

## 8. Literaturverzeichnis

Ahmann, J.: Regeländerungen Beachvolleyball. Hausarbeit. URL: [www.volleyball-training.de/beach.htm](http://www.volleyball-training.de/beach.htm) (Stand: Juli 2005)

Atteslander, P.: Methoden der empirischen Sozialforschung. 10. Auflage. Walter de Gruyter & Co. Berlin / New York 2003

Badtke, G. (Hrsg.): Lehrbuch der Sportmedizin. Leistungsentwicklung, Anpassung, Belastbarkeit, Schul- und Breitensport. 3. Auflage. Johann Ambrosius Barth Verlag. Heidelberg / Leipzig 1995

Biesalski, H. K. / Fürst, P. / Kasper, H. / Kluthe, R. / Pöler, W. / Puchstein, C. / Stähelin, H. B. (Hrsg.): Ernährungsmedizin. Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer. 3. Auflage. Georg Thieme Verlag. Stuttgart / New York 2004

Bortz, J. / Döring, N.: Forschungsmethoden und Evaluation. 2. Auflage. Springer Verlag. Berlin / Heidelberg / New York 1995

Brouns, F.: Die Ernährungsbedürfnisse von Sportlern. Springer Verlag. Berlin / Heidelberg / New York 1993

Busch, T.: Gewohnheiten und Probleme im Zusammenhang mit der Ernährung im Leistungstennis. Diplomarbeit. Deutsche Sporthochschule Köln 1997

DGE / ÖGE / SGE / SVE (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage. Verlagsgesellschaft Umschau Braus. Frankfurt am Main 2000

Diebschlag, W.: Die optimale Ernährung für Sportler. In: Leistungssport 15 (1985), 1, 15-22

Dr. Loges + Co.: Magnesium – Zündfunke des Stoffwechsels. Magnesium – Substitution im Sport. 1. Auflage. Verlag Wehdemeier & Pusch. Winsen / Lüneburg 1994

Thomas Fahlisch: Zur Bedeutung der Ernährung im Beachvolleyball

Economos, C. D. / Bortz, S. S. / Nelson, M. E.: Nutritional Practices of Elite Athletes. Practical Recommendations. In: Sports Medicine 16 (1993), 6, 381-399

Elmadfa, I.: Ernährungslehre. Verlag Eugen Ulmer / UTB. Stuttgart 2004

Elmadfa, I. / Leitzmann, C.: Ernährung des Menschen. 3. Auflage. Verlag Eugen Ulmer / UTB. Stuttgart 1998

El-Moneim, M. A.: Nutzen der Katecholaminbestimmung unter Trainings- und Wettkampfbedingungen im Beach-Volleyball. Dissertation. Universität Bielefeld 2001

Erp-Baart, van A. M. J / Saris, W. H. M. / Binkhorst, R. A. / Vos, J. A. / Elvers, J. W. H.: Nationwide survey on nutritional habits in elite athletes. In: International Journal Sports Medicine 10 (1989), Suppl. 1, 3-16

Ferrauti, A. / Maier, P. / Weber, K.: Tennistraining. Meyer & Meyer Verlag. Aachen 2002

Fischer, W.: Ernährung im Ausdauersport. Eine kritische Betrachtung der aktuellen Ernährungsempfehlungen im Ausdauersport. Diplomarbeit. Deutsche Sporthochschule Köln 2003

Gasse, M.: Ermüdung im Volleyball. Zum Wahrnehmungs- und Entscheidungsverhalten des Mittelblockers unter physischer Belastung. Bd. 101. 1. Auflage. Czwalina Verlag. Hamburg 1995

Geiss, K.-R. / Hamm, M.: Handbuch Sportler – Ernährung. 2. Auflage. Behr's Verlag. Hamburg 2000

Ginsberg, R.: Die Ernährung des Skilangläufers. Diplomarbeit. Deutsche Sporthochschule Köln 1987

Hansen, G.: Technik und Taktik im Beach-Volleyball der Herren. Stand und Perspektiven der internationalen Weltklasse. In: Kuhn, P. / Langolf, K. (Red.): Volleyball in Forschung und Lehre 1998. Schwerpunkt: Beach-Volleyball. Bd. 118. 1. Auflage. Czwalina Verlag. Hamburg 1999

