

Weniger Verletzungen dank «goldener» Übungen

Fussball im Knonauer Amt (1): Unfallprävention

BERNHARD SCHNEIDER

Der Physiotherapeut Robi Sedlaczek von functiomed, dem medizinischen Zentrum, mit dem der FC Wettswil-Bonstetten zusammengearbeitet, umschreibt die Problemstellung so: Grundsätzlich sei die Kontaktsportart Fussball insbesondere infolge der schnellen Richtungswechsel sowie häufigem Stop and Go mit Risiken behaftet. Präventiv könne das Unfallrisiko mit ausgiebigem Warm-up reduziert werden, in dessen Rahmen gezielte, massgeschneiderte Übungen namentlich zu einer Verbesserung der Rumpfstabilität führen.

Der «Anzeiger» hat allen Ämtler Fussballclubs Fragen zu Unfallrisiko und -prävention gestellt. Die Clubs aus Affoltern, Hausen und Wettswil-Bonstetten haben geantwortet. Alle weisen darauf hin, dass Kontaktsportarten wie Fussball grundsätzlich ein höheres Risiko innewohnt als kontaktlosen Disziplinen. Michael Romer vom FC Affoltern stellt eine erhöhte Verletzungsgefahr bei Frauen sowie bei Männern ab 40 fest. Als Risikofaktor erachtet er auch den Wechsel von Natur- auf Kunstrasen und umgekehrt. Diese Erkenntnisse bestätigt Marco Bisa vom FC Hausen, der Zweikämpfe als hauptsächliche Quelle von Risiken betrachtet. Diese seien bei den älteren Junioren und bei den Aktiven am intensivsten.

Nächsthöhere Leistungsgruppe als besondere Gefahr für Spieler

Der FC Wettswil-Bonstetten relativiert die generelle Gefahr, die dem Fussballspiel innewohnt, denn schwere Verletzungen seien glücklicherweise die Ausnahme. Berücksichtige man allerdings auch Bagatellunfälle, ergebe sich durchschnittlich etwa eine Verletzung pro Spielerin und Spieler, wobei oft nach wenigen Tagen wieder trainiert werden könne. Auch hier wird das Risiko in den leistungsorientierten Gruppen am höchsten eingeschätzt, mit dem Hin-



Die Spielerinnen von Women United Uitikon-Wettswil-Bonstetten bei der zweiten Stabilisationsübung, dem Side-Step. Die Trainerin Manuela Pelenk zeigt vor, wie es richtig geht. (Bild Bernhard Schneider)

weis, dass der Aufstieg eines Spielers in die nächsthöhere Leistungsgruppe besonders unfallträchtig sei infolge des sprunghaften Anstiegs der Belastung, kombiniert mit einer reduzierten Erholungszeit.

Diese Feststellung gilt für alle Sportarten, auch kontaktlose: Wer gleichzeitig Trainingsumfang und -belastung steigert, ist in der Umstellungsphase nicht nur Verletzungen, sondern auch viralen und bakteriellen Infekten vermehrt ausgesetzt.

Kooperationen im Gesundheitsbereich

Bei allen drei Clubs besteht eine Kaskade, wenn jemand im Training oder im Spiel eine Verletzung erleidet. Leichte-

re Verletzungen können vor Ort nach dem PECH-Schema behandelt werden: Pause, Eis, Compression und Hochlagerung. Tritt die Besserung weniger rasch als erwartet ein, erfolgt eine medizinische Abklärung. Der FC Affoltern trainiert und spielt weniger als zehn Minuten vom Spital Affoltern entfernt: «Das Spital ist auch ein Vereinssponsor, bei Verdacht auf eine schwere Verletzung kann umgehend der Notfall aufgesucht werden.» Der FC Wettswil-Bonstetten arbeitet seit 2019 mit functiomed, Zentrum für funktionelle Medizin, zusammen. Die Trainerin Manuela Pelenk erläutert: «Nach einem Unfall erhält eine Spielerin oder ein Spieler gleich am folgenden Tag einen Arzttermin. Anschliessend begleitet die Physiotherapie von functiomed den Heilungs-

prozess und anschliessend den Wiederaufbau.» Zur Unfallprävention achtet der FC Affoltern darauf, dass vor jedem Training und Spiel gut aufgewärmt wird, inklusive Stretching und Kraftübungen in den Bereichen Rumpf und Beine. Zu den Vorgaben des Vereins zählen auch das Tragen der erforderlichen Schutzausrüstung – Schienbeinschoner und der Unterlage angepasstes Schuhwerk – sowie der Verzicht auf das Tragen von Schmuck.

