

«Es war praktisch ein Kaltstart»

Die Verletzungswelle im Schwingsport kommt für Stefan Grünenfelder, den Leiter des Medicalteams im NOS-Verband, überraschend.

Reto Voneschen

Viele Schwingfeste fanden in diesem Jahr ohne Zuschauer statt. Stefan Grünenfelder war trotzdem an jedem dabei. Aus gutem Grund: Seit 2015 ist er Leiter des Medicalteams des Nordostschweizer Schwingerverbands (NOS). Heisst, Grünenfelder ist bei Schwingfesten erste Ansprechperson für die Gesundheit der NOS-Schwinger, gleichzeitig «Seelendoktor» oder «Mädchen für alles». Ebenfalls besucht er die Schwinger in den Trainings oder steht anderweitig mit ihnen in Kontakt. Die Arbeit geht ihm dabei nicht aus. Der Schwingsport wird derzeit von einer Verletzungswelle überrollt. Schwingerkönig Christian Stucki hat die Saison genauso vorzeitig beenden müssen wie Bündner Christian Biäsch, Sandro Schlegel und Armon Orlik.

Stefan Grünenfelder, die Anzahl der schweren Verletzungen im Schwingsport hat zugenommen. Können Sie dem zustimmen?

Stefan Grünenfelder: Ja. Es sind gravierend mehr Verletzungen als in den Vorjahren. Das war ein Thema, das uns aber schon während des Coronawinters 2020 beschäftigt hat. Die Frage lautete: Wie bewältigen die Athleten ein Jahr ohne Wettkampf? Das Schwingtraining war ja lange untersagt. Die Analyse hat gezeigt, dass viele Schwinger zwar fit waren, aber das wettkampfmässige Schwingen fehlte. Man kann den Wettkampf einfach nicht im Training simulieren. Es waren ja vielfach auch keine atypischen Verletzungen, sondern solche, die halt bei Wettkämpfen passieren können.

Der Vorwurf, dass einige Schwinger im Winter zu wenig trainiert hätten, stimmt also nicht?



Nah am Geschehen: Medicalteamleiter Stefan Grünenfelder beobachtet seine Schwinger. Bild: Lorenz Reiffler

Viele Athleten hatten Top-Fitnesswerte im Frühling. Da wurde sehr viel trainiert. Ich habe eher die Befürchtung, es wurde fast zu viel «theoretisch» trainiert, als «praktisch». Vor allem war die Phase zwischen Fitnessstraining und den ersten Schwingfesten zu kurz. Für viele Topcracks war ja das erste Schwingfest schon ein Kranzfest. Der Körper und die Muskeln waren aber noch nicht bereit für die schwingtypischen Bewegungen.

Das heisst, es wäre besser gewesen, so wie in den Vorjahren einen «sanften» Aufbau mit kleineren Rangfesten zu planen?

Normalerweise bekommt der Schwinger bei Hallenschwingen im Winter oder bei Frühlingschwingen erste Parameter, wo er sich leistungsmässig befindet. Dieser Aufbau fehlte komplett. Es war praktisch ein Kaltstart.

Genau davor warnten Experten. Warum wurde dies trotzdem so durchgeführt? Der Wettkampfkalendar war der Grund. Man wollte nach einem Jahr ohne Schwingfeste einen möglichst normalen Ablauf der Feste gewährleisten. Auch, weil mit dem «Kilchberger» das Highlight anstand, das bereits um ein Jahr verschoben worden war. Für die Selektion dieses

Fests brauchte es die kantonalen Kranzfeste, und die mussten bis Ende Juni durch sein.

Was sagten die Schwinger zu dieser Situation? «Es isch, wies isch», haben wir schon gehört.

Der Schwinger hat tatsächlich diese Einstellung. Die allermeisten Schwinger werteten die Situation nicht gross. Sie waren einfach froh, dass es wieder Schwingfeste gab. Ich habe praktisch keine Reklamationen gehört, dass zum Beispiel die Bergkranzfeste ohne Publikum durchgeführt wurden. Nicht nur für die Aktiven war es wichtig, dass wieder geschwungen werden konnte, sondern auch für die Jungen. Nur so gelang es, die Schwinger beim Sport zu behalten.

Das bringt uns zur Zweiklassengesellschaft: Die Spitzenschwinger durften früher mit dem Training beginnen als die Mittelschwinger.

Die Zweiklassengesellschaft als solche gibt es im Schwingen schon länger. Von dieser negativ assoziierten Benennung distanzieren sich. Auch im Schwingen sollte man von Leistungs- und Breitensport sprechen.

Es gibt halt nur wenige Sportarten, wo der Breitensport direkt auf den Spitzensport trifft.

