

SPORTPHYSIO LIVE

Große Sprünge

ALS SPORTPHYSIO BEIM SWISS SNOWBOARD TEAM Front Roll, Misty Flip oder Triple Cork heißen die wagehalsigen Tricks der Swiss Snowboard-Athleten. Als Mitglied des Swiss Snowboard Teams muss man stets hundertprozentig konzentriert und bei sich sein. Denn jeder kleinste Fehler kann zu gravierenden Verletzungen führen. Für die physische, aber auch die seelische Fitness der Athletinnen und Athleten sorgt die Sportphysiotherapeutin Michelle Jaquet-Fertek. Mit sportphysio plauderte sie am Rande der Halfpipe.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.



„Es sind teilweise krasse Figuren, die unsere Athleten im Snowboardsport einstudieren“, sagt Michelle. „Und entweder man

landet danach gut oder eben nicht.“ Im zweiten Fall ist die Verletzungswahrscheinlichkeit hoch: Fuß- und Knieverletzungen, Risse an Kreuzband oder Meniskus, Prellungen oder gar Frakturen an Händen, Armen, Handgelenken oder Schultern können die Folgen sein. Und in einigen Fällen kann es sogar lebensgefährlich sein – etwa wenn Athleten auf den Kopf stürzen.

Umso wichtiger ist es, professionell zu trainieren und eine gewisse Angst nie ganz zu verlieren, findet Michelle. Der Sport erfordert volle Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, auch einmal aufs Training zu verzichten, wenn diese nicht gegeben ist.

Mama pur

„Im Training werden die Athleten dahingehend zu großer Selbstständigkeit erzogen“, sagt die Physiotherapeutin, „aber wenn ich dabei bin, bin ich auch in dieser Hinsicht Mama pur. Dann frage ich auch nach: „Hast du gegessen? Bist du konzentriert genug?“ Wenn sie mit der Antwort nicht zufrieden ist, rät sie ihren Schützlingen, nicht zu fahren. „Wir stehen dabei natürlich oft zwischen Trainer und Athleten – der Trainer möchte gern, dass möglichst gut trainiert wird, und auch die Sportler sind ehrgeizig. Wir dagegen möchten vor allem Verletzungen verhindern“, erzählt die Physiotherapeutin. In der Praxis lassen sich Trainer und Athleten aber oft überzeugen, oder Michelle schafft es mit diplomatischem Geschick, dass alle übereinstimmen. „Wichtig ist, dass wir nicht pushen, sondern dass der Athlet die Situation selbst richtig einschätzt und erkennt“, sagt sie.

Seit 2004 ist Michelle dabei. Zwei Olympiaden hat sie in dieser Zeit betreut – und diese waren auch die Schlüsselsituationen, die sie am meisten gefordert haben. Beide Male musste sie mit ihrem Team zu einer guten Entscheidung kommen: 2010 erlitt einer der Stars, Christian Haller, eine Kreuzbandverletzung. Es gab einen Ersatzfahrer, doch dieser war sehr jung und ebenfalls schon verletzt. Schließlich entschied sich das Team, Haller trotz Kreuzbandverletzung fahren zu lassen. Auch 2014 in Sotschi war Michelles Sachverstand gefragt: Damals war sie als Privatphysiotherapeutin direkt für den russischstämmigen Olympiasieger von 2014, Iouri Podlatchikov, tätig, während eine andere Physiotherapeutin, Véronique Vidal, das Team betreute.

te. „Nur einen Athleten zu versorgen, ist schon hart“, schmunzelt Michelle rückblickend. „Man ist völlig auf eine Person konzentriert – und muss 100-prozentig für sie da sein. Da kann man schon an seine Grenzen kommen, auch wenn man sich, wie wir beide, sehr gut versteht.“

Snowboardfahren in der Mittagspause

Snowboard ist ein vergleichsweise junger Sport – sowohl hinsichtlich seiner Entstehungsgeschichte, denn erst 1998 in Nagano gab es erstmals einen Olympiawettkampf, als auch, was die Athleten angeht. Wer dort springt, sich dreht und wendet, muss gelenkig sein. Und er oder sie muss früh anfangen: „Viele sind erst sieben oder acht Jahre alt, wenn sie anfangen, Snowboard zu fahren“, erzählt Michelle. Manche Nachwuchstalente waren vorher Skater, Kunstturner oder fühlten sich sofort zum Snowboard hingezogen. Die meisten aber sind vorher schon Ski gefahren. So wie Michelle, die schon als kleines Kind auf den Brettern stand. Als aktive Snowboarderin nahm sie später selbst ein Jahr lang an kleineren Wettkämpfen teil – bis ihr klar wurde, dass ein Leben als Profiathletin nicht ihre Berufung war.