Gezieltes Training von Schwachstellen

Der FC Wettswil-Bonstetten hat gemeinsam mit functiomed ein Präventionskonzept entwickelt. Zuerst werden beim Assessment der Spielerinnen

ZUR SERIE

Fussball im Knonauer Amt

Fussball ist gemäss Bundesamt für Statistik die beliebteste Sportart in der Schweiz. Während der Saison werden wöchentlich etwa 10 000 Spiele ausgetragen. Die 1300 Fussballvereine zählen über 270 000 lizenzierte Spielerinnen und Spieler. Zu Beginn der Winterpause publiziert der «Anzeiger» drei Artikel zu Hintergrundfragen des Fussballs: zur Unfallprävention, zum Boom des Frauenfussballs, der anlässlich der Europameisterschaft im kommenden Sommer in der Schweiz zu erwarten ist, und zu ethischen Fragen. (bs)

und Spieler mögliche Schwachstellen wie eine verkürzte Muskulatur oder unzureichende Rumpf- oder Beinachsenstabilität gesucht. Vor jedem Training werden gezielt Übungen durchgeführt, um das Aufwärmen gezielt auf die Verletzungsprophylaxe auszurichten. Zuerst werden die «Goldenen acht Übungen» durchgeführt, was etwa zehn Minuten in Anspruch nimmt, wie Fussrollen, Kreuzschritt, Knie anheben und Anfersen. Bei diesen Übungen wird besonders auf die Beschleunigung bei aufrechter Körperhaltung geachtet.

Anschliessend folgen fünf – ebenfalls «goldene» – Stabilitätsübungen für Fuss und Knie, Hüfte und Rumpf. «Es ist wichtig, dass immer dieselben Übungen in derselben Reihenfolge durchgeführt werden», erklärt die Athletiktrainerin Manuela Pelenk, «so werden sie am schnellsten zur Routine und können auch zwischendurch mal ohne Trainerin durchgeführt werden. Die Umsetzung dieser Übungen in allen Teams setzt voraus, dass alle Trainer richtig instruiert und motiviert werden, denn die Stabilität ist der wichtigste Faktor bei der Unfallprävention.»

Das Interesse an Frauenfussball steigt stark

Fussball im Knonauer Amt (2): Ämtler Clubs vor der EM in der Schweiz

BERNHARD SCHNEIDER

Vom 2. bis zum 27. Juli 2025 findet die Fussball-Europameisterschaft der Frauen in der Schweiz statt. Das Interesse ist gross, viele Spiele sind bereits ausverkauft. Während die Fussball-EM der Männer vom Bund mit 80 Millionen unterstützt wurde, sprach der Bundesrat für die Frauen lediglich deren vier. National- und Ständerat erhöhten den Beitrag in der Juni-Session inklusive Defizitgarantie auf 15 Millionen Franken, wie vom Fussballverband beantragt.

Auch an der aktiven Basis wächst das Interesse von Mädchen und Frauen am Fussball schon seit Jahren. Der für Sport zuständige Zürcher Regierungsrat, Mario Fehr, schreibt: «Im Kanton Zürich werden wir alles dafür tun, dass dem Frauen- und Mädchenfussball in den nächsten zwei Jahren ein weiterer kräftiger Schub verliehen wird. Die Heim-Euro 2025 ist ein idealer Katalysator dafür – in der ganzen Schweiz.» Die Ämtler Clubs sind miteinander im Gespräch, wie sie genügend Trainerinnen und Trainer sowie die Infrastruktur für das erforderliche Wachstum zur Verfügung stellen können.

