

Vorwort

Zu Band 23 und zu 40 Jahre ASH

Die ASH feierte nach dem 20- und dem 25-jährigen Jubiläum 2014 ihr 40-jähriges Bestehen! Ein beachtliches Jubiläum, das in dem nun vorliegenden Band 23 der ASH-Reihe in angemessener Weise gewürdigt werden soll.

In einem Rückblick wird die Genese der AASH (*Arbeitsgemeinschaft Ausbildung im Skilauf an Hochschulen*) geschildert, die Umbenennung in ASH (zuerst *Arbeitsgemeinschaft Skilauf an Hochschulen*, dann *Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen*), die nicht nur terminologisch motiviert war, sondern auch der Entwicklung und dem veränderten Verständnis des Skisports geschuldet war. Ein weiterer wichtiger Schritt war 1995 die Einbindung der ASH in die DVS, Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft, als *dvs-Kommission Schneesport*.

In einem zweiten Teil wird auf der Basis der Skiseminare und Veröffentlichungen in der ASH-Publikationsreihe die inhaltliche Arbeit und Diskussion nachgezeichnet. Einen Schwerpunkt bildete in den ersten Jahren die Entwicklung von Konzepten und Richtlinien für die Grundfach- und Schwerpunktfachausbildung. Dabei mussten nicht nur die unterschiedlichen Gegebenheiten in den Ausbildungs- und Prüfungsordnungen der verschiedenen Bundesländer, sondern auch die Interessen und Möglichkeiten der Hochschulen berücksichtigt werden. Auch die verschiedenen bildungspolitischen und sportwissenschaftlichen Positionen spielten eine wichtige Rolle. So hat die Entwicklung und Ausdifferenzierung der Sportwissenschaft auch die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Schneesport beeinflusst, was sich anhand der Themen in den Seminaren und Veröffentlichungen nachvollziehen lässt. Gegliedert nach den Kategorien Sport und Erziehung, Sport und Bewegung, Sport und Gesundheit/Sportmedizin, Sport und Gesellschaft werden die wissenschaftlichen Schwerpunkte kursorisch dargestellt. Dabei wird auch die individuelle wissenschaftlich-theoretische Orientierung der ASH-Mitglieder sichtbar.

In einem weiteren Abschnitt kommen „*Stimmen aus der ASH*“ und „*Stimmen über die ASH*“ zu Wort. Zwar war die Bereitschaft bei den ASH-Mitgliedern, einen Beitrag zu liefern, eher gering, umso erfreulicher war die Resonanz bei den ehemaligen Referenten und Verbandsvertretern.

Den größten Raum nehmen die wissenschaftlichen Beiträge aus dem Jubiläumseminar ein, die für den Jubiläumsband zur Verfügung gestellt oder extra dafür geschrieben wurden. Mit dem breiten Themenspektrum sind sie wieder ein Spiegel der Vielfalt der mit dem Schneesport verbundenen Fragen und ihrer wissenschaftlichen Diskussion.

