

# Gut vorbereitet in die Saison



Fotos: imago/Xinhua, privat

Prävention und Regeneration sind wichtig, das erleben auch Stars wie Olympiasiegerin Ding Ning immer wieder. Ob man schon selbst Beschwerden an Rücken, Knie, Schulter oder Schlagarm hatte oder nur zielstrebig und ehrgeizig ist: Mit den richtigen Übungen beugt man vor

In wenigen Wochen geht die neue Saison los. Vielleicht hast du mit deiner Mannschaft ehrgeizige Ziele, und ihr seid voller Motivation.

Doch plötzlich kommt alles anders. Eine Verletzung wirft einen zurück, er kann gar nicht oder nur gelegentlich trainieren und kann nicht zum Meisterschaftsspiel antreten. Manchmal verläuft die Heilung schnell, doch in ungünstigen Fällen kann es auch zu chronischen Problemen kommen. Die Verletzung zieht sich vielleicht über mehrere Wochen oder gar über Monate, bis der Spieler wieder sowohl beim Training als auch beim Meisterschaftsspiel wieder 100 Prozent geben kann.

Vor allem im Leistungssport können Verletzungen große Auswirkungen haben, natürlich für die einzelnen Aktiven, aber auch für die Mannschaft, den Verein und folglich auch für die Sponsoren. Profis oder Teilzeit-Profis sichern sich mit dem Sport ihren Lebensunterhalt und profitieren vom Erfolg. Doch auch wenn Tischtennis für den überwiegenden Teil der Aktiven nur ein Hobby ist, sollte sich jeder mit dem Thema beschäftigen. Denn Gesundheit ist das Wichtigste für eine gute Basis, auch im Hinblick auf das Leben abseits des Sports.

Daher ist eine sorgfältige Verletzungsprophylaxe wichtiger als sie einem zunächst erscheint, möglicherweise, weil man selbst noch nicht in diese Situation kam. Um auch möglichst nicht dort hinzukommen, sollte dem frühzeitig entgegengesteuert werden.

Die Verletzungshäufigkeit ist im Tischtennis zwar relativ gering, zumindest im Vergleich mit Sportarten wie Fußball, wo durch den häufigen Körperkontakt mit Gegnern das Verlet-

zungsrisiko steigt. Aus dem Leistungssport weiß man aber auch: Im Tischtennis ist eine vergleichsweise hohe Wiederkehr von Verletzungen festzustellen. Vor allem im Bereich des Rückens treten die einmal aufgetretenen Verletzungen wiederholt auf. Meist handelt es sich um Verletzungen in Form von muskulären Problemen, oder verschiedene Bänder sind betroffen.

Und der Rücken ist die am häufigsten betroffene Körperregion. Meist handelt es sich dabei um muskuläre Verspannungen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Dies ist vor allem durch die ständige nach vorn geneigte Haltung beim Spielen bedingt sowie durch einseitige Belastungen in Form von Rotationsbewegungen beim Topspin. Weiter sind auch der Schlagarm (Schulter beziehungsweise Oberarm) vermehrt betroffen, am häufigsten in Form von Überlastungsschäden wie beispielsweise Sehnenreizungen oder muskulären Verletzungen, so etwa Muskelfaserrissen. Vor allem in diesen beiden Regionen sind die Verletzungen beziehungsweise Überlastungsschäden oft sehr hartnäckig und langwierig. Im Bereich des Oberschenkels klagen Aktive vermehrt über Muskelzerrungen, in der Knieregion hingegen über Überlastungsschäden im Bereich der Kniescheibenspitze (Patellaspitzensyndrom).

Zu rund 50 Prozent treten die Verletzungen bei Tischtennis-Profis im Training auf, seltener bei Meisterschaftsspielen oder Turnieren. Die Ausfallzeit ist meist relativ hoch. Dies lässt sich dadurch erklären, dass das Gewebe und die Strukturen im Körper unterschiedliche Heilungszeiten haben, die bei Profisportlern aber genauso lange Zeit in Anspruch nehmen wie

bei Breitensportlern. Bis zur Aufnahme des Athletiktrainings vergehen im Durchschnitt sechs Wochen, bis zum Trainingseinstieg meist rund sechseinhalb Wochen. Das heißt aber nicht, dass die Aktiven komplett mit dem Athletiktraining pausieren, sondern nicht verletzte Strukturen weitgehend entsprechend ihrer Möglichkeiten weiter trainieren. Erst nach durchschnittlich 7,6 Wochen wird wieder an Meisterschaftsspielen teilgenommen.

