

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung und Relevanz der Thematik	15
1.1	Hintergrund und theoretischer Zusammenhang.....	16
1.2	Zielsetzung und Aufbau der Arbeit.....	18
2	Theoretische Grundlagen	25
2.1	Sportmedizinische und trainingswissenschaftliche Betrachtung.....	25
2.1.1	Ausdauer und Ausdauertraining.....	25
2.1.2	Beurteilungskriterien und Diagnostik der Ausdauerleistungsfähigkeit.....	30
2.1.2.1	Grundlagen des Energiestoffwechsels.....	30
2.1.2.2	Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle (IANS).....	35
2.1.2.3	Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO ₂ max).....	39
2.1.2.4	Shuttle-Run-Test.....	42
2.1.3	High Intensity Interval Training im Bereich Ausdauer.....	43
2.1.3.1	Trainingsmethodik.....	45
2.1.3.2	Trainingseffekte und Anpassungserscheinungen.....	50
2.1.3.3	Anwendungsgebiete.....	56
2.1.3.4	Aktueller Forschungsstand.....	62
2.2	Anwendbarkeit und sportpraktische Betrachtung.....	68
2.2.1	Empfundene Freude und psychisches Befinden.....	69
2.2.2	Adhärenz und Durchführbarkeit.....	77
2.3	Sportpädagogische Betrachtung.....	80
2.3.1	Körperliche Förderung als Aufgabe des Schulsports.....	81
2.3.2	Ausdauertraining im Schulsport.....	83
2.3.3	HIIT im Schulsport.....	91
2.4	Sportpsychologische Betrachtung.....	97
2.4.1	Motivation, Motive und motiviertes Handeln.....	98
2.4.2	Leistungsmotiv und Leistungsmotivation.....	101
2.4.2.1	Bedingungen leistungsmotivierten Handelns.....	102

2.4.2.2	Komponenten des Leistungsmotivs.....	103
2.4.2.3	Theorien zur Leistungsmotivation.....	106
2.4.2.4	Aktueller Forschungsstand: Persönlichkeitsdispositionen HE/FM im Sport.....	111
2.5	Zwischenfazit	116
2.6	Forschungsd desiderata	119
3	Empirischer Teil	121
3.1	Mixed Methods als Forschungsmethode	121
3.1.1	Primäre Dimensionen der Strukturierung	123
3.1.2	Sekundäre Dimensionen der Strukturierung	135
3.2	Studie 1 Bereitschaftspolizei.....	141
3.2.1	Der quantitative Strang.....	142
3.2.1.1	Fragestellung und Hypothesen	143
3.2.1.2	Stichprobe.....	147
3.2.1.3	Untersuchungsdesign	151
3.2.1.4	Treatment	152
3.2.1.5	Datenerhebung	158
3.2.1.6	Gütekriterien der verwendeten Messmethode	161
3.2.1.7	Datenauswertung und Ergebnisse	164
3.2.1.8	Überprüfung der Hypothesen	189
3.2.1.9	Diskussion und Interpretation.....	193
3.2.2	Der qualitative Strang	201
3.2.2.1	Stichprobe.....	202
3.2.2.2	Untersuchungsdesign	204
3.2.2.3	Datenerhebung	206
3.2.2.4	Gütekriterien der verwendeten Messmethoden	210
3.2.2.5	Datenauswertung und Ergebnisse	213
3.2.2.6	Interpretation und Diskussion.....	236
3.2.3	Zusammenschau beider Teilstudien	252
3.3	Studie 2.1 Schule	259
3.3.1	Der quantitative Strang	261
3.3.1.1	Fragestellung und Hypothesen	262

3.3.1.2	Stichprobe.....	262
3.3.1.3	Untersuchungsdesign.....	263
3.3.1.4	Treatment	264
3.3.1.5	Datenerhebung	266
3.3.1.6	Gütekriterien der verwendeten Messmethoden.....	269
3.3.1.7	Datenauswertung und Ergebnisse	271
3.3.1.8	Überprüfung der Hypothesen	273
3.3.1.9	Diskussion und Interpretation.....	274
3.3.2	Der qualitative Strang	276
3.3.2.1	Stichprobe.....	277
3.3.2.2	Datenerhebung	278
3.3.2.3	Datenauswertung und Ergebnisse	280
3.3.2.4	Interpretation und Diskussion.....	309
3.3.3	Zusammenschau beider Teilstudien	316
3.4	Studie 2.2 Freizeit- und Breitensport	324
3.4.1	Der quantitative Strang	326
3.4.1.1	Fragestellung und Hypothesen	329
3.4.1.2	Stichprobe.....	332
3.4.1.3	Untersuchungsdesign.....	333
3.4.1.4	Treatment	333
3.4.1.5	Datenerhebung	336
3.4.1.6	Gütekriterien der verwendeten Messmethoden.....	338
3.4.1.7	Datenauswertung und Ergebnisse	341
3.4.1.8	Überprüfung der Hypothesen	354
3.4.1.9	Diskussion und Interpretation.....	356
3.4.2	Der qualitative Strang	364
3.4.2.1	Stichprobe.....	364
3.4.2.2	Datenerhebung	366
3.4.2.3	Datenauswertung und Ergebnisse	368
3.4.2.4	Interpretation und Diskussion.....	378
3.4.3	Zusammenschau beider Teilstudien	386

4	Zusammenfassung, Gesamtinterpretation und Diskussion der Ergebnisse aller Teilstudien	395
4.1	Studie 1 Bereitschaftspolizei.....	397
4.2	Studie 2.1 Schule	405
4.3	Studie 2.2 Freizeit- und Breitensport	411
4.4	Studienübergreifende Ergebnisdarstellung und -interpretation	418
4.4.1	Fragestellungen 1 und 2: Effekte und Beurteilung von HIIT.....	419
4.4.2	Fragestellungen 3 und 4: Motivationale Aspekte und Besonderheiten der Subgruppen	425
4.4.3	Zusammenfassung.....	429
5	Limitationen und Empfehlungen.....	437
6	Fazit und Ausblick	445
	Literaturverzeichnis	453
	Abbildungsverzeichnis	487
	Tabellenverzeichnis	493
	Abkürzungsverzeichnis.....	499
	Anhang.....	501