Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 11

Artikel: Verhütet gute Kondition Skiunfälle?

Autor: Biener, K. / Henzi, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993606

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Verhütet gute Kondition Skiunfälle?

K. Biener und H. Henzi

Die Faktoren, die zu einem Skiunfall führen, können unterteilt werden in äussere Ursachen (wie Bindung, Schnee-, Pisten-, Sichtverhältnisse, Bekleidung) sowie in innere Ursachen (wie Übermüdung und Überforderung, Unterkühlung, Ausbildungsstand, physische und psychische Indisposition).

Erhebung zur Kondition

Gesamthaft betrieben von *168* befragten Skifahrerinnen im Oberengadin 37 Prozent Konditionstraining. Bei den *367* befragten Männern waren es 53 Prozent. Der wöchentliche Trainingsaufwand betrug bei den Frauen im Gesamtdurchschnitt 101 Minuten/Woche, bei den Männern betrug er 126 Minuten/Woche. Die Männer trainierten mit Ausnahme der jüngsten Altersgruppe in allen Gruppen mehr als die Frauen. In der Trainingshäufigkeit fand sich sowohl bei den Männern wie bei den Frauen eine zweigipfelige Kurve. Das erste Maximum bildeten mit 26 Prozent bei den Männern diejenigen, die einmal pro Woche trainierten. Relativ viele trainierten 2- bis 3mal/Woche, 4- bis 6mal trainierten nur wenige, während sich bei den 7mal pro Woche Trainierenden ein weiterer Häufigkeitsgipfel bildete. Als Trainingsart stand Gymnastik bei den Frauen in 83 Prozent, bei den Männern in 57 Prozent an erster Stelle. Waldlauf und VITA-Parcours machten bei den Frauen 8 Prozent, bei den Männern 14 Prozent aus. Die restlichen 10 Prozent der Frauen betrieben verschiedene andere Trainingsarten. Bei den Männern war an dritter Stelle mit 13 Prozent das Circuittraining zu finden, gefolgt vom kompletten Konditionstraining mit 6 Prozent. Die restlichen Prozentsätze verteilten sich auf Gewichtarbeit, Spieltraining, isometrische Übungen und verschiedene Einzeldisziplinen. Als Einzelsportarten fanden wir im Sommer das Schwimmen bei den Männern in 49 Prozent und bei 168 Frauen in 74 Prozent mit Abstand an erster Stelle. Bei den Männern folgten Tennis mit 19 Prozent, bei den Frauen mit 20 Prozent. Im Winter wurde von den Männern neben dem Skifahren am meisten Schlittschuh gelaufen und Mannschaftssport betrieben, während bei den Frauen Schlittschuhlaufen mit 18 Prozent vor Turnen mit 17 Prozent rangierte. Aktivmitglieder in einem Verein waren 34 Prozent der weiblichen Vergleichspersonen, von den Verunfallten dagegen nur 13 Prozent. Bei den Männern war der Unterschied mit 46 Prozent beziehungsweise 41 Prozent weniger deutlich.

Einfahren, Aufwärmen

Die Frage des aktiven Aufwärmens vor der Skiabfahrt wurde von 94 Prozent der Frauen und 67 Prozent der Männer bejaht. Diese Zahlen sind, wie die Beobachtung an Bergstationen lehrt, viel zu hoch. Sie lassen 3 Interpretationen zu:

a) Das schlechte Gewissen hat gesprochen,
b) Eine Kniebeuge oder zweimal mit den Händen klatschen wird als Aufwärmen verstanden,
c) Der Skifahrer glaubt erst kalt zu haben, wenn er vor Kälte zittert; dabei ist der Körper nach jeder Liftfahrt etwas abgekühlt.

