

Skifahren

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Der Skilanglauf gehört zu den Disziplinen, die im Deutschen Ski-Verband (DSV) organisiert sind. Im Jahr 2009 waren in den Vereinen des DSV ca. 93.000 Jungen und 77.000 Mädchen bis 18 Jahre organisiert. Eine Differenzierung dieser Mitgliedszahlen nach den im DSV vertretenen Disziplinen ist nicht möglich.
Historie	Auf der nordischen Insel Rödöe entdeckte man 5 Zeichnungen eines Skifahrers, die der arktischen Kultur eines Lappenvolks zwischen 3000 und 2500 v. Chr. zugerechnet werden. 880 n. Chr. findet sich ein erster Beweis für Skifahren als sportliche Betätigung. Die bedeutendsten Impulse für die Entwicklung des Skifahrens kamen um 1860 aus der norwegischen Region Telemarken, wo aus dem Skispringen heraus die ersten Schwünge entwickelt wurden. Seit 1936 (Garmisch-Partenkirchen) ist Ski-Alpin olympisch. Seit 2010 (Vancouver) werden auch olympische Wettbewerbe auf der Buckelpiste ausgetragen.
Kurzcharakteristik	Beim Skifahren gleitet ein Skifahrer entlang einer Piste, manchmal auch im freien Gelände, auf zwei Skiern über den Schnee. Zum Alpinen Skiprogramm gehört die Abfahrt, der Slalom, der Riesenslalom, der Super-G, die Kombination (Slalom, Abfahrt), sowie die Buckelpiste mit ihren Wettbewerben. Seit Anfang der 90er Jahre hat sich der Carving-Ski als der Standardski durchgesetzt. Er ist kürzer und taillierter, hat eine breitere Schaufel und ein breiteres Skiende. Für die verschiedenen Einsatzbereiche wurden unterschiedliche Carving-Ski entwickelt, die sich v.a. in den Tailenradien und den Längen unterscheiden.

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	Maximalkraft, Kraftausdauer
konditionell (sekundär)	Schnelligkeit, kardiopulmonale Ausdauer
Koordinativ	Koordination unter Zeitdruck, Präzisionsanforderungen, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit
Psychisch	Risikobereitschaft
Besonderheiten	Im alpinen Skisport spielen Fliehkräfte, v.a. in Kurvenfahrten eine wichtige Rolle

Kontraindikationen

absolut	habituelle Schulterluxation, Spondylolyse bzw. -listhesis
relativ	Beckenschiefstand, Dysplasie des Übergangs zwischen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein
sportarttypische Verletzungen	Häufigste Unfallursache beim Eliteskifahrer ist der Sturz nach der Landung bei Sprüngen, gefolgt von der Überlastung im Schwung als Folge der hohen Fliehkräfte und das Verschneiden. Knieverletzungen mit vorderen Kreuzbandverletzungen, kombinierte Verletzungen mit Läsionen der Menisken, Kollateralbänder und dorsales laterales Kapselleck, Unterschenkelfrakturen, Verletzungen im Bereich Schulter, Hyperextensions-Außenrotationstrauma, Läsionen der Rotatorenmanschette, Oberarm, Humerusfrakturen, Rumpf, Unterarm und Hand, Kopfverletzungen
sportarttypische Überlastungsfolgen	Muskel- und Sehnenreizungen im Bereich Kniegelenk, Wirbelsäule, Hüfte und Fuß sowie Knorpelschäden
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	Technikschulung, Skigymnastik Richtige Materialwahl, Helm, gepolsterte Kleidung, Handschuhe mit Handgelenksstütze, Rückenprotektor Bei Fahren im Gelände vollständige Ausrüstung mit Lawinensuchgerät, Schaufel, Biwak und erste Hilfematerialien Geschwindigkeiten dem Können anpassen
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	Unbedingt Skigymnastik, v.a. auch in der schneelosen Zeit und vor Saisonbeginn. Da der Sport i.d.R. im Freien durchgeführt wird sind zu beachten - die geringere Sauerstoffsättigung der Atemluft in der Höhe - die intensiver Sonneneinstrahlung - die thermischen Verhältnisse in der Skiregion

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	Offizielle Wettbewerbe (FIS-Kalender) werden für Jugendliche ab 12 Jahren angeboten.
Trainingshäufigkeit	Trainingshäufigkeiten und -inhalte sind im Skisport jahreszeitenabhängig. In den Sommermonaten werden Kraft, Kraftausdauer und kardiopulmonale Ausdauer sowie die koordinativen Fähigkeiten trainiert; im Winter zusätzlich die sportartspezifischen Anforderungen. Damit ergeben sich im Sommer andere Trainingshäufigkeiten als im Winter.
Komplementärsportart	Schwimmen, Radsport, Mountainbike
Anmerkungen	www.ski-online.de