

THEORETISCHER TEIL

1.	Einleitung	1
2.	Belastung und Ermüdung als Voraussetzung für Erholung	3
2.1	Belastung	
2.2	Ermüdung	6
3.	Erholung	8
3.1	Konzeptuelle Einbettung des Erholungskonstruktes	
3.1.1	Definitionen	
3.1.2	Erholung im Sport	12
3.1.3.	Erholung als Prozeß der Handlungsregulation	14
3.2.	Individuelle Einflußgrößen der Erholung	17
3.3	Formen der Erholung	19
3.3.1	Physisch-physiologische Regeneration: Aktive und passive Erholung	
3.3.2	Psychische Erholung	20
3.4	Erholung zwischen zwei Beanspruchungen	21
3.5	Beeinflussung von Erholungsprozessen: Befunde und Perspektiven	25
3.5.1	Optimierung von Erholungsprozessen	
3.5.1.1	Aktive Erholung	
3.5.1.2	Primär psychische Erholung	27
3.5.1.3	Aktive Erholung und Entspannungsmethoden im Vergleich	30
3.5.2.	Beeinträchtigung von Erholungsprozessen	31
3.5.2.1.	Warm-Up Decrement	
3.5.2.2.	Mangelhafte und gestörte Erholung	33

4.	Schlußfolgerungen für die Hauptuntersuchung und Hypothesen	34
-----------	---	-----------

EMPIRISCHER TEIL

5.	Hauptstudie	38
5.1	Untersuchungsteilnehmer	
5.1.1	Rekrutierung der Stichprobe	
5.1.2	Demographische Merkmale	
5.1.3	Häufigkeit und Intensität des Sporttreibens	40
5.2	Methode	41
5.2.1	Untersuchungsmaterial	
5.2.2	Untersuchungsdurchführung	
5.2.2.1	Base-Line-Erhebung	
5.2.2.2	Das Doppelbeanspruchungs-Experiment	44
5.3	Untersuchungszeitraum	46
5.4	Ergebnisse	
5.4.1	Pausengestaltung und Laufleistung	47
5.4.1.1	Kognitive Beanspruchung und Laufleistung	48
5.4.1.2	Entspannung und Laufleistung	56
5.4.2	Pausengestaltung und Befindlichkeit	63
5.4.2.1	Kognitive Beanspruchung und Befindlichkeit	67
5.4.2.2	Entspannung und Befindlichkeit	72
5.4.3	Weitere Ergebnisse	81
5.4.3.1	Stabilitäten von Läufen und Befindlichkeiten	
5.4.3.2	Seelische Gesundheit, Laufleistung und Befindlichkeit	87
5.4.3.3	Subjektive Anstrengungsbereitschaft	91

5.5	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	95
5.5.1	Kognitive Beanspruchung, Laufleistung und Befindlichkeit	
5.5.2	Entspannung, Laufleistung und Befindlichkeit	97
5.5.3	Seelische Gesundheit, Laufleistung und Befindlichkeit	102
5.5.4	Subjektive Anstrengungsbereitschaft	
6.	Replikationsstudie	104
6.1.	Vorbemerkungen und Hypothesen	
6.2	Untersuchungsteilnehmer	107
6.2.1	Rekrutierung der Stichprobe	
6.2.2	Demographische Merkmale	
6.2.3	Häufigkeit und Intensität des Sporttreibens	109
6.3	Methode	
6.3.1	Untersuchungsmaterial	
6.3.2	Untersuchungsdurchführung	110
6.4	Untersuchungszeitraum	112
6.5	Ergebnisse	113
6.5.1	Pausengestaltung und Laufleistung	114
6.5.1.1	Entspannung und Laufleistung	
6.5.1.2	Kombinierte Pause und Laufleistung	118
6.5.2	Pausengestaltung und Befindlichkeit	122
6.5.2.1	Entspannung und Befindlichkeit	124
6.5.2.2	Kombinierte Pause und Befindlichkeit	130
6.5.2.3	Stabilitäten von Läufen und Befindlichkeiten	137
6.6	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	140
6.6.1	Erholung durch Entspannung, Laufleistung und Befindlichkeit	
6.6.2	Kombinierte Pause, Laufleistung und Befindlichkeit	142

7.	Zusammenfassende Diskussion und Ausblick	146
7.1	Zusammenfassende Diskussion	
7.2	Ausblick	152
8.	Zusammenfassung	154
9.	Literaturverzeichnis	157
10.	Anhang	163
	(die Gliederung des Anhangs erfolgt separat)	