Die einzelnen Beiträge

Der Titel, den **Arne Krombholz, Gerd Thissen und Norbert Gissel** für ihre Ausführungen gewählt haben, ist zunächst erstaunlich. Bildungsprozesse in außerschulischen Feldern, also im Verein, im Fitnessstudio, bei Ski-, Surf- oder Tauchlehrgängen? Genau diesen Standpunkt vertreten die drei Autoren. Sie beklagen, dass die Unterrichtsplanung bei außerschulischen sportiven Vermittlungsprozessen im Gegensatz zum schulischen Sportunterricht Defizite aufweise. Ihr Anliegen ist deshalb, ein „bildungstheoretisch fundiertes Planungs- und Auswertungsschema“ für Sportunterricht jenseits der Schule zu entwickeln. Mit dieser Wortwahl dokumentieren sie ihre Auffassung, dass auch außerschulische sportive Vermittlungsprozesse Bildungsangebote sind oder sein können. Mit der Frage „Ist Sport Bildung“ begründen sie diese Einstellung unter Bezug auf die bildungstheoretische Didaktik von Klafki sowie auf Diskussionsergebnisse der kompetenzorientierten Didaktik. Einschränkend stellen sie jedoch mit Klafki fest, dass Bildung ein aktiver Prozess sei und es somit von der Einstellung der Teilnehmer abhängen, ob sich tatsächlich Bildungsprozesse ereigneten. Auch von *Animateuren* geleitete, standardisierte Fitnessprogramme könnten dann zu Bildungsangeboten werden, wenn die Kursteilnehmer eine entsprechende Intention verfolgen und die Lehrkraft über eine bildungsorientierte unterrichtliche Inszenierung die „Möglichkeit zur persönlichen Entwicklungsförderung und damit zur Bildung“ eröffnet. Das von Krombholz, Thissen und Gissel entwickelte Planungskonzept verbindet das „Berliner Modell“ der unterrichtstheoretischen Didaktik mit der bildungstheoretischen Didaktik von Klafki. Vom Berliner Modell übernehmen sie das Grundschema zur Analyse didaktischer Situationen. Für die zu treffenden Entscheidungen liefert die bildungstheoretische Didaktik die theoretische Fundierung. Auf der Basis dieser sportdidaktischen Konstruktion entwickeln sie sehr ausdifferenziert und akribisch einen allgemeinen Planungsrahmen für unterschiedlichste sportive Unterrichtssituationen des außerschulischen Sportbereichs. Dabei erfassen sie alle für die Planung und die Evaluation unterrichtlich relevanten Faktoren und Begründungen.

Eine Gesellschaft ist ein dynamisches Gebilde, ihre Normen und Werte verändern sich, was sich auch unmittelbar auf ihre gesellschaftlichen Institutionen auswirkt. Um dauerhaft bestehen zu können, müssen sie sich an die veränderten gesellschaftlichen Gegebenheiten anpassen und an ihnen orientieren. Das gilt z. B. sowohl für kirchliche Institutionen wie für Bildungs- und Verwaltungseinrichtungen, aber auch für den organisierten Sport, wenn er sich bspw. gegen konkurrierende Einrichtungen etwa der Fitnessindustrie behaupten will.

Bei Schneesportvereinen und Verbänden kommt heute als eine weitere „existenzielle“ Herausforderung der Klimawandel hinzu. Nach **Siegfried Nagel und Torsten Schlesinger** fällt es den Verantwortlichen meist schwer, auf diese Veränderungen angemessen zu reagieren. Die Autoren haben sich kritisch mit dem Vereinswesen befasst und ein Konzept in Form eines Leitfadens für langfristig notwendige Veränderungen entwickelt. Sportvereine und -verbände sollten damit in die Lage versetzt werden, Entwicklungen im Sinne von zielgerichteten und geplanten Veränderungsprozessen zu initiieren. Dieser allgemeine, sportartübergreifende Leitfaden könne auch in Schneesportvereinen und -verbänden angewendet werden. Genau hier, so die Autoren, sei ihr Ansatzpunkt. In ihrem Beitrag entwickeln sie ein Konzept, das Schneesportvereine und Verbände in die Lage versetzen soll, notwendige Veränderungen, „trotz ihrer strukturbedingten Eigendynamik und Selbststeuerungskräfte, hinreichend strukturiert und geplant zu gestalten“. Dazu erörtern sie zunächst die umweltbedingten Herausforderungen und erarbeiten daraus die relevanten „Handlungsfelder“. Anschließend diskutieren sie mögliche vereinsinterne Hemmnisse, sogenannte „Veränderungsbarrieren“ und leiten davon Orientierungen für erfolgreiche Veränderungsprozesse ab. Diese bilden den Ausgangspunkt für einen „prozessorientierten Leitfaden Sportvereinsentwicklung“, welcher auf der Idee der „mitgliederorientierten Hilfe zur Selbsthilfe“ basiert. Abschließend stellen sie fest, dass sie keine allgemein gültigen Rezepte liefern könnten, da jeder (Schnee-)Sportverein mit seinen jeweiligen Gegebenheiten „in gewisser Weise einzigartig“ ist. Somit könne der Leitfaden nur „Möglichkeiten und Wege zur je spezifischen Sportvereinsentwicklung“ aufzeigen.