Stärkste Zunahme bei den Jüngsten

Die Frauen von Wettswil-Bonstetten, die im gemeinsamen Team mit Uitikon als Woman United UWB spielen, besiegten im letzten Spiel vor der Winterpause in der Meisterschaft der 4. Liga die Frauen des FC Affoltern 1:0. Eine Liga höher spielen die Frauen des FC Hausen. In allen drei Clubs sind das Frauenteam und die Juniorinnen ohne eigene Abteilung in den Gesamtverein integriert, wobei jeweils ein Vorstandsmitglied zuständig ist für die Frauen- und Juniorinnenteams.

Michael Romer, Kommunikationsverantwortlicher beim FC Affoltern, stellt fest, dass bei der Entwicklung der Nachfrage das Alter wichtiger ist als das Geschlecht: «Insgesamt ist die Nachfrage bei den Juniorinnen und Junioren überdurchschnittlich, wenn mit den Erwachsenen verglichen wird. Während der Pandemie hatten wir einen Rückgang der Mitgliederzahl. Bei den Aktiven



Saisonabschluss mit Derby, Woman United Uitikon-Wettswil-Bonstetten besiegt die Frauen des FC Affoltern knapp. Eine Beobachtung, die sich auch im anschliessenden Gespräch mit der Schiedsrichterin bestätigte: Die Frauen spielten sehr fair, Fouls waren selten und wenn, dann unbeabsichtigt. (Bild Bernhard Schneider)

haben wir, im Gegensatz zum Nachwuchs, das Vor-Pandemie-Niveau in absoluten Zahlen noch nicht wieder

«Die Spiele der Frauen und Mädchen geniessen zunehmenden Zuspruch bei den Zuschauerinnen und Zuschauern.»

Michael Romer, Kommunikationsverantwortlicher FC Affoltern

erreicht.» Trotz des Abgangs des Frauenteams FCA 1 im Jahr 2022 liege der Anteil der Frauen und Mädchen deutlich über dem Durchschnitt aller Vereine, gemäss der Statistik des Schweizeri-

schischen Fussballverbands über 19 Prozent verglichen mit weniger als 15 über alle Clubs hinweg gemessen: «Anzahlmässig sind wir heute bei den Frauen wieder auf dem gleichen Mitglieder-Bestand wie vor der Pandemie und das neu angemeldete Team aus ehemaligen reinen FCA-Juniorinnen ist nun am Start und bereitet grosse Freude.» Das stärkste Wachstum stellt der FCA bei den 11- bis 13-jährigen Mädchen fest. «Die Spiele der Frauen und Mädchen geniessen zunehmenden Zuspruch bei den Zuschauerinnen und Zuschauern.»

Bei den Juniorinnen führt der FCA ein Team auf Stufe C (13- bis 14-jährig) und zwei auf Stufe D (11- bis 12-jährig). Drei Juniorinnen-Teams zählt auch der FCWB, allerdings etwas jüngere: eines Stufe D, zwei Stufe E (9- bis 10-jährig). In Hausen gehören beide Juniorinnenteams der Stufe D an. Martin Meili vom

FCWB beschreibt die Entwicklung in seinem Club: «Wir haben aufgrund der grossen Nachfrage vor zwei Jahren gezielt die Juniorinnenteams aufgebaut. Davor hatten wir regelmässig Juniorinnen, die mit den Junioren zusammenspielten. Die aktuelle Entwicklung ist stabil, tendenziell weiterhin wachsend.»

Marco Bisa vom FC Hausen stellt eine weitere Entwicklung fest: «Wir stellen einen Zuwachs nicht nur der Interessentinnen, gerade im Juniorenbereich, fest, die spielen möchten, die Spiele der Frauen und Mädchen geniessen auch zunehmenden Zuspruch bei den Zuschauerinnen und Zuschauern.»

