

Tischtennis-Info

Faszination Tischtennis

(Quelle: Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln – Newsletter 05/2009)

Tischtennis, der schnellste Ballsport der Welt –

150 km/h Tempo und 10 000 Umdrehungen pro Minute

Tischtennis ist das schnellste Rückschlagspiel der Welt. Auf einer Distanz von oft nur drei Metern rast der Ball mit Spitzengeschwindigkeiten von 150 km/Std hin und her. Damit hat der Spieler nur Millisekunden Zeit für den Rückschlag. Extreme Spin-Schläge lassen den Ball mit 10 000 Umdrehungen pro Minute rotieren. Die Spieler müssen hohes Reaktions- und Antizipationsvermögen mit Ausdauer, Schnellkraft und Körperbeherrschung verbinden. Sie müssen so schnell sein wie Sprinter und strategisch denken wie Schachspieler. Tischtennis-Cracks der Spitzenklasse sind perfekte Athleten.

650 000 Mitglieder in 10 000 Vereinen – Deutschland gehört zur Weltklasse

Im Deutschen Tischtennis-Bund (DTTB) sind in fast 10 000 Vereinen rund 650 000 Spieler und Mitglieder organisiert. Der DTTB ist unter den Top Ten der großen Sportverbände in Deutschland. Seine Nationalmannschaften sind vielfache Europameister und WM Medaillengewinner.

Neben dem organisierten Wettkampfsport Tischtennis stehen rund vier Millionen Hobby-Spieler, die ihrer Lieblingsbeschäftigung in Freizeit und Urlaub nachgehen und auch den Leistungssport Tischtennis mit Interesse verfolgen.

Die International Table Tennis Federation (ITTF) gehört mit über 200 angeschlossenen Nationen zu den fünf größten Sportverbänden der Welt (Fußball, Basketball, Tennis, Tischtennis, Volleyball). In China ist Tischtennis mit rund 100 Millionen Spielern der dominierende Sport.

Lifetime-Sportart – für die Kreativen und Flexiblen

Tischtennis gilt als Sport und Spiel der Flexiblen und Kreativen. Und es ist eine echte Lifetime-Sportart. Tischtennis macht auf jedem Spielniveau Spaß und hält Kinder ebenso fit wie Senioren. Ein echter Volkssport eben, an den sich jeder heranwagen kann, denn jeder zweite Deutsche hat schon einmal Tischtennis gespielt.

Sportart für Gesundheit – DOSB-Qualitätssiegel für den „Gesundheitssport Tischtennis“

Als erste Spielsportart ist Tischtennis als Gesundheitssport anerkannt – durch das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des Deutschen Olympischen Sportbundes. Das Institut für Sportwissenschaften der Universität Magdeburg hat in Studien bewiesen, dass sich Tischtennis sehr gut für ein gesundheitsorientierendes Ausdauertraining eignet. Spielerisch wird nebenbei auch die Koordination geschult. Zusammen mit dem Spaßfaktor ist dies die perfekte Mischung und für Tausende von Menschen, die im aktiven Sport vor allem Gesundheit suchen, von größter Wichtigkeit.

Krankenkassen fördern die Vereinsangebote „Gesundheitssport Tischtennis“ finanziell und die Zahl der Kurse wächst ständig.

(Quelle: Info-Broschüre des Deutschen-Tischtennis-Bundes)

Tischtennispieler sind die schlauesten Sportler!

Im Rahmen einer Studie des Zentrums für Gesundheit (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln wurde die schulische Leistungsfähigkeit von verschiedenen Sportlern untersucht. Es konnten klare Zusammenhänge der ausgeübten Sportart und der schulischen Leistungsfähigkeit festgestellt werden. Dabei stellte sich heraus, dass Tischtennispieler „schlauer“ als andere Sportler sind.

So konnte herausgefunden werden, dass Unterschiede in der Sportwahl der „erfolgreichen“ bzw. „nicht so erfolgreichen“ Schüler bestehen. Diejenigen die angaben Tischtennis zu spielen oder Turnen, erhielten in der Untersuchung die besten Noten. Sie hatten einen Notendurchschnitt von 2,0. Demgegenüber schnitten diejenigen, die angaben Tennis zu spielen mit einem Schnitt von 2,5 am schlechtesten ab, so diese Studie.