Alle Aktiven sind durch verschiedene Spielsysteme unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt, und man kann einen Zusammenhang zwischen den Spielsystemen und den verletzten Körperregionen feststellen. Des Weiteren besteht ein Zusammenhang zwischen der Verletzungshäufigkeit und der Regeneration jedes Einzelnen.

## Nimm dir Zeit für eine ausreichende Regeneration!

Regeneration ist ein ganz wichtiges Thema im Sportbereich. Nach Belastungen gilt es ausreichend Pause zu machen, sodass der Körper sich erholen kann und sich wieder im Gleichgewicht befindet. Sonst können Überlastungserscheinungen hinweisend zu chronischen Verletzungen entstehen.

Eine Saison ist insgesamt recht lang, zwischen Vor- und Rückrunde gibt es nur eine kurze Pause. So mancher hat kleine oder große Verletzungen während der Saison erlitten. Häufig wird der Fehler gemacht, dass trotz Verletzung gespielt wird,

## Nicht nur auf das richtige Training kommt es an, auch ausreichende Pausen sind wichtig

da die Situation unterschätzt wird. Dabei wird die Pause häufig viel zu gering gehalten, da die Mannschaft ihren Spieler dringend braucht. So wird dem eigenen Körper zu wenig Zeit für eine ausreichende Regeneration gegeben, und das Gewebe kann nicht ausreichend heilen. Die Strukturen sind noch geschwächt, und der Fokus wurde eventuell zu wenig auf ein angemessenes Aufbautraining gesetzt, so dass die Gefahr einer Chronifizierung bei noch nicht ausgeheilten Verletzungen oder die Gefahr einer Wiederkehr der Verletzung riskiert wird. Dies hat zur Folge, dass die Ausfallzeit viel länger als grundsätzlich nötig ist und die Verletzungshäufigkeit steigt.

Daher gilt: Nimm dir eine ausreichende Regenerationszeit und spiel erst dann, wenn deine Verletzung verheilt ist, so dass du wieder voll leistungsfähig bist! Dann kannst du deiner Mannschaft durch deine Stärke zum Sieg verhelfen.

## Begeistert Kinder und Jugendliche im Training auch für Übungen abseits des Tisches!

Häufig ist die Rede davon, dass eine gute Grundlage bereits im Jugendalter geschaffen werden sollte, im technischen wie auch koordinativen Bereich, denn später im Erwachsenenbereich können auftretende Defizite nicht mehr oder zumindest schwieriger ausgeglichen werden. Es ist also enorm wichtig, den konditionellen wie auch den koordinativen Aspekt in der Trainingsgestaltung zu berücksichtigen. Aber wer hat als Ju-

gendlicher schon Lust, Konditionstraining zu machen, denn schließlich kommen die Kinder zum Tischtennis spielen. Für alle Trainer gilt dennoch: Motiviert eure Kinder, vermittelt Ihnen Spaß an Übungen abseits des Tisches! Gestaltet diese spielerisch oder verbindet sie mit Tischtennis. Aber lasst euch nicht davon abbringen, denn dieser Bereich ist enorm wichtig! Nur so ist es möglich, eine gute Basis zu schaffen, Defizite so früh wie möglich auszuschalten und somit auch Verletzungen vorzubeugen. Wer weiß, welcher eurer Jugendlichen später vielleicht einmal den Sprung in den Leistungssport schafft. Dann seid ihr Trainer stolz darauf, dass ihr im Jugendalter eine tolle Grundlage gelegt habt, und euer Schützling kann sein volles Potenzial abrufen.

Du spielst selbst begeistert und engagiert, hattest noch keine Verletzung und willst dem vorbeugen?

Bisher bist du von Verletzungen verschont geblieben, und das soll auch möglichst so bleiben. Auf geht's! Arbeite präventiv dagegen und für die Stärkung deines Körpers. Das gibt dir keine Garantie der lebenslangen Verletzungsfreiheit, aber du kannst dir im Falle einer Verletzung zumindest nichts vorwerfen lassen.

Es gibt eine Vielzahl von Übungen, um diverse Muskelgruppen zu kräftigen und Gelenke zu stabilisieren.

Auf der nächsten Doppelseite folgen exemplarische Übungen, die du mit wenig Aufwand auch gut zu Hause durchführen kannst. Alles was du benötigst, sind ein Theraband (für Übung 1-3) und ein Loop-Band (ähnlich wie ein Theraband, aber geschlossen, also ohne Enden, für Übung 4). Generell können alle Übungen durch ein stärkeres Theraband erschwert werden.

Die Übungen sind für Rechtshänder dargestellt, daher beachte als Linkshänder, die Fußstellung entsprechend zu ändern.

Das Theraband wird beispielsweise an einem Tischbein oder an einer Türklinke (hier: Sprossenwand) befestigt.