Thomas Brandauer befasst sich in seinem Beitrag mit dem Phänomen der Motivation. Menschliches Verhalten sei nicht nur zweckorientiert, sondern es gebe auch Tätigkeiten, die „aus sich heraus motivieren“ und per se als lohnenswert empfunden werden, und verweist auf das von **Mihály Csíkszentmihályi** beschriebene Flow-Konzept. Brandauer referiert zunächst die Grundmerkmale dieser Theorie sowie deren wissenschaftliche Erweiterung. Vor allem Csíkszentmihályis These, Flow-Erlebnisse stellten sich nur bei einer Aktivität auf relativ hohem Niveau ein, wird in Frage gestellt. Vielmehr käme es auf die richtige Balance zwischen situativen Anforderungen und dem individuellen Fertigkeitsebene an und deshalb seien Flow-Erlebnisse auf allen Niveaustufen möglich. Skilauf, so Brandauer, sei für Flow-Erlebnisse besonders gut geeignet und von Csíkszentmihályi als idealtypische Flow-Aktivität beschrieben. Eine Analyse des alpinen Skilaufs auf der Basis der Flow-Konzeption zeige, dass die „tätigkeitsspezifischen Komponenten des Skifahrens in Kombination mit den skispezifischen situativen Rahmenfaktoren prädestiniert seien, Flow-Erlebnisse zu ermöglichen“. Der theoretischen Analyse folgt ein Einblick in die empirische Forschung zum Flow-Phänomen. Anhand dreier Studien, an denen Brandauer beteiligt war, weist er nach, inwiefern die eingangs dargestellten theoretischen Positionen durch wissenschaftliche Untersuchungen verifiziert werden können. In den Studien werden drei unterschiedliche Situationen – Buckel-

pistenfahren, Fahren auf präparierten Pisten, Variantenfahren – daraufhin untersucht, ob und unter welchen Bedingungen sie Flow-Erlebnisse ermöglichen. Die Ergebnisse der Studie, so Brandauer, bestätigten das vermutete hohe Flow-Potential des Skilaufens. Auf allen Könnensstufen seien vielfältige Flow-Erfahrungen nachweisbar, wobei die situativen Anforderungen und das individuelle Fertigniveau die Flow-Erfahrungen modulierten.

Hans-Georg Scherer bezieht sich in seinem Beitrag auf ein vor 35 Jahren initiiertes sportwissenschaftlich betreutes Pilotprojekt in einem Marburger Skiclub, bei dem sehende, sehgeschädigte und blinde Schneesportler und -sportlerinnen gemeinsam an Skifreizeiten teilnahmen. Obwohl damals von Inklusion noch nicht die Rede war, kann man das als „integrierte Skifreizeit“ bezeichnete Projekt als ein frühes Beispiel für gelungene Inklusion betrachten, das zur Dauereinrichtung wurde und bis heute Bestand hat.