Thomas Fahlisch: Zur Bedeutung der Ernährung im Beachvolleyball

Hansen, G.: Mehr Druck, mehr Risiko. In: Deutsche Volleyballzeitung: Volleyballtraining 24 (2000), 11, 34-37

Heck, H.: Energiestoffwechsel und medizinische Leistungsdiagnostik. Studienbrief 8. Verlag Karl Hofmann. Schorndorf 1990

Herzog, K. / Voigt, H.-F. / Westphal, G.: Volleyballtraining. Grundlagen und Arbeitshilfen für das Training und die Betreuung von Mannschaften. 2. Auflage. Verlag Karl Hofmann. Schorndorf 1987

Hollmann, W. / Hettinger, T.: Sportmedizin. Grundlagen für Arbeit, Training und Präventivmedizin. 4. Auflage. Schattauer Verlagsgesellschaft. Stuttgart / New York 2000

Hömberg, S. / Papageorgiou, A.: Handbuch Beachvolleyball. 2. Auflage. Meyer & Meyer Verlag. Aachen 1997

IDM (Hrsg.): Richtig trinken im Sport. Ein Leitfaden für Sportlehrer und Trainer. 1. Auflage. Kohl PR & Partner. Bonn 2003

Kindermann, W.: Anaerobe Schwelle. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 55 (2004), 6, 161-162

Kleiber, M.: Der Energiehaushalt von Mensch und Haustier. Ein Lehrbuch der Tiergenetik. Verlag Paul Parey. Hamburg / Berlin 1967

Knechtle, B.: Aktuelle Sportphysiologie. Leistung und Ernährung im Sport. Karger. Basel / Freiburg 2002

Konopka, P.: Sporternährung. Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepasste Ernährung. 9. Auflage. BLV Verlagsgesellschaft. München / Wien / Zürich 2002

Lorenz, R. / Roll, C. / Wiebke, D. / Jeschke, D.: Kardiale und metabolische Beanspruchung beim Beach Volleyball. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. 37. Deutscher Kongress für Sportmedizin – Rotenburg a. d. Fulda 52 (2001), S (7-8), 17

Thomas Fahlisch: Zur Bedeutung der Ernährung im Beachvolleyball

Lück, W.: Technik des wissenschaftlichen Arbeitens. Seminararbeit, Diplomarbeit, Dissertation. 9. Auflage. Oldenbourg Wissenschaftsverlag. München 2003

Meyer, T.: Der Respiratorische Quotient. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 54 (2003), 1, 29-30

Neumann, G.: Ernährung im Sport. Meyer & Meyer Verlag. Aachen 2003

Oberrauch, H.: Ernährungswissen und Ernährungsverhalten bei Leistungstennisspielern der 1. und 2. Bundesliga. Diplomarbeit. Deutsche Sporthochschule Köln 1997

Osterkamp-Baerens, C. / Pogan, K.: Ansatzpunkte für die Ernährungsoptimierung im Leistungssport in der Trainingsphase. In: Leistungssport 33 (2003), 5, 5-11

Osterkamp-Baerens, C. / Schrey, R.: Ansatzpunkte für die Ernährungsoptimierung im Leistungssport während des Wettkampfes. In: Leistungssport 33 (2003), 5, 12-15

Papageorgiou, A. / Czimek, J.: Knapp am Ziel vorbeigeschossen. In: Deutsche Volleyballzeitung: Volleyballtraining 25 (2001), 9, 25-27

Papageorgiou, A. / Hömberg, S. / Meyndt, U.: Beachvolleyball in Deutschland. Vergleichende Strukturanalyse der Bayerischen Beachvolleyball – Meisterschaften und des Beach – Masters – Turniers 1994. In: Dannenmann, F. (Red.): Volleyball '95. Das Spiel im Jubiläumsjahr. Bd. 104. 1. Auflage. Czwalina Verlag. Hamburg 1996

