

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	1
Abbildungsverzeichnis .....	IV
Tabellenverzeichnis .....	VII
Zusammenfassung - Abstract .....	XI
<b>1 Theorie .....</b>	<b>1</b>
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

<b>1.6 Sportimmunologie - Infektanfälligkeit.....</b>	<b>23</b>
1.6.1 Der Einfluss der Trainingsbelastung auf die Infektanfälligkeit .....	24
1.6.2 Der Einfluss der wahrgenommenen Beanspruchung auf die Infektanfälligkeit .....	28
<b>1.7 Ein Belastungs- Beanspruchungsmodell für den Sport und Konsequenzen für die Praxis .....</b>	<b>30</b>
<b>1.8 Fazit.....</b>	<b>32</b>
<b>2 Empirische Studie.....</b>	<b>34</b>
2.1 Forschungsfragen & Hypothesen .....	34
2.2 Aufbau der Studie.....	38
<b>3 Methode .....</b>	<b>39</b>
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
<b>4 Ergebnisse.....</b>	<b>51</b>
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
<b>4.3 Teilbereich III: Extremgruppen.....</b>	<b>139</b>
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
<b>5 Abschlussdiskussion .....</b>	<b>164</b>
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
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>179</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>195</b>
Anhang A: .....	196
Anhang B:.....	197
Anhang D: .....	203
Anhang E:.....	204
Anhang F: .....	207
Anhang G: .....	210