Ein Anliegen von Scherer ist es, mittels der Analyse von Genese und Verlauf des Projekts, die Faktoren zu ermitteln, die Inklusion ermöglicht haben. Dazu werden die institutionelle, die curriculare und die forschungsstrategische Verankerung beschrieben. Das Vereinsprojekt ist Teilprojekt des Forschungs- und Studienschwerpunkts „Sport mit Sehgeschädigten“, der in Kooperation von Sportwissenschaft, Schule (Gymnasium für blinde und sehbehinderte Schüler) und Verein durchgeführt wird. Das Sportkonzept verfolgt die Ziele, die Schüler im Wahrnehmungs- und Bewegungsbereich zu fördern und sie in „das gesellschaftliche Handlungsfeld Sport“ einzuführen. Aus dieser „Kulturkompetenz“ könnten „gesellschaftliche inklusive Potenziale“ erwachsen, wenn auch die Vereine/Lehrkräfte entsprechend qualifiziert würden, eine Aufgabe der Sportwissenschaft. Scherer erläutert die spezifischen pädagogischen Perspektiven, die speziellen inklusiven Potenzen sowie die gesundheitliche Bedeutung von Schneesport für sehgeschädigte Menschen. In einem weiteren Abschnitt geht er auf die vielfältigen und differenzierten Evaluationsmaßnahmen ein, die über die Jahre hinweg erfolgt sind. Die Projektkonzeption sei grundsätzlich beibehalten worden, auf Basis der Prozessevaluation habe es aber Weiterentwicklungen gegeben. Beim Vergleich zwischen Verein und Schule als Inklusionsinstanzen kommt er abschließend unter der Formulierung „Handlungskompetenz als Inklusionspotenzial“ zum Fazit, dass es im Schneesport Inklusionspotenziale gibt, die unabhängig davon, ob inklusiv (Vereinsaktivitäten, Schneesportkurse) oder nicht-inklusiv (Schule, Skifreizeiten) unterrichtet wird, wirksam werden.

Auch die Autorengruppe **Joachim Boos, Sabine Kesting, Eike Boll und Silke Taraks** greift das Thema Inklusion auf und verweist einleitend auf die rechtliche Verankerung der Inklusion im Sport durch die UN-Behindertenrechtskonvention. Die Gruppe berichtet über ein Projekt der Kinderonkologie Münster und des damaligen Instituts für Leibesübungen der Universität Münster zum Schneesport mit krebserkrankten Kindern. Walter Kurpiers vom IfL der Universität Münster war einer der maßgeblichen Initiatoren und hat darüber auf dem ASH-Seminar 1994 sehr ein-

drucksvoll berichtet und seine Ausführungen auch in der ASH-Reihe, Band 11, dargestellt.

Die erste Fahrt wurde 1994 mit einer Gruppe von Familien durchgeführt. Nach den positiven Erfahrungen führte die gestiegene Nachfrage zu einer Ausweitung des Programms auf zuletzt 7 Fahrten pro Jahr. Aus den Anfängen habe sich somit in mehr als 20 Jahren ein bedeutsames inklusives Projekt entwickelt. Die Erkrankung der Kinder ist meist mit tiefgreifenden familiären und schulischen Problemen verbunden. Die temporäre aber auch bleibende Behinderung der Kinder führe zur „Diskussion über Integration und Inklusion und vor allem die diesbezügliche Verantwortung der Universität“. Die Autoren beschreiben die speziellen organisatorischen und konzeptionellen Probleme, die mit den Skifreizeiten verbunden sind und die dabei gesammelten langjährigen Erfahrungen. Daraus heben die Autoren ein Moment besonders hervor, das für das Gelingen und den Fortbestand der Initiative bedeutsam sei: die „subjektive Wahrnehmung einer ex ante völlig unerwarteten Leistung“ der krebserkrankten Kinder.

In der weiteren Darstellung wird über den aktuellen Stand des Projekts berichtet, über die Implikationen für Schule und Hochschule, über Probleme und Widerstände sowie Lösungsansätze. Außerdem werden Hinweise gegeben, wie man dem Thema Inklusion in der universitären Schneesportausbildung und im allgemeinen Hochschulsport besser gerecht werden könne. Abschließend wird ein Defizit im wissenschaftlichen Engagement der ASH bzgl. der Inklusionsthematik festgestellt. Angesichts ihres Selbstverständnisses und ihres wissenschaftlichen Instrumentariums sei die ASH in der Lage und gefordert, einen wichtigen Beitrag in der Inklusionsdiskussion im Rahmen von Forschung, Lehre und Lehrerbildung zu leisten. Mit dem Verweis auf den Nationalen Aktionsplan wird der ASH die Aufgabe zugewiesen, die Herausforderung von Inklusion im Schneesport aufzunehmen. Der Appell „Diese Chance sollte sie nutzen, sollte nicht unerhört bleiben.“