Stattdessen besuchte die Züricherin vier Jahre lang eine Physiotherapieschule im Wallis. „Ich hatte gehört, dass man in der Mittagspause snowboarden konnte, und das hat mich sehr angesprochen“, erzählt die heute 38-jährige schmunzelnd. Nach der Ausbildung arbeitete sie zunächst kurze Zeit in der Schweiz auf einer Intensivstation. Danach entschied sie sich für ein Kontrastprogramm: Sechs Monate lang bildete sie auf Haiti Physio-Nachwuchskräfte aus – in einer von einer amerikanischen Nichtregierungsorganisation gegründeten Schule. „Ich war natürlich auch erst frisch fertig, und dadurch war das für mich schon auch schwierig, aber es war eine gute Erfahrung“, erzählt Michelle. Denn Physiotherapeuten gab es auf Haiti damals so gut wie nicht, und mit ihren Kenntnissen der Anatomie, Neurologie etc. konnte sie dazu beitragen, wenigstens ein paar Physiotherapeuten dort zu etablieren.

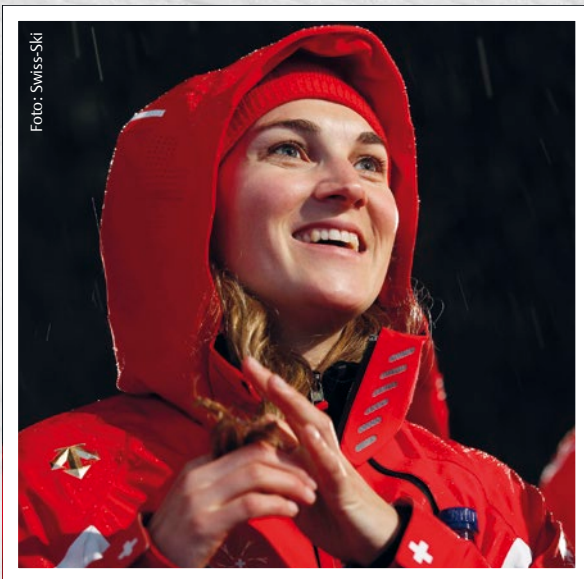


Foto: Swiss-Ski

Eisiger Arbeitsplatz: Michelle Jaquet-Fertek am Rand der Halfpipe.

Dem Schnee hinterherreisen

Danach zog es sie wieder zurück in den Schnee: In einem schweizerischen Spital in den Bergen reizte sie wieder das Skifahren in der Mittagspause. Zunächst begann sie berufsbegleitend eine zweijährige Ausbildung zur Sportphysiotherapeutin im schweizerischen Magglingen, um anschließend ein sportphysiotherapeutisches Masterstudium an der Universität Salzburg abzuschließen. Damals arbeitete sie bereits parallel für das Swiss Snowboard Team und in Teilzeit angestellt in einer Praxis. Heute unterhält sie eine eigene Praxis in Neuenburg in der französisch sprechenden Schweiz, hat eine Familie und arbeitet daher nur noch in reduzierter Form für das Snowboard-Team. Den Snowboard-Job teilt sie sich heute mit zwei Physio-Kolleginnen. Anna-Barbla Carl übernimmt die längerfristigen Einsätze, während Michelle und ihre Kollegin Véronique Vidal sich vor allem kurzfristig und vor Ort engagieren.

Das ganze Jahr über gibt es etwas zu tun, denn die Athleten haben nur ein bis zwei Monate lang im Sommer etwas Pause. Den Rest der Zeit trainieren sie dort, wo es wetter- und berufsbedingt für sie möglich ist: Die einen fliegen in die USA oder nach Australien und Neuseeland, die anderen üben auf einem Schweizer Gletscher – wenn es dort genügend Schnee gibt, denn wie viele andere Wintersportler spüren auch die Schweizer Snowboardprofis die Auswirkungen der Klimaerwärmung. Wenn kein Schnee liegt, wird stattdessen gesurft, Skateboard gefahren oder gejoggt. Ein Konditionstrainer überwacht und stärkt die körperliche Fitness der Athleten mit speziellen Übungsprogrammen. Und mittlerweile ist auch eine Tänzerin mit im Team, die hilft, die Bewegungen geschmeidiger zu machen. Zusätzlich haben die Athleten des Nationalkaders fast alle ihren eigenen Fitnesscoach.

Sport ist unterfinanziert

Zwischen 14 und 28 Jahre alt sind die meisten der etwa 25 Athletinnen und Athleten im Team derzeit. Die ganz jungen Snowboardfahrer, die noch zur Schule gehen, und diejenigen, die es sich nicht anders leisten können, weil sie nebenbei arbeiten müssen, bleiben in der Regel zum Training zu Hause. Denn obwohl sich in den vergangenen zehn Jahren einiges getan hat, ist der Sport finanziell wesentlich schlechter ausgestattet als der Skisport. Größere Sprünge – in rein finanzieller Hinsicht – kann sich oft nur leisten, wer einen Sponsor hat. Viele Kaderathleten sind Abiturienten (Maturanden) und schieben ihren Studienbeginn um ein oder zwei Sportsaisons auf. Da nur die wenigsten es schaffen, einen Uniabschluss mit einer Snowboardkarriere zu vereinbaren, entscheiden sich danach auch einige gegen das Snowboarden. Nur eine Ausbildung zum Lehrer lässt sich gut mit dem Leistungssport kombinieren.

