

## Mountainbike

<b>Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen</b>	Im Radsport sind ca. 15.000 Jungen und 10.000 Mädchen im Alter bis 18 Jahren in den Vereinen des Bundes Deutscher Radfahrer (BDR) aktiv. Eine Differenzierung der Teilnehmerzahlen nach den Radsporttypen ist nicht möglich.
<b>Historie</b>	Mountainbike ist eine junge Sportart. Die ersten Versuche mit geländegängigen Fahrrädern wurden 1973 auf dem Mount Tamalpais (Kalifornien) durchgeführt. Ab 1976 wurden erste Rennveranstaltungen durchgeführt, die letztlich auch zu einer rasanten Weiterentwicklung der Fahrräder führte. Mountainbike ist seit 1996 (Atlanta) olympisch.
<b>Kurzcharakteristik</b>	Mountainbike ist die Ausübung des Radsports mit besonders für die Benutzung abseits von befestigten Straßen gefertigten Rennrädern. Mountainbike wird in unterschiedlichen Disziplinen (Marathon, Cross-Country, Downhill, Freeride, Trial, Dirtjump, Biker Cross, Enduro) ausgetragen.

### Anforderungsprofil

<b>konditionell (primäre)</b>	kardiopulmonale Ausdauer
<b>konditionell (sekundär)</b>	Kraftausdauer
<b>Koordinativ</b>	Koordination unter Zeitdruck, Koordination unter Präzisionsdruck, Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit
<b>Psychisch</b>	
<b>Besonderheiten</b>	Spitzengeschwindigkeiten bis 100 km/h im downhill

### Kontraindikationen

<b>absolut</b>	Spondylolyse bzw. -listhesis, Skoliose, ausgeprägte muskuläre Dysbalancen mit ausgeprägter Beckenkipfung
<b>relativ</b>	
<b>sportarttypische Verletzungen</b>	Oberflächliche Schürfwunden bis Risswunden, tiefe stark verschmutzte Wunden im Bereich Ellenbogen, Hände, Knie, Hüfte, Knöchel, Gesichtsverletzungen, Frakturen besonders Clavicula, Acromio-Clavicular-Gelenks Sprengungen, Olecranon-Frakturen, Handgelenksbereich, Schenkelhalsfrakturen Schwere Schädel-Hirn-Traumen, Polytraumata Weichteilverletzungen, Furunkel, Follikulitiden, Druckulzera
<b>sportarttypische Überlastungsfolgen</b>	ventraler Knieschmerz, chronische Probleme der Wirbelsäule, Probleme Hand-und Ellenbogengelenk, Überlastungen der tendinossären Übergänge der Unterarmextensoren, Irritationen oder Engpasssymptome der peripheren Nerven,

	Chronisch urogenitale Beschwerden, chronische Prostatentzündung (jedoch geringere Häufigkeiten und Ausprägungen als im Straßenradspport), erektile Funktionsstörungen, Taubheitsgefühl, chronische Drüsenentzündungen im genitalen Bereich funktionelle Gefäßobstruktionen der arteriellen Iliakal- und Femoralgefäße, ein-oder beidseitige Beinschmerzen, Krämpfe, Taubheitsgefühl, Verkürzung der großen Muskelgruppen der unteren Extremität
<b>Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe</b>	Stabilisierung Halswirbelsäule, kräftigendes Training der zervikalen und lumbalen Rumpfmuskulatur, Gut entwickelte Oberschenkelmuskulatur zur Überwindung erheblicher Steigungen, Training Armmuskulatur zur Absorption von Vibrationen Schutzausrüstung mit Helm, Handschuhe, evtl. Protektoren auf korrekte Einstellung der Sattelhöhe und -stellung achten
<b>spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen</b>	Stabilisierung Rumpf- und Beckenmuskulatur bzw. der zervikalen Muskulatur, Verkürzungen der großen Muskelgruppen ausgleichen

### Bedingungen für den Wettkampfsport

<b>Teilnahmebedingungen</b>	Für die Wettkämpfe in den Altersklassen U9 und U13 gibt es vom BDR eigene Rahmenrichtlinien mit speziellen (vielseitigen) Wettkämpfen. Für die Teilnahme an den Wettkämpfen des Verbandes gibt es z.T. Altersbeschränkungen (z.B. Marathon ab 17; Dual-Eliminator ab 19).
<b>Trainingshäufigkeit</b>	In der Grundausbildung 2-3 Trainingseinheiten/Woche. Im Grundlagentraining 2-6 TE/Woche. Im Anschluss- und Aufbautraining 5-9 TE/Woche.
<b>Komplementärsportart</b>	
<b>Anmerkungen</b>	<a href="http://www.mtbvd.de">www.mtbvd.de</a> , <a href="http://www.rad-net.de">www.rad-net.de</a>