Du bist Angriffsspieler, sei es nah am Tisch oder eher aus der Halbdistanz?

Beim Vorhand- und Rückhand-Topspin ist eine gewisse Stabilität der Schulter erforderlich, um eine maximale Kraft beim Topspin entwickeln zu können. Sowohl der Bizeps- als auch der Trizeps-Muskel und die Rotatorenmanschette werden enorm beansprucht. Zudem benötigst du vor allem beim Vorhand Topspin eine gewisse Rumpfrotation für eine gute Kraftentwicklung.

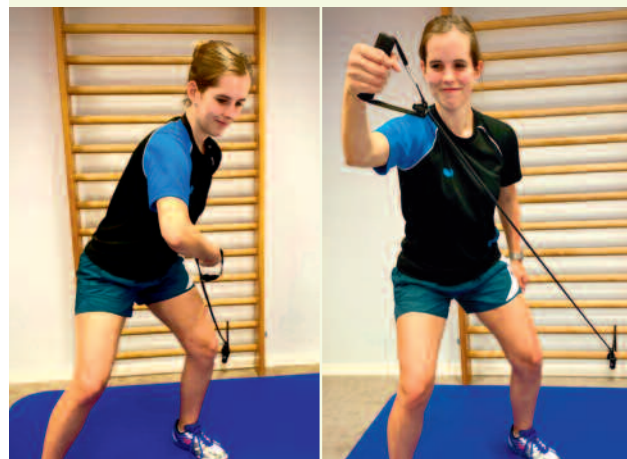


## Die Autorin

Stefanie Klein, Physiotherapeutin und Bachelor of Science in Komplementärmedizin mit Vertiefungsrichtung Physiotherapie, absolviert neben ihrer Arbeit ein Master-Studium an der Sporthochschule Köln für Sportphysiotherapie. Die 24-jährige C-Trainerin gibt Jugendtraining bei ihrem Heimatverein TTC Karl und spielt beim TTC Fritzdorf in der Oberliga West.



**Übung 1: Rückhand-Topspin**



Ausgangsstellung  
RH-Topspin

Endstellung RH-Topspin

**Ausgangsstellung:**

Du nimmst die Grundposition für den Rückhand-Topspin ein. Die Übung beginnt mit der Positionierung in der Ausholphase. Dabei hältst du das Ende des Therabandes in

deiner Schlaghand. Wichtig ist, dass das Theraband auf Spannung ist.

**Durchführung:**

Führ nun einen Rückhand-Topspin aus. Die Bewegung erfolgt schnell und explosiv. Am Ende der Bewegung hältst du kurz diese Position, wichtig ist dabei deine gesamte Grundspannung für eine gute Stabilität beizubehalten. Den Rückweg führst du langsam aus, so dass du bei der Bewegung gegen die Spannung des Therabandes halten musst.

**Dauer:** 15 Wiederholungen, 3 Durchgänge, 1 Minute Pause zwischen den Durchgängen

**Variation:**

Die Ausgangsstellung bleibt gleich, der Hinweg des Topspins ebenfalls. Nun führ lediglich deinen Schlagarm ein kleines Stück aus der Endposition heraus, um dann die Bewegung der letzten Phase zu wiederholen. So kann unter Beibehaltung der Grundspannung und Stabilität die Schultermuskulatur vermehrt trainiert werden.

**Übung 2: Vorhand-Topspin**



Ausgangsstellung  
VH-Topspin

Endstellung VH-Topspin

**Ausgangsstellung:**

Du nimmst die Grundstellung für den Vorhand-Topspin ein. Das Gewicht ist deutlich auf das hintere Bein verlagert. Auch hier beginnt die Übung mit der Ausholphase, und das Theraband ist auf Spannung.

**Durchführung:**

Nun erfolgt das Ausführen eines Vorhand-Topspins. Dabei verlagerst du durch Oberkörperrotation dein Gewicht auf das vordere Bein. Führ deine Bewegung wie beim Rückhand-Topspin schnell aus und halt kurz die Endposition. Der Rückweg zur Ausholphase erfolgt langsam und kontrolliert.

**Dauer:** 15 Wiederholungen, 3 Durchgänge, 30-60 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

**Variation:**

Die Ausgangsstellung bleibt gleich, der Hinweg des Topspins ebenfalls. Nun führ lediglich deinen Schlagarm ein kleines Stück aus der Endposition heraus, um dann wieder explosiv die Endbewegung zu wiederholen. Wichtig ist dabei, dass die Schulter in ihrer Position stabil bleibt und die Beschleunigung über den Unterarm erfolgt. Somit vermeidest du eine Ausweichbewegung und Überlastung der Schulter.