Papageorgiou, A. / Jany, A. / Ansoerge, C. / Czimek, V.: Strukturanalyse des Beachvolleyballspiels '4 gegen 4' der Damen. In: Kuhn, P. / Langolf, K. (Red.): Vision Volleyball 2000. Bd. 126. 1. Auflage. Czwalina Verlag. Hamburg 2001

Papageorgiou, A. / Wilberg, J. O.: Einführung des Beachvolleyballspiels. In: Kuhn, P. / Langolf, K. (Red.): Vision Volleyball 2000. Bd. 126. 1. Auflage. Czwalina Verlag. Hamburg 2001

Prinzhausen, J.: Strategien der Leistungsernährung für Sportler. Ein Handbuch unter Einbezug der Stoffwechsellagerung. 1. Auflage. akademos Wissenschaftsverlag. Hamburg 2003

Thomas Fahlisch: Zur Bedeutung der Ernährung im Beachvolleyball

Pürer, H.: Einführung in die Publizistikwissenschaft. Uni-Papers. Ölschläger. München 1993

Richter, G.: Psychische Belastung und Beanspruchung. Stress, psychische Ermüdung, Monotonie, psychische Sättigung. 3. Auflage. Dortmund / Berlin 2000

Rost, R. (Hrsg.): Lehrbuch der Sportmedizin. Deutscher Ärzte Verlag. Köln 2002

Saris, W. H. M.: Ernährungsgewohnheiten bei Leistungssportlern. In: Leistungssport 20 (1990), 1, 5-9

Schek, A.: Top Leistung im Sport durch bedürfnisgerechte Ernährung. Philippka Sportverlag. Münster 2002

Schek, A.: Ernährungslehre kompakt. Kompendium der Ernährungslehre für Studierende der Ernährungswissenschaft, Medizin und Naturwissenschaften und zur Ausbildung von Ernährungsfachkräften. 2. Auflage. Umschau Zeitschriftenverlag. Frankfurt am Main 2002b

Schek, A.: Sekundäre Pflanzenstoffe. In: Leistungssport 32 (2002c), 5, 44-51

Schek, A.: Mediterrane Kost auch für Leistungssportler?!. In: Leistungssport 33 (2003), 5, 16-24

Schek, A.: Ernährung – Aktuelles in Kürze. In: Leistungssport 33 (2003b), 5, 24-25

Schek, A.: Nahrungsfaktoren und seelisches (Wohl-) Befinden. In: Leistungssport 33 (2003c), 1, 56-62

Schek, A.: Protein in der Sportler – Ernährung. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 55 (2004), 3, 83

Schek, A. / Osterkamp-Baerens, C. / Nickel, H.: Ernährungsempfehlungen aus quantitativer und qualitativer Sicht. Eine Zusammenfassung der Ergebnisse der Impulsreferate anlässlich des Bundestrainer- Großseminars vom 23.9.2003. In: Leistungssport 33 (2003), 5, 26-27

Thomas Fahlisch: Zur Bedeutung der Ernährung im Beachvolleyball

Schlockermann, J. / Mackerodt, F.: Beachvolleyball. Rowohlt Taschenbuchverlag. Reinbek bei Hamburg 2000

Schneider, F. J.: Zur Bedeutung der Ernährung für das Gehirn als „Generator und Rezeptor“ im (Leistungs-) Sport. Teil 1: Einführung. In: Leistungssport 33 (2003), 2, 10-15

Schneider, F. J.: Zur Bedeutung der Ernährung für das Gehirn als „Generator und Rezeptor“ im (Leistungs-) Sport. Teil 3: Die Makronährstoffe und ihre Bedeutung für Struktur und Funktion des Gehirns – Kohlenhydrate. In: Leistungssport 33 (2003), 4, 52-56

Schneider, F. J.: Zur Bedeutung der Ernährung für das Gehirn als „Generator und Rezeptor“ im (Leistungs-) Sport. Teil 4: Die Makronährstoffe und ihre Bedeutung für Struktur und Funktion des Gehirns – Lipide (Fette). In: Leistungssport 33 (2003), 5, 57-62

