

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	Forschungsdesiderata.....	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