

## Inhaltsverzeichnis

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	<b>7</b>
<b>TABELLENVERZEICHNIS</b>	<b>13</b>
<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b>	<b>25</b>
<b>1. PROBLEMSTELLUNG</b>	<b>37</b>
<b>2. ZUR PSYCHISCHEN BEANSPRUCHUNG IM TRIATHLON</b>	<b>41</b>
2.1 Grundlagen der psychischen Beanspruchung .....	41
2.1.1 Grundlagen der Belastungsbewertung .....	41
2.1.1.1 Definitionen.....	41
2.1.1.2 Theoretische Ansätze .....	44
2.1.1.2.1 Physiologischer Bezug .....	45
2.1.1.2.2 Psychologischer Bezug .....	47
2.1.1.3 Verfahren zur Erfassung der Beanspruchung .....	55
2.1.1.4 Folgen der Beanspruchung.....	62
2.1.2 Grundlagen der Belastungsbewältigung .....	64
2.1.2.1 Definitionen.....	64
2.1.2.2 Theoretische Ansätze .....	65
2.1.2.2.1 Physiologischer Bezug .....	65
2.1.2.2.2 Psychologischer Bezug .....	66
2.1.2.3 Verfahren zur Erfassung der Belastungsbewältigung.....	79
2.2 Ausgewählte Aspekte der psychischen Beanspruchung im Sport .....	84
2.2.1 Psychische Beanspruchung im Training, vor, während und nach dem Wettkampf.....	84
2.2.2 Ausgewählte Studien zur psychischen Beanspruchung im Sport.....	88
2.2.2.1 Studien zur psychischen Beanspruchung in Sportspielen .....	90
2.2.2.2 Studien zur psychischen Beanspruchung in Individual sportarten .....	94
2.3 Spezifische Aspekte der psychischen Beanspruchung von Triathleten .....	102
2.3.1 Grundlagen des Triathlon.....	102
2.3.2 Anforderungsprofile von Triathleten .....	105
2.3.2.1 Anforderungsprofil von Kurzdistanztriathleten.....	109
2.3.2.2 Anforderungsprofil von Langdistanztriathleten.....	110
2.3.2.3 Unfälle und Verletzungen von Triathleten .....	119
2.3.3 Ausgewählte Studien zur psychischen Beanspruchung von Triathleten .....	122
2.3.3.1 Studien zur psychischen Beanspruchung von Kurzdistanztriathleten .....	122
2.3.3.2 Studien zur psychischen Beanspruchung von Langdistanztriathleten.....	131
2.4 Spezifische Fragestellungen.....	137

<b>3.      METHODIK</b>	<b>143</b>
3.1     Untersuchungsverfahren .....	143
3.1.1    Fragebogen.....	143
3.1.1.1    Bewertung der Belastung anhand von Phasen und Situationen des Trainings, vor, während und nach einem Langdistanztriathlon .....	144
3.1.1.2    Bewertung der Belastungsbewältigung vor, während und nach einem Langdistanztriathlon.....	146
3.1.2     Interview .....	148
3.2     Untersuchungspersonen .....	150
3.2.1    Fragebogen.....	150
3.2.1.1    Gesamtgruppe .....	151
3.2.1.2    Männliche und weibliche Langdistanztriathleten .....	155
3.2.1.3    Wenig erfahrene und erfahrene männliche Langdistanztriathleten ..	156
3.2.1.4    Wenig erfahrene männliche Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang .....	157
3.2.1.5    Erfahrene männliche Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang .....	158
3.2.2     Interview .....	159
3.3     Untersuchungsdurchführung.....	160
3.3.1    Fragebogen.....	160
3.3.2     Interview .....	160
3.4     Untersuchungsauswertung .....	161
3.4.1    Fragebogen .....	161
3.4.2     Interview .....	164
<b>4.      DARSTELLUNG UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE</b>	<b>165</b>
4.1     Fragebogen.....	165
4.1.1    Vergleich der psychischen Beanspruchung zwischen männlichen und weiblichen sowie wenig erfahrenen und erfahrenen Langdistanztriathleten (zweifaktorielle Varianzanalyse) .....	166
4.1.2    Vergleich der psychischen Beanspruchung zwischen männlichen und weiblichen Langdistanztriathleten (einfaktorielle Varianzanalysen).....	169
4.1.2.1    Vergleich der Bewertung von Belastungsphasen im Training, vor, während und nach dem Wettkampf zwischen männlichen und weiblichen Langdistanztriathleten .....	169
4.1.2.2    Vergleich der Bewertung von Belastungssituationen im Training, während und nach dem Wettkampf zwischen männlichen und weiblichen Langdistanztriathleten .....	191
4.1.2.3    Vergleich der Belastungsbewältigung vor, während und nach dem Wettkampf zwischen männlichen und weiblichen Langdistanztriathleten .....	210

