

Einfluss der körperlichen Vorbereitung auf die spätere Verletzungsanfälligkeit und Austrittsrate von Rekruten während der Rekrutenschule

Fabio Bühler

Master thesis in Sport Science

Gemäss Weineck (2010), können physische und psychische Überlastungen zu einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit bei einzelnen Personen führen. Die Verletzungsanfälligkeit kann also durch eine hohe physische und psychische Leistungsfähigkeit möglicherweise verringert werden. Anhand dieser Arbeit soll herausgefunden werden mit welcher körperlichen Vorbereitung vor der Rekrutenschule (RS) am wenigsten Verletzungen während dem Militärdienst auftreten. Die Auswirkungen der körperlichen Vorbereitung auf die spätere Verletzungsanfälligkeit und auf die Motivation während der RS soll mit dieser Arbeit bei allen Soldaten genauer untersucht werden. Zudem soll untersucht werden, ob die körperliche Vorbereitung vor der RS einen Einfluss auf die Fitnessentwicklung der Soldaten im Laufe der RS hat. Es wurden vier Truppengattungen der Schweizer Armee untersucht (19.79 ± 5.21 Jahre). Die Probanden wiesen alle ein unterschiedliches Fitnessniveau auf und haben individuelle körperliche Vorbereitungen auf die RS durchlaufen. Mittels Fragebogen in der RS-Woche 1 wurden Daten zum Sport- und Bewegungsverhalten (vor der RS) aufgenommen und mittels Fitness Test der Armee (FTA) in den RS-Wochen 1, 10, 16 wurde die physische Leistungsfähigkeit der Soldaten ermittelt. Für die Datenauswertung wurden acht verschiedene Vorbereitungsgruppen (Sportverhalten „hoch/tief“, körperliche Aktivität „hoch/tief“, Training alleine „ja/nein“, Training im Sportclub „ja/nein“) definiert und miteinander verglichen. Bei den Gruppen Sportverhalten „hoch“ (7.42 %) und Training im Sportclub „ja“ (4.86 %) wurde eine prozentual geringere Anzahl an Verletzungen festgestellt als bei den Gruppen Sportverhalten „tief“ (16 %) und Training im Sportclub „nein“ (13.26 %). Ebenfalls haben sich drei Gruppen von FTA1 zu FTA16 in ihrer Gesamtpunktzahl signifikant verschlechtert. Die Mittelwerte vom FTA1 und FTA16 zeigen eine Verschlechterung der Gruppen Sportverhalten „hoch“ ($49.05 \pm 9.10 / 47.23 \pm 9.74$) um 3.71 %, körperliche Aktivität „hoch“ ($48.77 \pm 9.37 / 47.22 \pm 9.71$) um 3.18 % und Training im Sportclub „ja“ ($50.02 \pm 8.88 / 47.77 \pm 9.54$) um 4.50 %. Diese Ergebnisse lassen vermuten, dass ein hohes Sportverhalten und das Training im Sportclub (vor der RS) die Soldaten vor Verletzungen in der RS schützen kann jedoch die Fitnessentwicklung bei diesen Soldaten im Laufe der RS verschlechtert wird. Mit einer Verbesserung des Sportkonzeptes in der RS könnte in Zukunft allenfalls die negative Fitnessentwicklung der Soldaten verhindert oder sogar verbessert werden. Um Verletzungen während der RS auf ein Minimum zu reduzieren, sollten zukünftige Soldaten vor der RS mindestens 75 min pro Woche sportlich aktiv sein oder in einem Sportclub trainieren.

Dr. Thomas Wyss / Regina Oeschger