Das ist das Schöne am Schwingensport. Ab 16 Jahren bist du Aktivist. Es steht dem Schwinger frei, zu entscheiden, was er machen möchte. Ist die Leistung wichtiger oder doch das Kollegiale?

Spürt man denn schon den befürchteten Rückgang von Mittelschwingern?

Es wäre gelogen, wenn man sagen würde, man merkt es nicht. Nur schon, dass beispielsweise beim NOS 1998 in Mels noch

rund 250 Schwinger teilnahmen, sagt vieles aus. Bei der diesjährigen Austragung waren es noch 158. Beim «Nordwestschweizer» in Zuzgen traten sogar nur gerade 100 Schwinger an. Das ist für ein Teilverbandsfest wenig, denn so wird die Kranzquote weiter reduziert. Die Chance für einen Mittelschwinger auf einen Kranz ist dadurch kleiner. Man muss klar festhalten: Die Teilnehmerzahl an Kranzfesten ist rückläufig. Die vielen Verletzungen waren in diesem Jahr sicherlich aber auch ein Grund dafür.

Ist dieser Rückgang eine vorübergehende Baisse oder erholt sich der Schwingsport wieder?

Mit Weitblick gesehen, verläuft die Entwicklung des Schwingsports positiv. Die Beliebtheit in der Bevölkerung ist sehr gross. Die Zahlen der Aktiven werden, wie bis 2019, steigen, davon bin ich überzeugt.

2019 waren die Zahlen aber rückläufig. Schwingen ist zwar populär beim Publikum, selber schwingen wollen aber immer weniger.

Es gibt Bestrebungen beim Eidgenössischen Schwingerverband, den Sport strukturell an die

heutigen Bedürfnisse anzupassen. Es gibt vielversprechende Konzepte, wie jenes von Schwingerkönig Matthias Glarner. Bis hinunter zu Fünfjährigen greifen diese Konzepte bereits. Ebenso bis zu den 16-Jährigen, für die der Übertritt zu den Aktiven vereinfacht werden soll. Man möchte den Schwingsport attraktiver gestalten, nicht weitere Athleten verlieren.

Eine U20-Kategorie wäre eine Möglichkeit.

Ich habe niemanden gehört, der sich dagegen ausspricht. Die coronabedingt entstandenen U20-Schwingfeste in diesem Jahr haben sich extrem bewährt.

Sie sagen, ein Spitzenschwinger muss investieren. Wie viel trainiert ein Spitzenschwinger heutzutage?

Rund 20 bis 25 Stunden wöchentlich. Also ein 50-Prozent-Pensum. Das umfasst drei Schwingtrainings, ein bis zwei Krafttrainings, eine Konditionseinheit, mentales Coaching, Massage und regenerative Massnahmen. Die jungen Ostschweizer haben sich in einer Trainingsgruppe gefunden und trainieren fünf- bis sechsmal wöchentlich miteinander. Und weil sie als U20-Schwinger bereits im März mit dem Training beginnen durften, kamen sie bisher auch verletzungsfrei durch die Saison.

Es braucht also eine Gruppe, die beschliesst: Jetzt geben wir Gas.

Früher waren die Eidgenossen im Training eher Einzelgänger. Jeder hatte sein Team um sich. Die heutige Generation organisiert sich in Gruppen. Und auch wenn das nicht überall gerne gehört wird, aber Schwingen wird immer professioneller und strukturierter. Das unterstützt der Eidgenössische Schwingerverband, und das gilt ebenso für den Nachwuchs.

«Es steht dem Schwinger frei, zu entscheiden, was er machen möchte.»

Stefan Grünenfelder
Leiter NOS-Medicalteam

Psychische Gesundheit im Leistungssport



Psychische Erkrankungen im Spitzensport sind längst kein Tabuthema mehr. Entsprechend gross war am Freitag das Interesse beim ersten Sportpsychiatrie-Symposium der Psychiatrischen Dienste Graubünden. Bild: Livia Mauerhofer

Erfreulicher Jahresabschluss

Turnen Trotz Einschränkungen wegen des Coronavirus kann der Verein Turnwerk Südostschweiz auf ein erfreuliches erstes Betriebsjahr der neuen Halle in Mels zurückblicken. An der Generalversammlung im «Melslerhof» in Mels konnte der Vorstand ein positives Fazit des ersten Betriebsjahrs seit der Eröffnung im Sommer 2020 ziehen. Nachdem rund eine Million Franken in den Umbau und die Einrichtung der alten Industriehalle auf dem Omag-Areal in Mels investiert worden war, konnte das erste Betriebsjahr mit einer schwarzen Null abgeschlossen werden. «Unsere Angebote finden grossen Anklang. Dass wir trotz der immensen Investitionen und einem schwierigen ersten Jahr finanziell so solide dastehen, ist hoch erfreulich», meinte der Maienfelder Turnwerk-Präsident Christof Kuoni. (red)