Für viele passionierte ältere Skifahrer und Skifahrerinnen ist es heute trotz körperlicher Handicaps und Einschränkungen sogar mit Endoprothesen erstrebenswert, auch weiterhin das alpine Skilaufen zu genießen. Die Möglichkeit dazu wurde laut **Thomas Jöllenbeck und Christoph Schönle** in letzten Jahren grundsätzlich bejaht, wenn entsprechende Vorgaben erfüllt seien. Dabei benennen sie neben der konditionellen Vorbereitung vor allem eine gelenkschonende Skitechnik. Sie verweisen dabei auf die Vorzüge des Carvingskis, der gelenkschonendes Fahren ermögliche und unterstütze. Ihre These lautet: Modernes Skifahren im Freizeitbereich kann eine gelenkschonende Sportart sein. In ihrem Beitrag stellen sie die von ihnen entwickelten Schontechniken für gelenkschonendes Skilaufen vor, die sie mit Messungen überprüft haben. Sie erläutern und begründen zunächst allgemein die Grundmerkmale der Schontechnik für einfaches und für schwieriges Gelände. Mit dieser Grundtechnik zur Belastungsreduzierung lassen sich jedoch nicht alle fahrtechnischen Probleme lösen, betonen die Autoren. Bei Gelenkbeschwerden an Rücken, Hüfte oder Knien oder nach endoprothetischem Gelenkersatz sind die je spe-

ziellen Bewegungsprobleme zu berücksichtigen und spezifische Technikformen einzusetzen. Bei den Schontechniken für Hüfte und Knie differenzieren die Autoren jeweils zwischen Skifahren mit Arthrosebeschwerden und mit Endoprothesen. Die von ihnen dafür entwickelten Techniken sind sorgfältig auf die speziellen Gefährdungen von Hüfte und Knie abgestimmt und helfen, belastende Teilbewegungen und Positionen zu vermeiden. Auch zur Linderung bzw. Vermeidung von Schmerzen bei Rückenproblemen haben sie eine spezielle rückschonende Fahrtechnik entwickelt. Schontechniken alleine wären jedoch nicht ausreichend, um das Verletzungsrisiko oder die Gefährdung auf den Pisten bei körperlich beeinträchtigten Skifahrern und Skifahrerinnen zu minimieren. Daher benennen die Autoren weitere präventive Vorsichtsmaßnahmen und Verhaltensweisen. In einem Ausblick weisen sie darauf hin, dass die weitere Entwicklung des Skimaterials und der Fahrtechniken einen noch besser auf den Menschen abgestimmten Bewegungsablauf ermöglichen wird.

In den Bänden der ASH-Reihe finden sich nur wenige Veröffentlichungen zu bewegungsanalytischen Studien, die primär auf biomechanischen Untersuchungsmethoden beruhen. Die Komplexität der Schneesportsituation stellt die Biomechanik vor große untersuchungsmethodische Probleme. Dies war für die Forschungsgruppe **Veit Senner, Stefan Lehner, Jürgen Mitternacht und Michaela Nusser** eine besondere Herausforderung, der sie sich mit einer aufwendigen Recherche stellten. Im Mittelpunkt ihres forschungsleitenden Interesses stand das Problem, wie sich die komplexe Situation Schneesport biomechanisch erfassen lässt und ob sich die dabei erprobten biomechanischen Untersuchungsmethoden auf ähnlich schwer erfassbare sportliche Situationen übertragen lassen. Die Autoren verfolgen diese Methodenfrage an drei Forschungsprojekten zur Verletzungsprophylaxe im Schneesport: Belastung des Hüftgelenks bei der Schwungsteuerung, Wirksamkeit von Handgelenkschützern beim Snowboardfahren und Entwicklung von Algorithmen für mechatronische Skibindungen. Die jeweiligen Untersuchungsstrategien und -maßnahmen sowie die Ergebnisse werden exakt erläutert und einer kritischen Würdigung unterzogen. In einem abschließenden Fazit wird festgestellt, dass anhand der drei Forschungsprojekte die große Variabilität von Methoden, ausgehend von Feldstudien bis zum „Einsatz von physikalischen und mathematischen Modellen“ sichtbar wird, die nötig ist, um Fragen der Sicherheit beim Alpinskilauf und Snowboardfahren zu beantworten. Die Autoren kommen zum Schluss, „dass die Prinzipien dieser Herangehensweisen auf andere Sportarten mit ähnlich schwierigen Umgebungsbedingungen übertragen werden können“.