Zusammenarbeit der Clubs

Die Zunahme des Interesses von Frauen und Mädchen am Fussball ist also generell steigend, kann aber von der EM noch

ZUR SERIE

Fussball im Knonauer Amt

Fussball ist gemäss Bundesamt für Statistik die beliebteste Sportart in der Schweiz. Während der Saison werden wöchentlich etwa 10 000 Spiele ausgetragen. Die 1300 Fussballvereine zählen über 270 000 lizenzierte Spielerinnen und Spieler. Zu Beginn der Winterpause publiziert der «Anzeiger» drei Artikel zu Hintergrundfragen des Fussballs: zur Unfallprävention (bereits erschienen), zum Boom des Frauenfussballs, der anlässlich der Europameisterschaft im kommenden Sommer in der Schweiz zu erwarten ist, und zu ethischen Fragen. (bs)

akzentuiert werden. Für alle drei Clubs ist der Ausbau vor allem der Juniorinnenteams daher unabhängig von der EM ein Thema, so beim FC Affoltern: «Unsere Vorbereitung besteht darin, dass wir aktiv nach Trainerinnen und Trainern suchen, damit wir im Fall einer deutlichen Nachfragezunahme für Anfragen bereit sind und allenfalls auch weitere Teams anmelden können.»

Der FCWB setzt auf Zusammenarbeit mit anderen Clubs, wie bereits beim Frauenteam: «Wir gehen davon aus, dass noch einmal stärkeres Interesse erwachsen wird. Einen Teil können wir selbst auffangen – wenn mehr Nachfrage entsteht, stossen wir in Bezug auf die Infrastruktur an Grenzen. Wir werden in diesem Fall mit Partnerklubs Lösungen suchen.» Beim FC Hausen kommt ein weiteres Problem hinzu: «Die Platzproblematik generell und die häufige Schliessung des Platzes besonders in diesem Jahr bereiten uns grosse Sorgen. Daher ist es unklar, wie wir noch mehr Spielerinnen und Spieler aufnehmen können. Im Frauenbereich sind aber Gespräche diesbezüglich mit anderen Vereinen des Bezirks Affoltern im Gang.»

Fördermassnahmen des Kantons anlässlich der EM der Frauen sind auf jeden Fall auch bei den Ämtler Clubs willkommen.

Eingreifen bei respektlosem Verhalten

Fussball im Knonauer Amt (3): Ethik im Fussball

BERNHARD SCHNEIDER

Ethik im Fussball umfasst Fragen der Fairness, des Respekts, Prävention gegen Missbrauch und Dopingkonsum. Drei Vertreter von Fussballvereinen haben die Fragen des «Anzeigers» zu Ethik im Fussball beantwortet: Michael Romer vom FC Affoltern, Marco Bisa vom FC Hausen und Martin Meili vom FC Wettswil-Bonstetten. Die qualifizierte Auseinandersetzung mit ethischen Fragen ist ein wichtiger Bestandteil der Krisenprävention – nicht nur im Fussball.

Bindende Regeln

Der FC Affoltern hat die neun Prinzipien der Ethik-Charta von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport in den Statuten verankert. Diese beinhalten Gleichbehandlung, Fairness, Umweltverantwortung und die Bekämpfung von Gewalt, Ausbeutung, Doping und Korruption. Diese Regeln sind für alle Mitglieder bindend.

Auch für den FC Hausen sind Fairness, Respekt und Wertschätzung zentrale Themen, wie Marco Bisa erklärt: «Wir wurden bereits dreimal als fairster Verein in der Fussballregion Zürich ausgezeichnet, was zeigt, wie wichtig uns diese Werte sind.»

Offene Diskussion

«Wir diskutieren ethische Fragen offen und haben einen Verhaltenskodex, der regelmässig aktualisiert wird», antwortet Martin Meili auf die Frage, welche ethischen Fragen im FC Wettswil-Bonstetten diskutiert werden beziehungsweise geregelt sind, «der Kodex regelt das Verhalten von Trainern, Spielerinnen und Angehörigen, mit beson-



Die D-Junioren des FC Hausen spielen im roten Shirt. Der Club wurde bereits dreimal in seiner noch jungen Vereinsgeschichte als fairster Verein der Fussballregion Zürich ausgezeichnet. (Bild Bernhard Schneider)

derem Fokus auf dem Kinder- und Jugendschutz. Unser Leitbild enthält zudem Grundsätze zur Nachwuchsförderung und zur sozialen Verantwortung.»