4.1.3	Vergleich der psychischen Beanspruchung zwischen wenig erfahrenen und erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten (einfaktorielle Varianzanalysen) .....	225
4.1.3.1	Vergleich der Bewertung von Belastungsphasen im Training, vor, während und nach dem Wettkampf zwischen wenig erfahrenen und erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten.....	225
4.1.3.2	Vergleich der Bewertung von Belastungssituationen im Training, während und nach dem Wettkampf zwischen wenig erfahrenen und erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten .....	240
4.1.3.3	Vergleich der Belastungsbewältigung vor, während und nach dem Wettkampf zwischen wenig erfahrenen und erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten .....	256
4.1.4	Vergleich der psychischen Beanspruchung zwischen wenig erfahrenen und erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang (einfaktorielle Varianzanalysen).....	268
4.1.4.1	Vergleich der psychischen Beanspruchung zwischen wenig erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang .....	268
4.1.4.1.1	Vergleich der Bewertung von Belastungsphasen im Training, vor, während und nach dem Wettkampf zwischen wenig erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang .....	268
4.1.4.1.2	Vergleich der Bewertung von Belastungssituationen im Training, während und nach dem Wettkampf zwischen wenig erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang .....	282
4.1.4.1.3	Vergleich der Belastungsbewältigung vor, während und nach dem Wettkampf zwischen wenig erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang .....	297
4.1.4.2	Vergleich der psychischen Beanspruchung zwischen erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang .....	309.
4.1.4.2.1	Vergleich der Bewertung von Belastungsphasen im Training, vor, während und nach dem Wettkampf zwischen erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang .....	309
4.1.4.2.2	Vergleich der Bewertung von Belastungssituationen im Training, während und nach dem Wettkampf zwischen erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang .....	322
4.1.4.2.3	Vergleich der Bewertung der Belastungsbewältigung vor, während und nach einem Wettkampf zwischen erfahrenen männlichen Langdistanztriathleten mit niedrigem und hohem Trainingsumfang	337

4.1.5	Zusammenhänge und Faktoren der Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung von Langdistanztriathleten .....	349
4.1.5.1	Zusammenhänge der Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung von Langdistanztriathleten (Korrelationsanalyse) .....	349
4.1.5.2	Faktoren der psychischen Beanspruchung von Langdistanztriathleten (Faktorenanalyse) .....	352
4.1.5.2.1	Faktoren der Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung von Langdistanztriathleten (Faktorenanalyse).....	352
4.1.5.2.2	Faktoren der Belastungsbewertung von Langdistanztriathleten (Faktorenanalyse).....	355
4.1.5.2.3	Faktoren der Belastungsbewältigung von Langdistanztriathleten (Faktorenanalyse).....	358
4.1.6	Clusteranalyse der Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung von Langdistanztriathleten (4-Cluster-Lösung) .....	363
4.2	Interview .....	376
4.2.1	Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung während des Trainings .....	377
4.2.1.1	Belastungsbewertung während des Trainings.....	377
4.2.1.2	Belastungsbewältigung während des Trainings.....	380
4.2.2	Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung im Wettkampf während des Schwimmens .....	385
4.2.2.1	Belastungsbewertung im Wettkampf während des Schwimmens ...	385
4.2.2.2	Belastungsbewältigung im Wettkampf während des Schwimmens .	388
4.2.3	Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung im Wettkampf während des 1. Wechsels .....	389
4.2.3.1	Belastungsbewertung im Wettkampf während des 1. Wechsels .....	389
4.2.3.2	Belastungsbewältigung im Wettkampf während des 1. Wechsels ...	390
4.2.4	Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung im Wettkampf während des Radfahrens .....	391
4.2.4.1	Belastungsbewertung im Wettkampf während des Radfahrens .....	391
4.2.4.2	Belastungsbewältigung im Wettkampf während des Radfahrens ....	393
4.2.5	Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung im Wettkampf während des 2. Wechsels .....	395
4.2.5.1	Belastungsbewertung im Wettkampf während des 2. Wechsels .....	395
4.2.5.2	Belastungsbewältigung im Wettkampf während des 2. Wechsels ...	396
4.2.6	Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung im Wettkampf während des Laufens.....	397
4.2.6.1	Belastungsbewertung im Wettkampf während des Laufens.....	397
4.2.6.2	Belastungsbewältigung im Wettkampf während des Laufens .....	399
4.2.7	Belastungsbewertung und Belastungsbewältigung nach dem Wettkampf.....	402
4.2.7.1	Belastungsbewertung nach dem Wettkampf.....	402
4.2.7.2	Belastungsbewältigung nach dem Wettkampf.....	404

4.3	Schlusskommentar .....	407
4.3.1	Theoretischer Wert.....	407
4.3.2	Methodischer Wert.....	407
4.3.2.1	Fragebogen.....	408
4.3.2.2	Interview .....	408
4.3.3	Sportpraktischer Wert .....	409
4.3.4	Empfehlungen .....	410
4.3.4.1	Empfehlungen für Langdistanztriathleten.....	410
4.3.4.2	Empfehlungen für Trainer.....	411
4.3.4.3	Empfehlungen für Sportwissenschaftler .....	412
<b>5.</b>	<b>ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>413</b>
<b>6.</b>	<b>LITERATUR</b>	<b>427</b>
<b>7.</b>	<b>ANHANG</b>	<b>465</b>