



Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
Medizinische Fakultät Mannheim
Dissertations-Kurzfassung

Einfluss der psychophysischen Erholungs-Beanspruchungs-Bilanzauf das Verletzungsrisiko sowie auf physische und technischeLeistungsparameter im Profifußball

Autor: Philipp Laux
Institut / Klinik: Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim (ZI)
Doktormutter: Prof. Dr. H. Flor

Die Belastungen und somit auch die subjektiven Beanspruchungen scheinen im professionellen Fußball auf höchstem Niveau stetig zu steigen. Internationale Spitzenspieler, welche nationale und internationale Spiele bestreiten, kommen auf 46 Spiele und mehr pro Saison. Neben den reinen Spielbelastungen beeinflussen Faktoren wie Reisedstrapazen, Übernachtungen in Hotels, Zeitverschiebungen, Medienarbeit und die hohen Erwartungen von den Vereinen das Tagesgeschäft eines professionellen Fußballers. Physische wie psychische Regenerationsphasen sind oftmals zu kurz, um sich wieder optimal auf den nächsten Wettkampf vorzubereiten. In der vorliegenden Arbeit wurden allgemeine und sportspezifische Erholungs- und Beanspruchungsvariablen mit Hilfe des Erholungs-Belastungs-Fragebogens für Sportler (EBF-Sport 52) erfasst und deren Einfluss auf das Verletzungsrisiko, sowie deren Einfluss auf die Leistungsparameter Gesamtdistanz, Sprintdistanz, Ballverluste, gewonnene Zweikämpfe und angekommene Pässe im professionellem Fußball untersucht.

Im Rahmen der Studie zum Verletzungsrisiko im Profifußball konnte der signifikante Einfluss der Beanspruchungsskalen Übermüdung, Gestörte Pause und Verletzungsanfälligkeit auf das Verletzungsrisiko von Profifußballern gezeigt werden. Der positive Einfluss der Erholungsskala Erholsamer Schlaf auf das Verletzungsrisiko war ebenfalls signifikant. Die meisten Verletzungen kamen bei den unteren Extremitäten vor. Muskel- und Sehnenverletzungen bildeten die größte Anzahl von den Verletzungsarten.

In Bezug auf den Einfluss der Erholungs-Beanspruchungs-Bilanz auf physische und technische Leistungsparameter im professionellen Fußball zeigten die Skalen des EBF-Sport 52 Allgemeine Beanspruchung, Emotionale Beanspruchung, Energielosigkeit, Allgemeine Erholung, Persönliche Verwirklichung und Selbstwirksamkeit einen signifikanten Einfluss auf den Leistungsparameter Ballverluste. Ein relevanter Einfluss der Skala Persönliche Verwirklichung auf die Leistungsparameter angekommene Pässe und gewonnene Zweikämpfe konnte ebenfalls gezeigt werden.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass die Ergebnisse beider Studien wichtige Anhaltspunkte geben, um weitere Hypothesen in diesem Forschungsgebiet aufzustellen. Studie eins und Studie zwei zeigten, dass allgemeine und sportspezifische Erholungs- und Beanspruchungsvariablen einen Einfluss auf das Verletzungsrisiko und auf technische Leistungsparameter im professionellen Fußball haben.