Schneider, F. J.: Zur Bedeutung der Ernährung für das Gehirn als „Generator und Rezeptor“ im (Leistungs-) Sport. Teil 5: Die Makronährstoffe und ihre Bedeutung für Struktur und Funktion des Gehirns – Proteine. In: Leistungssport 33 (2003), 6, 52-56

Schneider, F. J.: Zur Bedeutung der Ernährung für das Gehirn als „Generator und Rezeptor“ im (Leistungs-) Sport. Teil 6: Die Mikronährstoffe und ihre Bedeutung für Funktion und Struktur des Gehirns – Vitamine, Mineralien, Sekundäre Pflanzenstoffe und Wasser. In: Leistungssport 34 (2004), 2, 45-49

Steuer, K.: Wissenschaftsobjekt: Beach-Beachvolleyball – Katalysator für den neuen Sportboden „Sand“. In: Kuhn, P. / Langolf, K. (Red.): Volleyball in Forschung und Lehre 1998. Schwerpunkt: Beach-Volleyball. Bd. 118. 1. Auflage. Czwalina Verlag. Hamburg 1999

Tank, M.: Beachen geht unter die Haut. In: Deutsche Volleyballzeitung: Volleyballtraining 22 (1998), 4, 62-63

Tank, M.: Ausgeglichen. In: Volleyballmagazin: Volleyballtraining (2004), 7, 17-19

Theißen, M. R.: Wissenschaftliches Arbeiten: Technik – Methodik – Form. 11. Auflage. Verlag Franz Vahlen. München 2002

Vetter, K.: Psychische Belastung im Beachvolleyball. In: Kuhn, P. / Langolf, K. (Red.): Volleyball in Forschung und Lehre 1998. Schwerpunkt: Beach-Volleyball. Bd. 118. 1. Auflage. Czwalina Verlag. Hamburg 1999

Vetter, K.: Ressourcenmanagement und psycho-physiologische Belastung im Beach-Volleyball. In: Langolf, K. / Kuhn, P. (Red.): Volleyball in Lehre und Forschung 1999. Schwerpunkt: Spiel- und Technikanalysen. Bd. 121. 1. Auflage. Czwalina Verlag. Hamburg 2000

Vetter, K. / Nicol, K.: Zum Einfluss des Sanduntergrunds auf die Sprungleistung im Beach-Volleyball. In: Leistungssport 34 (2004), 2, 57-62

Voigt, H.-F.: Leistungssport im Beach-Volleyball aus sportorthopädischer und sporttraumatologischer Sicht. In: Kuhn, P. / Langolf, K. (Red.): Volleyball in Forschung und Lehre 1998. Schwerpunkt: Beach-Volleyball. Bd. 118. 1. Auflage. Czwalina Verlag. Hamburg 1999

Voigt, H.-F.: Leitlinien eines funktionalen Beachtrainings. In: Deutsche Volleyballzeitung: Volleyballtraining 22 (1998), 4, 50-53

Wagner, G. / Schröder, U.: Essen, Trinken, Gewinnen. Praxishandbuch für die Sporternährung. Pala-Verlag. Darmstadt 2002

## 9. Anlagen

9.1 Fragebogen	93
• Anschreiben	93
• Fragebogen	94
9.2 Ernährungsprotokoll (Trainingsphase)	99
• Anleitung zum Ernährungsprotokoll	99
• Datenbogen zum Ernährungsprotokoll	100
• Ernährungsanalyseprotokoll <sup>227</sup>	101
9.3 Ernährungsprotokoll (Wettkampfphase)	105
• Anleitung zur Wettkampf-Ernährungsanalyse	105
• Datenbogen zur Wettkampfanalyse	106
• Wettkampf-Ernährungsprotokoll <sup>228</sup>	107

---

<sup>227</sup> Exemplarisch für einen Tag. Dieses Protokoll wurde analog auch in der Wettkampfphase (Vor- und Nachwettkampftag) eingesetzt. Verändert wurde lediglich die Überschrift der Schätztabelle von „Tag 1“ in „Tag vor dem Wettkampf“.

<sup>228</sup> Protokoll für den Wettkampftag