Auch Michelle und ihre Kolleginnen könnten von der Snowboardbegleitung alleine nicht leben. „Aus Kostengründen sind wir Physios beim Snowboarden nur bei einigen Trainings dabei und natürlich bei den Wettkämpfen. Dafür erhalten wir jeweils eine Tagespauschale“, erzählt Michelle. Es wäre allerdings auch gar nicht möglich, jeden Einzelnen ständig beim Training zu begleiten, denn die Athleten wohnen in der ganzen Schweiz verteilt.

Strenge Tage bei eisigen Temperaturen

Wenn sie bei den Wettkämpfen oder Trainings dabei ist, beginnt ihre Arbeit direkt nach dem Frühstück mit dem Versorgen der Athletinnen und Athleten mit Tapes oder zu kurzen Konsultationen. Anschließend fährt sie mit ihnen auf den Berg, damit sie immer gleich zur Stelle ist, falls sich jemand verletzt. Auch wenn sie dort oft eine Zeitlang rumsteht und friert: „Man kann sich sicher sein, dass jemand genau dann stürzt, wenn man selbst gerade nicht oben an der Pipe steht.“ Das Team isst oft noch zusammen zu Mittag, bevor alle gegen 14 Uhr wieder ins Tal fahren. Nach dem Duschen fängt gegen 16 Uhr dann Michelles eigentliche Arbeit an – mit Behandlungen und Massagen bis 22 Uhr. „Das sind lange und strenge Tage“, sagt sie. Etwa zwei Wochen im Jahr bringt Michelle so mit den verschiedenen Kadern.

„Uns Physios geht es allen weniger um das Geld als um die Erfahrung und das Team“, sagt Michelle. Und das gefällt ihr sehr gut: „Man kennt sich, und es ist alles sehr familiär“, schildert sie ihre Motivation. Die Hierarchie sei weniger krass als in manch anderen Sportarten. Und Michelle hat ein gutes Verhältnis zu ihren Schützlingen, Kolleginnen und den Trainern. Zu einigen ehemaligen Athleten, die heute nicht mehr aktiv im Snowboard sind, hält sie noch immer Kontakt. Mehrere ihrer ehemaligen Schützlinge sind heute zu Freunden geworden. „Man sieht die jungen Menschen aufwachsen, gewinnt ihr Vertrauen und kann sie dann durch ihre ganze Karriere begleiten. Das ist schon schön“, sagt Michelle.

Iouri Podladtchikov und Christian Haller – zwei Schweizer Snowboard-Stars an ihrem Arbeitsplatz



Familiäre Atmosphäre

Den heute 28-jährigen Podlatchikov kennt sie bereits, seit er 13 war. Sie hofft und denkt, dass er auch über seinen 30. Geburtstag hinaus aktiv bleiben wird. Auch mit der Trainerin für die Mädchen, dem Headcoach Pepe und den anderen Trainern kommt sie sehr gut aus und schätzt die vertrauensvolle Zusammenarbeit. Zudem liebt sie es, einen Großteil ihrer Arbeitszeit in der freien Natur in den Bergen zu verbringen – auch wenn es natürlich Momente gibt, in denen eine Betreuung von Beachvolleyballern am Meer bei Wärme und Sonnenschein attraktiver erscheint als das Rumstehen und Frieren auf dem Berg.

Spaß macht es aber trotzdem. Und diesen Spaß am Sport gibt sie auch an ihre beiden vier- und fünfjährigen Söhne weiter, die

ebenfalls bereits Ski und Snowboard fahren und gerade ihren ersten Kindertriathlon absolviert haben. Im Winter ist die Familie fast jedes Wochenende im Schnee unterwegs. Kein Wunder, denn Michelles Mann ist ebenfalls ehemaliger Profi-Snowboardfahrer und Trainer und heute Sportchef des Kantons Neuenburg. Trotzdem achtet Michelle darauf, dass ihre Kinder nicht nur Sport machen, sondern auch malen, Schokokuchen backen und andere Dinge tun, die zu einer glücklichen Kindheit gehören. „Ich bin schon von all den Verletzungen geprägt, und wenn meine Kinder den Wunsch hätten, Profisportler zu werden, hätte ich auch Bedenken. Aber letztlich müssen sie selbst über ihr Leben entscheiden.“ Dann hätten sie mit ihrer Mutter jedenfalls eine, die immer mitreden kann und die sie immer unterstützt. ■

AUTORIN

Stephanie Hügler lebt und arbeitet als Medizin- und Wissenschaftsjournalistin in München. Wenn sie die Fotos vom Snowboardsport betrachtet, wird ihr allein schon vom Hinschauen schwindelig. Trotzdem ist sie fasziniert von seiner Ästhetik und dem Können der Sportler.



BIBLIOGRAFIE

DOI 10.1055/s-0042-120903
Sportphysio 2017; 5: 34–38
© Georg Thieme Verlag KG
Stuttgart · New York · ISSN 2196-5951