Der Verhaltenskodex gelte im FC WB für alle, die Trainerinnen und Trainer seien verpflichtet, ihn um- und durchzusetzen. Der FC Affoltern hat das neue Leitbild, bei dem ethische Fragen im Zentrum stehen, im vergangenen Juli veröffentlicht. Bis zur Generalversammlung im kommenden April

wird es allen Mitgliedern vorgestellt. Beim FC Hausen werden Fairness, Respekt, Wertschätzung und Anstand als «Teil unseres täglichen Miteinanders» bezeichnet.

Beispiele aus der Praxis

Was Fairness und Respekt in der Praxis bedeutet, zeigt sich namentlich im Umgang mit Schiedsrichterentscheidungen, die als unfair empfunden werden. Im Ver-

haltenskodex des FC WB ist festgehalten, dass auch Entscheidungen der Schiedsrichter akzeptiert werden, die als Fehler betrachtet werden. Ähnlich tönt es beim FC Hausen, wobei Marco Bisa ergänzt: «Bei respektlosem Verhalten von Spielern oder Zuschauern greifen wir als Vorstandsmitglieder ein und suchen das Gespräch.» Michael Romer hält fest: «Wir schätzen unsere Schiedsrichter sehr und haben ein eigenes Team von sechs Schiedsrichtern. Verfehlun-

gen gegenüber Schiedsrichtern sind ein No-Go und werden konsequent geahndet. Strafen für Beleidigungen tragen die Täter selbst und es gibt klärende Gespräche.» Zur Fairness zählt auch, keine illegalen Substanzen zu tolerieren.

Alle drei Vereine erklären, sie hätten bisher keine entsprechenden Vorfälle beobachtet. Martin Meili verweist auf das Leitbild des FC WB, das Prävention gegen Suchtmittel festhält. Michael Romer ergänzt für den FCA: «Die Zusammenarbeit mit Swiss Sports Integrity hat uns für das Thema sensibilisiert.»

Vertrauen und Respekt

Zum Thema Belästigungen und Grenzüberschreitungen hält Michael Romer fest: «Nach einem Vorfall mit einem Trainer, der die sexuelle Integrität unseres Frauenteam verletzt, haben wir ihn sofort suspendiert und den Fall gemeldet. Wir bemühen uns, vermehrt Frauen als Trainerinnen einzusetzen, und kommunizieren transparent, um Vertrauen zu schaffen.» Der FCA verfügt über eine Ombudsstelle, die auf der Website publiziert ist und als Anlaufstelle dient, wenn Konflikte nicht im direkten Gespräch gelöst werden können.

Beim FC WB sind die Grenzen bezüglich physischer und psychischer Übergriffe im Verhaltenskodex definiert. Der Umgang mit entsprechenden Meldungen würde gemäss den Standards des Fussballverbandes erfolgen, bisher seien allerdings noch keine Fälle in diesem Bereich vorgekommen. Beim FC Hausen sind die Vorstandsmitglieder Ansprechpersonen, «wenn Respekt und Anstand verletzt werden, sprechen wir das direkt an», erklärt Marco Bisa.

Eröffnungsspiel auf neuer Padelanlage

Der Tennisclub Hausen setzt auf die boomende Sportart

Am ersten Advent war es endlich so weit: Bei strahlendem Sonnenschein, aber doch frischen zwei Grad fand das mit Spannung erwartete Eröffnungsspiel auf der neuen Padelanlage des Tennisclubs Hausen statt. Zahlreiche begeisterte Mitglieder und Besucher versammelten sich beim Clubhaus, um den Auftakt dieses sportlichen Highlights live mitzuerleben.

Die Veranstaltung begann mit einer Begrüssungsrede des Präsidenten des Tennisclubs Hausen, der die Bedeutung des Projekts für den Verein und die Gemeinschaft hervorhob und sich bei dem Padelprojekt-Team für ihren unermüdbaren Einsatz bedankte. Marcel Schranz vom Padelprojekt-Team

bedankte sich bei allen Mitgliedern, Sponsoren, Gönnern, dem Sportamt des Kantons Zürich und Helfern für deren Unterstützung für dieses Projekt. Danach stiess man mit Champagner auf die neue Padelanlage gemeinsam an.

