

TISCHTENNIS



Pulheimer Sport-Club 1924/57 e.V. · Abteilung Tischtennis · Zur Offenen Tür 11 · 50259 Pulheim

Mail: info@psc-tt.de
Homepage: www.psc-tt.de



Pulheimer Sport-Club 1924/57 e.V.
Abteilung Tischtennis
Zur Offenen Tür 11
50259 Pulheim

Datum: 10.11.2019

2019er Abteilungsbericht Tischtennis

1) Mitgliederanzahl

Die Tischtennisabteilung zählt zum Ende 2019 insgesamt 145 Mitglieder

- Jugendliche: 67
- Erwachsene: 78

2) Kassenstand

- Höhe des Bestandes: ausgeglichen
Aus dem Kassenstand planen wir aktuell die Anschaffung von neuen Tischtennistischen sowie Schlägern und Bällen.
- Die Kasse wurde ohne Beanstandung geprüft

3) Besonderes aus der Tischtennisabteilung

Unsere Ambition als Verein ist „Tischtennis – ein Leben lang Sport – für alle Altersgruppen“ zu etablieren. Hierzu wollen wir die Sichtbarkeit und Präsenz von Tischtennis in Pulheim und näherer Umgebung stärken.



Um unsere Ziele zu erreichen, organisierten wir auch in diesem Jahr wieder eine Grundschulmeisterschaft in Pulheim, bei der der Hauptfokus auf Nicht-Vereinsmitglieder gelegt wurde um hier eine gute Basis für unseren Nachwuchs im Jugendbereich zu haben. Es nahmen 40 Grundschulkinder teil.

TISCHTENNIS



Pulheimer Sport-Club 1924/57 e.V. · Abteilung Tischtennis · Zur Offenen Tür 11 · 50259 Pulheim

Mail: info@psc-tt.de
Homepage: www.psc-tt.de



Pulheimer Sport-Club 1924/57 e.V.
Abteilung Tischtennis
Zur Offenen Tür 11
50259 Pulheim

Datum: 10.11.2019

Die Tischtennisabteilung wird im Bereich Seniorensport sehr positiv angenommen. Die Halle am Nordring ist voll, an einigen Tischen kann aus Platzmangel sogar nur Doppel gespielt werden.

- Wissenschaftlich bewiesen: Tischtennis macht Spaß, hält fit und führt zu besseren Schulnoten der Kinder und Jugendlichen

Unser Leben wird in zunehmendem Masse von digitalem Medienkonsum bestimmt. Bei allen Vorteilen besteht ein wesentlicher Nachteil unter anderem darin, dass die Konzentrationsfähigkeit gerade von Kindern und Jugendlichen in erheblichem Masse beeinträchtigt wird. Das Ergebnis einer Studie des Zentrum für Gesundheit (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln ist daher aufsehenerregend: Demnach haben Schüler, die sich regelmäßig bewegen einen 0,5 Punkte besseren Notendurchschnitt als ihre Klassenkameraden, die vorwiegend auf der faulen Haut liegen. Noch entscheidender ist der Zusammenhang, den die Forscher zwischen der ausgeübten Sportart und der schulischen Leistungsfähigkeit feststellten. So belegten Tischtennis-Spieler einen Spitzenplatz beim Notendurchschnitt.

Insgesamt befragten die Wissenschaftler 635 Gymnasiasten und Hauptschüler im Alter zwischen 13 und 18 Jahren. Anhand eines Fragebogens wurden die Trainings-Häufigkeit, die Sportart und der Notendurchschnitt der Schüler abgefragt und ausgewertet.

Seit langem ist bekannt, dass Schulnoten nicht nur vom Fleiß und der Intelligenz der Schüler abhängen, sondern auch vom sozialen Umfeld der Jugendlichen. Die Ergebnisse werten die Forscher als einen weiteren Beleg dafür, dass regelmäßige Bewegung die Konzentrations- bzw. Leistungsfähigkeit steigert und so die schulischen Leistungen verbessert. Dabei beeinflusst die Wahl der Sportart durchaus den Lernerfolg, weil je nach Disziplin spezielle Ressourcen und Stärken der Kinder und Jugendlichen entwickelt werden. Am meisten profitiert der Notendurchschnitt demnach bei Schülern, die kreative und intellektuell herausfordernde Sportarten betreiben.

	Sportart	Notendurchschnitt
1	Tischtennis	2,00
2	Turnen	2,00
3	Kampfsport	2,08
4	Volleyball	2,11
5	Handball	2,12
6	Reiten	2,12
7	Basketball	2,28
8	Tanzen	2,28
9	Joggen	2,29
10	Fahrrad fahren	2,31
11	Studio-Training	2,33
12	Schwimmen	2,40
13	Fußball	2,47
14	Tennis	2,50

Quelle: Zentrum für Gesundheit, Deutschen Sporthochschule Köln

TISCHTENNIS



Pulheimer Sport-Club 1924/57 e.V. · Abteilung Tischtennis · Zur Offenen Tür 11 · 50259 Pulheim

Mail: info@psc-tt.de
Homepage: www.psc-tt.de



Pulheimer Sport-Club 1924/57 e.V.
Abteilung Tischtennis
Zur Offenen Tür 11
50259 Pulheim

Datum: 10.11.2019

Tischtennis ist die schnellste Rückschlagsportart der Welt. Der Weg des Balles über den Tisch ist wesentlich kürzer, als beispielsweise beim Tennis. Die Spieler müssen also auch viel schneller reagieren und auch über einen längeren Zeitraum immer auf den Ball sowie die Bewegung des Gegners fokussiert bleiben. Daher schult Tischtennis auf ganz besondere Weise die Reaktion, Koordination und Konzentration der Spieler. Tischtennis ist daher ein idealer Ausgleichssport, um sowohl unseren Körper als auch unseren Geist fit zu halten.

- Wissenschaftlich bewiesen: Tischtennisspieler leben länger Leben

Gleichzeitig können Tischtennis und andere Racketsportarten das Leben um mehrere Jahre verlängern. Das ist das Fazit einer dänischen Studie mit rund 8600 Männern und Frauen. Demnach leben Racketsportler nicht nur deutlich länger als Menschen, die sich kaum bewegen, sie toppen auch die Lebensspanne von Joggern, Schwimmern und Velofahrern. Diese Aktivitäten gelten zwar auch als gesund, werden aber oft allein unternommen. Mit anderen Menschen zusammen Sport zu betreiben und in einem Team integriert zu sein hat einzigartige psychische und physiologische Effekte. Am offensichtlichsten war das Ergebnis, dass Menschen, die nie Sport getrieben hatten, ein höheres Sterberisiko hatten. Überraschender waren aber die gefundenen Zusammenhänge zwischen den Sportarten und der jeweiligen Lebenserwartung.

	Sportart	Verlängerung der Lebenserwartung in Jahren
1	Stubenhocker	0
2	Fitness-Club	1,5
3	Gewichtsübungen	3,1
4	Jogging	3,2
5	Schwimmen	3,4
6	Velofahren	3,7
7	Fußball	4,2
8	Tischtennis, Badminton	6,2
9	Tennis	9,7

Quelle: The New York Times

Die sozialen Aspekte von Tischtennis, Tennis, Badminton oder Teamsportarten sind ein Hauptgrund für die höhere Lebenserwartung. Wer also mit anderen Menschen spielt oder interagiert, profitiert von psychologischen und physiologischen Effekten. Dadurch wird der Effekt des Trainings gesteigert.