Skihelme werden schon sehr lange im Skirennsport getragen. Im Freizeitsport hingegen war dies bis vor 20 Jahren noch nicht der Fall. Mittlerweile gehören Helme auch im Freizeitsport zur Standardausrüstung („*Wer Köpfcchen hat, schützt es!*“). Das Risikobewusstsein im Schneesport ist größer geworden, was sich auch in anderen Ausrüstungsgegenständen zeigt, etwa den Rücken- und Hüftprotektoren, die verstärkt von jüngeren Ski- und Snowboardfahrern und -fahrerinnen genutzt wer-

den, wie **Thomas Jöllenbeck, Christoph Schönlé, Juliane Pietschmann und Denis Glage** in ihrem Beitrag feststellen. Seitliche Protektoren zum Schutz des „Trochanter major“ sind danach auch für die größer werdende Gruppe älterer Sportler sinnvoll, um das Verletzungsrisiko bei Stürzen im Hinblick auf die altersbedingt reduzierte Knochendichte zu verringern. In einem Falltest mit einer Bowlingkugel sollte geprüft werden, welche der im Handel befindlichen Hüft- und Rückenprotektoren die beste Schutzwirkung haben. Dazu werden sowohl die Versuchsanordnung wie die einzelnen Ergebnisse akribisch und differenziert beschrieben und diskutiert. Testergebnis ist, dass die Schutzwirkung der Protektoren im Wesentlichen von der Konstruktion und Dicke des Protektors abhängt, wobei Kombinationen aus Hartschale und visko-elastischem Material die beste Schutzwirkung erzielen. Abschließend empfehlen die Autoren Protektoren für ältere und sturzgefährdete Menschen oder Menschen mit Hüftendoprothese und auch für die Risikosportarten Mountainbiking, Eishockey oder Skisport. Allerdings könnten die aktuell angebotenen bzw. untersuchten Protektoren die hohen Erwartungen im Skisport noch nicht erfüllen und würden in ihrem Schutzvermögen deutlich überschätzt. Deshalb sei es angebracht, durch Aufklärung über Risiken und konsequente Risikoreduzierung, bspw. Geschwindigkeitsreduzierung, Verletzungsrisiken zu minimieren.

Ältere Skifahrer und Skifahrerinnen haben im Laufe ihrer langjährigen „Skilaufkarriere“ die technologischen Veränderungen der Skischuhe sozusagen am eigenen Leibe erlebt, angefangen von den Lederschnürstiefeln über die Kunststoffschalenstiefel, die als sensationelle Verbesserung angesehen wurden, bis zu geschäumten Schuhen oder Skistiefeln mit aufblasbaren Innenschuhen und den aktuell individuell angepassten Skischuhen.