Unfall und Kondition

Die speziellen Ergebnisse besagen, im Vergleich mit 25 Skiverunfallten, dass von den 25 Verletzten 17 signifikant weniger, 5 weniger, 1 mehr und 2 signifikant mehr Konditionstraining als die entsprechenden gleichaltrigen nicht verunfallten Vergleichspersonen trieben. Auch hinsichtlich der Freizeitstunden lagen bei den Frauen die Durchschnittswerte in allen Gruppen unter denjenigen der Vergleichsgruppe. *Die Gesamtheit der verunfallten Frauen trieb signifikant weniger Sport als die Vergleichsgruppe. Die Gesamtheit der verunfallten Männer trieb unterdurchschnittlich Sport.* Die durchschnittlich gefahrenen Höhenmeter pro Tag lagen bei den weiblichen Vergleichspersonen in allen Altersgruppen um 2300 m/Tag. Bei den männlichen Vergleichspersonen fanden wir durchwegs höhere Werte, wobei die 10- bis 20jährigen mit 3000 m/Tag am wenigsten fuhren. Die 21- bis 30- und 31- bis 40jährigen fuhren durchschnittlich 3500 m/Tag, während die über 40jährigen mit 3150 m/Tag wieder etwas weniger fuhren, aber immer noch mehr als die jüngste Altersgruppe. Bei den männlichen Verunfallten hingegen lagen die Durchschnittswerte in allen Gruppen tiefer, in der Gruppe von 21 bis 30 mit 200 m/Tag unwesentlich, in den übrigen Gruppen mit 1000 bis 2600 m deutlich weniger. Berechnet man die gefahrenen Höhenkilometer pro Jahr durch Multiplikation der täglichen Höhendifferenz mit den Tagen Skifahren pro Jahr, so fuhren die verunfallten Frauen im Durchschnitt 38,5 km/Jahr oder 17 km weniger als die weiblichen nicht verunfallten Vergleichspersonen. Auch bei den verunfallten Männern fanden wir bei den Verunfallten Defizite von 21,5 beziehungsweise 36,6 und 60,8 km/Jahr je nach Altersgruppe. ■

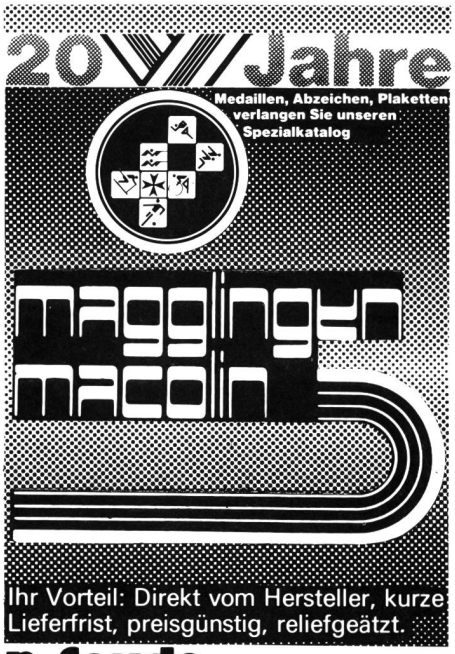
STIFTUNG
SCHWEIZER SPORTHILFE
SPORTHILFE
MILLIONEN
SPIEL

Die grösste Publikumsaktion in der Geschichte der Stiftung Schweizer Sporthilfe:

Ein attraktiver Gratiswettbewerb und der Verkauf von Spendenklebern zu Fr. 5.–, für den Schweizer Sport.

Die vier Zwischenverlosungen vom 24. September, 8. und 22. Oktober, 5. November 1983 und die Hauptverlosung am 26. November 1983 werden am Schweizer Fernsehen im «Sportpanorama» ausgestrahlt.

Profitieren auch Sie vom Verkauf der Millionen-Spiel-Kleber. Verlangen Sie nähere Informationen bei: Sporthilfe Millionen-Spiel, Aktionsstelle, Postfach 181, 8035 Zürich, Telefon 01/363 67 00



p.faude medaillen (CH) 5316 Gippingen Tel. 056/45 25 17