Die Atmosphäre war geprägt von Vorfreude und Neugier, denn Padel, eine Mischung aus Tennis und Squash, erfreut sich wachsender Beliebtheit. Das Eröffnungsspiel wurde von dem Padelprojekt-Team des Tennisclubs bestritten, das mit beeindruckenden Ballwechsellern das Publikum sofort in seinen Bann zog. Nach dem Spiel hatten die Mitglieder und Besucher die Möglichkeit, den neuen Platz selbst auszuprobieren. Viele nutzten diese Gelegen-

heit, um diese boomende Sportart kennenzulernen und unter Anleitung die ersten Schläge auf dem neuen Platz zu wagen.

Das Eröffnungsspiel markierte einen wichtigen Meilenstein für den Verein und den Beginn eines neuen Kapitels im sportlichen Angebot. Die neue Anlage wird zweifellos viele spannende Spiele und Begegnungen ermöglichen.

Nico Koelliker

Weitere Informationen zur neuen Padelanlage beim TC Hausen findet man auf der Homepage unter www.tchausen.ch. Mitgliedschaft sowie Buchungen für Gäste werden ab Januar 2025 möglich sein



Das Eröffnungsspiel an der neuen Padelanlage zog die Besucherinnen und Besucher an. (Bild zvg)



Jannic Schuler auf dem Canal du Rhone au Rhin. (Bild zvg)

Erfolg für Jannic Schuler

Mettmenstetter rudert in der U17 zum Sieg

Bei den Langstreckenrennen starten die Ruderer jeweils in einem 15- bis 30-Sekunden-Takt. Für die Teilnehmer fühlt es sich an wie Jäger oder Hase. Da Jannic Schuler als Erster starten konnte, war er bei dieser Regatta der Gejagte.

Durch die kräftigen Anfeuerungsrufe seines Bruders, der ihn auf der ganzen 4-Kilometer-Strecke mit dem Velo begleitete, schaffte es Jannic, dank eines fulminanten Endspurts die Tagesbestzeit zu rudern. Dieses Resultat gibt Jannic grosse Zuversicht, sich in der neuen Rudersaison auch in der höheren Kategorie U17 durchzusetzen. Für das neue Rudersaison 2025 braucht es nun ein gutes Ergometer-, Kraft- und Wassertraining. Dann können die nächsten Wettkämpfe kommen.

Ereignisreicher Herbst

Rückblick auf die vergangenen Monate: Am 19. Oktober startete Jannic Schuler mit seinem Bruder Dario auf dem Wohlensee in der Kategorie U19. Im 2er ruderten sie ein Langstreckenrennen über die Distanz von 10,4 Kilometer in einer Zeit von 40,36 Minuten. Die Brüder erreichten mit einer starken Leistung auf Anhieb den 1. Platz. Von 8. bis 10.

November durfte Jannic Schuler nach Turin an eine internationale Regatta. Das Wetter war kühl, windig und die Strömung enorm. An dieser Regatta nahmen über 1000 Boote teil. Da Jannic Schuler noch nie in Turin gerudert ist, musste er weit hinten starten. Dies ist ein grosser Nachteil, weil er dadurch zirka 30 Boote auf der 4-Kilometer-Strecke überholen musste und dies mit Zeitverlust verbunden ist. Trotzdem belegte er den 5. Schlussrang, mit dem Wissen, dass ein Sieg greifbar gewesen wäre, wenn er mit den Vordersten hätte starten können. Dies stimmt für die Zukunft zuversichtlich.

Kurz darauf, am 16. November, konnte Jannic Schuler an der BaselHead (6,4 Kilometer) mit internationaler Beteiligung (100 Achter-Mannschaften aus zehn Nationen mit Olympiasiegern) in der Kategorie U19 in einem Achter-Boot/Riemen für den Ruderclub Zug starten. Die Streckenführung mit Start und Ziel unterhalb der Mittleren Brücke ist anspruchsvoll und spektakulär zugleich und hinterlässt beim Publikum einen faszinierenden Eindruck des Rudersports.

Jacqueline Larcher-Sauvain, Knonau