

Kurzfassung

Bachelor-Thesis

„Analyse von Sportverletzungen sowie deren Einflussfaktoren im Leistungssportbereich Tischtennis“

Stefanie Klein

Das Ziel dieser Bachelorarbeit sind die auftretenden Verletzungen in der Sportart Tischtennis sowie deren Häufigkeit zu ermitteln und darzustellen. Es kristallisiert sich immer mehr heraus, welche Konsequenzen Verletzungen für Bundesligaspieler¹ sowie deren Vereine und Sponsoren haben können. Denn die meisten Spieler in der Bundesliga finanzieren sich ihren Lebensunterhalt durch den Profisport Tischtennis. Aufgrund bisher unzureichender Studien wird folgende primäre Forschungsfrage gestellt: „Wie häufig treten Verletzungen im Tischtennis auf?“. Dazu werden weitere Bereiche thematisiert, um tiefgründiger über auftretende Verletzungen Informationen zu erlangen, wie beispielsweise die Verletzungsarten, die betroffenen Körperregionen sowie die Dauer des Ausfalls. Aber auch Physiotherapiebehandlungen, Training im athletischen Bereich sowie Leistungsdiagnostiken sind von Relevanz. Genauso werden Zusammenhänge zwischen Verletzungen und z.B. Spielsystem oder Alter der Tischtennisspieler ermittelt. Zur Beantwortung der Forschungsfragen sind sowohl das quantitative als auch das qualitative Forschungsdesign verwendet worden. Zunächst sind zwei Experteninterviews, mit dem Physiotherapeuten des Bundesligavereins Borussia Düsseldorf und dem Athletiktrainer des Deutschen Tischtenniszentrums, durchgeführt worden. Unter anderem auf Grundlage dieser Interviews ist eine Online-Umfrage durchgeführt worden, bei der Spieler der 1.-3. Bundesliga sowie Spielerinnen der 1.-2. Bundesliga teilnehmen konnten. Bei der Umfrage haben n=23 Teilnehmer

¹ Zur leichteren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit die generische männliche Form verwendet.

teilgenommen, deren Fragebögen mittels deskriptiver Methoden ausgewertet worden sind.

Ergebnisse: Die Umfrage zeigt, dass die gesamte Verletzungshäufigkeit im Durchschnitt bei 3,5 Verletzungen pro Tischtennispieler liegt. Auffällig ist dabei eine hohe Wiederkehr von Verletzungen (56,5%). Die meisten Verletzungen treten im Bereich des Rückens (22,2%) und der Schulter bzw. des Oberarms (20,4%) auf, meist vor allem muskuläre Verhärtungen sowie Muskelfaserrisse oder Zerrungen. Die Verletzungen werden durch verschiedene Faktoren begünstigt, unter anderem durch eine unzureichende Regeneration. Dabei ist auffällig, dass weniger als die Hälfte (56,5%) der Probanden Physiotherapie in Anspruch nehmen, was größtenteils an den fehlenden Posten in den Bundesligavereinen liegt. Aber auch andere Faktoren wie Ernährung und Athletiktraining können entscheidend sein. Eine fehlende Basis im athletischen Bereich, sowohl im Jugendalter als auch im Erwachsenenbereich, haben Auswirkungen auf Feineinstellungen, die wiederum Verletzungen auf Dauer begünstigen können.

Diese Arbeit schafft eine Grundlage in diesem Bereich und anhand dessen müssen in Zukunft weitere Studien durchgeführt werden, um unter anderem die Wiederkehr von Verletzungen zu senken, sowie die Professionalität im Tischtennis voran zu bringen.

Summary

Bachelor-Thesis

„Analyse von Sportverletzungen sowie deren Einflussfaktoren im Leistungssportbereich Tischtennis“

Stefanie Klein

The aim of this bachelor thesis is to identify and depict the injuries occurring in table tennis sport as well as their frequency of occurrence. It is becoming increasingly clear what consequences injuries can have for German top league (Bundesliga) players and their clubs and sponsors, as most German top league players make a living from professional table tennis. Due to insufficient existing studies, the following primary research question is posed: “How often do injuries occur in table tennis?”. To this end, further areas are discussed to obtain more profound information on occurring injuries such as kinds of injuries, body regions affected, and duration of malfunction. Also relevant is physiotherapy treatment, training in athletic areas as well as performance diagnosis. At the same time, correlations between injuries and, for example, the game system or age of table tennis players are determined. Both a quantitative and qualitative research design is used to answer the research questions. To begin with, two expert interviews were carried out, one with the physiotherapist of the first league club Borussia Duesseldorf, and the other with the athletic trainer of the German Table Tennis Centre. Based in particular on these interviews, an online survey was undertaken in which the players of the first to third (male) league as well as the first and second (female) league were able to take part. The survey was completed by n=23 participants, whose questionnaires were evaluated using descriptive methods.

Results: The survey shows that the overall frequency of injuries is on average 3.5 injuries per table tennis player. Of interest here is the high degree of injury recurrence (56.5%). Most injuries occur in players' backs (22.2%) and their shoulders and/or upper

arms (20.4%), and these can usually be described as muscular hardenings as well as muscle fibre ruptures or strains. These injuries are facilitated by several factors, amongst other things due to insufficient regeneration. Notable here is that less than half (56.5%) of the surveyed persons make use of physiotherapy, which is largely due to the lack of positions in the top league clubs. But other factors such as nutrition and athletic training can also be decisive. A missing basis in terms of athletics, in both youth and adult age groups, have an impact on body fine-tuning, which can itself facilitate injuries in the long run.

This thesis provides groundwork in this area whereby further research needs to be undertaken in the future, in particular with the aim of reducing injury recurrence as well as further enhancing professionalism in table tennis.