Wenn du mehr Fokus auf die Rumpfrotation beim Vorhand-Topspin legen möchtest, dann findest du hier eine Alternativ-Übung, um dies zu trainieren.

Für eine gute Rumpfrotation sind vor allem die autochthone Rückenmuskulatur und die schräge Bauchmuskulatur von großer Bedeutung.

**Übung 3: Rumpfrotation**



Ausgangsstellung  
Rumpfrotation

Endstellung  
Rumpfrotation

**Ausgangsstellung:**

Stell dich seitlich hin, die Beine beziehungsweise Füße nahezu parallel zueinander. Das Gewicht liegt mehr auf dem rechten Bein. Umfass das Theraband mit beiden Händen,

deine Schlaghand liegt dabei unten. Dein Oberkörper ist nach rechts gedreht.

**Durchführung:**

Führ nun eine Oberkörperrotation nach links aus und verlagere das Gewicht auf dein linkes Bein. Führ die Bewegung schnell aus und halt kurz die Endposition. Der Rückweg zur Startposition erfolgt langsam und kontrolliert.

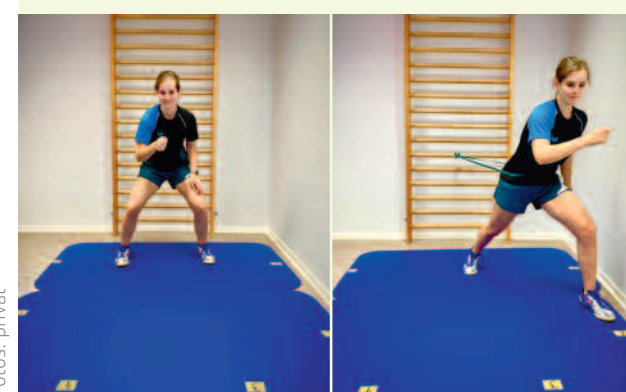
**Dauer:** 15 Wiederholungen, 3 Durchgänge, 30-60 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

Du spielst primär oder ganz klassisch Abwehr?

Auch für dich gibt es ein Übungsbeispiel.

Als Abwehrspieler treten wie auch bei Angriffsspielern Verletzungen im Bereich des Rückens oder des Armes auf, aber insbesondere die schnellen Abstoppbewegungen und Richtungswechsel beanspruchen deine Knie und auch die Sprunggelenke stark. Daher brauchst du vor allem dort eine gute Stabilität deiner Gelenke und eine gute Kraftentwicklung beim Abdrücken.

**Übung 4: Ausfallschritte**



Ausgangsstellung  
Ausfallschritt

Endstellung Ausfallschritt

Auf dem Boden positionierst du Klebestreifen mit verschiedenen Zahlen. Exemplarisch wurden die Zahlen 1 bis 6 gewählt, aber du kannst auch mehr Zahlen nehmen, um möglichst viele Positionen abzudecken.

**Ausgangsstellung:**

Das Loop-Band positionierst du auf Beckenhöhe. Stell dich so weit von der Sprossenwand weg, dass das Band auf Zug ist. Du stellst dich in deine Grundposition, deine Füße stehen parallel.

Deine Arme kannst du zunächst vernachlässigen, um dich bei der Übung mehr auf deine Beine konzentrieren zu können.

Wenn du die Übung gut beherrschst, nimm die Arme hinzu, dann hast du einen höheren koordinativen Anspruch. Die Schlaghand ist dabei ebenfalls in Grundposition. Optional kannst du auch deinen Schläger dazu nehmen.

**Durchführung:**

Eine zweite Person ruft dir nun nacheinander Zahlen zu. Du machst mit dem entsprechenden Bein einen Ausfallschritt nach vorn zur genannten Zahl. Drück dich anschließend ab und kehre in die Ausgangsposition zurück. Für mehr Beanspruchung deiner Beine, vor allem der Oberschenkel, kannst du die Position beispielsweise 10 Sekunden halten und dich dann erst wieder abdrücken.

Wenn du die Arme mit einbeziehst, führe eine Abwehrbewegung durch, während du den Ausfallschritt machst.

Die zweite Person kann zudem variieren, wie schnell sie die nächsten Zahlen ruft.

**Dauer:** 1 Minute pro Durchgang, 10 Durchgänge, 30-60 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen

**Variation:**

Für mehr Dynamik und erhöhten koordinativen Anspruch kannst du Tappings zwischen den Ausfallschritten einbauen. Das heißt, du führst Tappings aus, bekommst eine Zahl zugerufen, machst einen Ausfallschritt in diese Richtung, drückst dich ab und machst erneut Tappings.

Steffi Klein