:	196
	Anhang B:	197
	Anhang D:	203
	Anhang E:	204
	Anhang F:	207
	Anhang G:	210