Außer in einigen Details sind die Hartschalenmodelle der 70er und 80er Jahre in ihrem Grundkonzept aber kaum verändert worden, wie **Arno Krombholz und Jurij Störzel** in ihrem Beitrag zum „Problemfall Skischuhe“ feststellen. Ganz anders sei dies bei den Skiern, die sich technologisch ständig und grundsätzlich weiter entwickelt hätten. Auf der Skipiste werde oftmals die Freude am Skisport durch kalte Füße und Schmerzen stark getrübt. Dieses „Problem Skischuh“ wollten die Autoren untersuchen, um herauszufinden, welche Schwierigkeiten Freizeitskifahrer mit ihren Skischuhen haben und welche Anforderungen sie an hochwertige Skischuhe stellen. Dazu führten sie bei Freizeitskifahrern und -skifahrerinnen eine Fragebogenaktion durch. Die Befragung erfolgte in Form eines Online-Fragebogens. Adressaten waren Studierende der Schneesportausbildung der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum, Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen e. V. sowie verschiedene Spezialreiseveranstalter und Online-Plattformen.

Die erhobenen Daten sollen Erkenntnisse für eine gezielte Beratung bei Kauf und Anpassung der Skischuhe liefern. Als Ergebnis wird festgestellt, dass aufgrund der durchgeführten Befragung über die Ursachen der Schwierigkeiten mit Skischuhen nur erste Vermutungen möglich sind. Allerdings hätten sich zahlreiche Ansätze für

weitere Untersuchungen ergeben. Eine weiterführende Feldforschung sei also in diesem Bereich durchaus lohnend, da die Zahl der Betroffenen in die Millionen gehe. Abschließend weisen die Autoren darauf hin, dass, bei allem Komfortstreben, der Skischuh ein Sportgerät ist, bei dem auch die Funktionalität zu bedenken ist.

Wie schafft man es, 20 km auf Schnee zu skaten? Wie ist es möglich, über einen Zeitraum von 2 Wochen den täglichen, z. T. fast übermenschlichen Anforderungen bei der Tour de France gewachsen zu sein? Wie gelingt es Athletinnen und Athleten beim Triathlon, hintereinander 3,8 km zu schwimmen, 180 km Rad zu fahren und dann noch einen Marathonlauf zu absolvieren? Wie ist ein derartiges Leistungsniveau zu erreichen? Dazu gehört neben vielen anderen Faktoren eine ausgeklügelte Trainingssystematik, bei der die Relation von Belastung und Erholung eine sehr große Rolle spielt. Belastung und Erholung stehen in einem Spannungsverhältnis, wie **Pia Wippert** im Titel ihres Beitrags bemerkt. Zu viel Belastung ohne ausreichende Erholung führt zur Erscheinungsform des Übertrainings und ist letztlich leistungsschädlich, bei zu wenig Belastung, zu geringer Reizsetzung, werden keine leistungsfördernden Adaptationen erreicht, ein „spannendes“ Thema! Sie bleibt jedoch nicht auf einer allgemeinen Ebene, sondern stellt, insbesondere im ersten Teil, in dem es um Belastungsarten geht, interessante Bezüge zum Schneesport her. Anschließend erläutert sie die unterschiedlichen Erklärungsansätze für die durch die Belastung eintretenden Folgen. Im abschließenden Teil geht es um das „Erholungsmanagement“, ein äußerst komplexes Geschehen, wie aus ihren Ausführungen deutlich wird. Regenerations- und Erholungsprozesse müssen sorgfältig gesteuert und vor allem präzise auf die Athleten und Athletinnen abgestimmt werden. Regeneration, so betont sie, ist ein sehr individueller Prozess und diese Individualität erschwert die Planung von Erholung. So liegt es in der Verantwortung des Betreuerteams abzuwägen, welche Regenerationsmaßnahmen im Vordergrund stehen sollten.

Dass eine norddeutsche Großstadt zu einer „Keimzelle des Skisports“ in Deutschland wird und deren Skivereine mit zu den ältesten in Deutschland zählen, klingt zunächst sehr überraschend. Dass dies jedoch Fakt ist und wie es dazu kam, dass Skilaufen zu einem touristischen Ereignis in Hannover wurde, 100 km entfernt vom Harz, beschreibt **Lorenz Peiffer**. Damit liefert er einen der eher seltenen sozialwissenschaftlichen Beiträge für die ASH Schriftenreihe. Im Zuge der Industrialisierung und Technisierung habe sich ein gutes Eisenbahnnetz entwickelt und so seien die Menschen mobiler geworden. Mit der aufkommenden Wanderbewegung wurden Touristen- und Wandervereine gegründet und seit Mitte des 19. Jahrhunderts hat sich zunehmend der Sommertourismus entwickelt. Die eher „begüterte Schicht“ ist in die Sommerfrische und zum Wandern in den Harz gefahren. Zwei Hauptaspekte waren dann für die Genese des Skisports in Hannover verantwortlich: Zum einen geriet der gesundheitliche Wert des Aufenthalts in der winterlichen Natur immer mehr in den Focus der Aufmerksamkeit und wurde von den Ärzten propagiert. Zum anderen erkannten die Orte im Harz sehr schnell die wirtschaftliche Bedeutung des

Wintertourismus und die Möglichkeit einer „zweiten Saison“ und förderten diese. In Hannover wurden dann Ende des 19. Jahrhunderts Skivereine gegründet und daraus entwickelte sich ein reges geselliges aber auch sportliches Vereinsleben, in das von Anfang an auch Frauen eingebunden waren.

Gustav Schoder bezieht sich in seinen Ausführungen auf das Buch „Spuren im Schnee“ in dem ein Projekt dokumentiert wird, das durch ihn als Berater und Mitheerausgeber der Publikation auch in einer mittelbaren Beziehung zur ASH steht, wie er anmerkt. Ziel des Projekts war, die Geschichte von Skisport und Skitourismus am Arlberg mit wissenschaftlichen Methoden zu untersuchen und die Ergebnisse in „verständlicher, populärer“ Form mit einer Publikation zugänglich zu machen. Mit dem wissenschaftlichen Projekt sollten die „Spuren, die Entwicklungslinien“ dokumentiert und in ihren „Wechselwirkungen und Zusammenhängen“ untersucht und erforscht werden. Schoder beschreibt detailliert die Entwicklung der Projektkonzeption, den spezifischen ganzheitlichen Projektansatz, der es ermöglicht habe, „Skilauf in seiner Entwicklung und mit seinen vielfältigen Erscheinungsformen“ als „Kulturphänomen“, zu erfassen, die „besondere Bedeutung des Arlbergs für die Entwicklung des alpinen Skilaufs zu belegen“ sowie exemplarisch aufzuzeigen, welche weitreichenden Einflüsse Skilauf auf Mensch und Natur hat und somit die Welt verändert.

Der Beitrag von **Walter Kuchler** traf so spät ein, dass er nicht mehr kommentiert werden konnte. Der Titel, „Hochgefühle der Skifahrer und des Skifahrens“ ist aber sehr aussagekräftig und spricht für sich.

Für diesen Band bin ich nicht allein zuständig gewesen, sondern er ist in Kooperation mit Gustav Schoder entstanden, von dem ich seinerzeit die Verantwortung für die redaktionelle Betreuung der ASH-Publikationsreihe übernommen habe. Er hat wesentlichen Anteil an diesem Band sowohl konzeptionell wie auch als Autor. In den Dank möchte ich auch Ulrich Göhner einschließen, einmal für seinen Beitrag, aber auch für seine hilfreiche beratende Tätigkeit. Gustav Schoder und Ulrich Göhner waren Mitbegründer der ASH, sie sind mit ihrer Entwicklung bestens vertraut und haben in der ASH über viele Jahre als Vorstandsmitglieder fungiert und sie auch in den Fachverbänden hervorragend vertreten. Nicht zuletzt gilt mein Dank den Autorinnen und Autoren, die mit ihren Artikeln zum Gelingen des Bandes beigetragen haben sowie Jennifer Franz für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Ingrid Bach