

TC GOSSAU AKTUELL

Die interne Informationsschrift des Vereins mit allen Informationen rund um den Club

Frühling 2019

Ausgabe 44



VORWORT

«Wechsel im Cockpit des TCG Gossau»

Mit Gianni als neuen Spielleiter, Lucas als Platzwart und mir als frischerkorenen Präsidenten sind drei neue Mitglieder in den Vorstand gewählt worden und ergänzen das erfahrene, routinierte Team von Marina, Wouter und Manuel. Mit diesem kürzlichen Wechsel kann bewährtes Knowhow mit neuer Energie verbunden werden. Dem bisherigen Präsidenten Salvi und dem Spielleiter Ruedi, den restlichen Vorstandsmitgliedern, aber auch allen welche einen Beitrag zu unserem Vereinsleben geleistet haben, danke ich für ihren Einsatz. Unser Tennisclub lebt von allen, welche sich für unseren Verein engagieren, sei dies bei der Organisation von Anlässen, Fronarbeiten, etc. Wir werden eure Unterstützung auch in Zukunft sehr zu schätzen wissen.

Der TCG hat zum ersten Mal in seiner Vereinsgeschichte eine Nationalliga-C-Mannschaft. Herzliche Gratulation an die Mannschaft von Daniel Mächler. Dies habt ihr toll gemacht! Wir werden als Zuschauer bei den kommenden IC-Begegnungen mitfiebern und euch gerne kräftig unterstützen. Mit der neuen Terrasse sind die spannenden Spiele noch besser zu verfolgen.

Habt ihr gewusst? Tennisspieler haben eine bis zu 10 Jahre höhere Lebenserwartung als Stubenhocker. Gemäss einer dänischen Studie über einen Zeitraum von 25 Jahren mit 8600 Männern und Frauen, befindet sich der Tennissport im Ranking auf Nummer 1 und liegt sogar weit vor Joggen, Velofahren und Schwimmen. Selbstverständlich fördert regelmässiges und ausgeglichenes Sporttreiben ein längeres Leben. Verschiedene Studien zeigen, dass Team sport und soziale Interaktionen (wie im TCG) den gesundheitlichen Nutzen von Sport verstärken können.

In diesem Sinne freue ich mich, euch alle möglichst oft auf unseren Plätzen willkommen zu heissen, sei dies beim Training, bei Turnieren, als Zuschauer aber auch am Freitag bei Spiel und Grill!

Mit sportlichen Tennisgrüssen
Euer Präsident Roger

INTERCLUB

Vorschau Interclubsaison 2019

Der TCG hat einige Neuzuzüger und neue IC-Spielerinnen und -Spieler bekommen, dadurch konnten wir zwei neue Mannschaften anmelden.

Neu haben wir wieder eine Damen Aktiv 2. Liga-Mannschaft und eine zweite Herren 45+ 3. Liga-Mannschaft.

Die Herrenmannschaft Aktiv 3. Liga bekommt mit Christophe Schillig einen neuen Captain.

Die Herren 65+ 3. Liga wurde von Swiss Tennis im Rahmen einer Umorganisation, Bildung einer Nati C für 65+, in die 2. Liga eingeteilt.

Die Herren 55+ 3. Liga wurde wegen zu wenigen Spielern und fehlendem Captain aufgehoben.

Alle weiteren Mannschaften sind unverändert. Damit haben wir wieder 10 IC-Teams wie in der letzten Saison.

Interclub Herren 55+

Unsere erste Begegnung spielten wir zu Hause gegen Mönchaltdorf. Dank der Verstärkung von Bruno Fierz gewannen wir 4:2. Das war unser erster und letzter Sieg. Bruno, Max Meili und Urs Steffen gewannen die Einzel, Max Meili und Ruedi das Doppel.

Mit etwas Optimismus reisten wir nach Dietlikon. Wir erreichten ein 2:4 auswärts. Bruno im Einzel und im Doppel zusammen mit Cisco Jent holten für uns die 2 Punkte.

Das Heimspiel gegen Nicklausen ergab ein 0:6. Unsere Gäste waren zu stark. Im Doppel verpassten Ruedi und Max den Ehrenpunkt jedoch nur knapp.

In Hinwil resultierte ein 2:4 auswärts. Ruedi gewann das Einzel und Cisco mit Urs gewannen das Doppel. Für Thomas Eberhard war die Partie der erste Einsatz im Interclub.

Mit einer Rumpfmannschaft und einem neuen Ersatzspieler reisten wir nach Glattfelden. Der Gastgeber war zu stark und schickte uns mit einem 6:0 nach Hause. Auch unserem Ersatz Bruno Ueker gelang kein Sieg. Trotzdem vielen Dank für deinen Einsatz.

Vielen Dank an alle für das Aushelfen bzw. den Einsatz, die Verpflegung und den fairen Umgang mit den anderen Mannschaften. Es hat Spass gemacht.

Euer abtretender Captain Ruedi Pfaffhauser

40+ 2. Liga Damen

Start

Mit einem aktiven Tennisweekend im schönen Parkhotel St. Leonhard in Überlingen mit Blick über`s schwäbische Meer, inkl. Wellness, harte Trainingseinheiten, feinem Essen, gemütlichem Beisammensein, auch Shopping musste sein, stimmten wir uns auf die Interclubsaison ein.

Resultate	05.05.	Frohberg	:	Gossau ZH	5	:	1
	12.05.	Büsingen	:	Gossau ZH	2	:	4
	27.05.	Gossau ZH	:	Opfikon	5	:	1
	03.06.	Gossau ZH	:	Eglisau Rafzerfeld 1	2	:	4

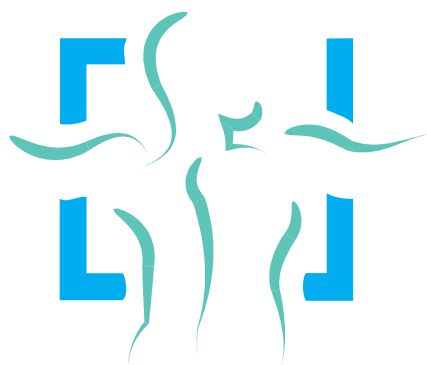
Ziel L I G A E R H A L T erreicht!

Abschluss

In der «Villa Sunneschy» in Stäfa, haben wir bei feinem Essen auf unsere gelungene Saison mit Ligaerhalt angestossen. Bravo! Sogar en liäbe Samichlaus isch cho. Mit modernstem Tablett ausgerüstet kannte er die Stärken und Schwächen jeder einzelnen von uns. Er war bestens informiert! Für die nächste Saison gab er uns gute Tipps mit auf den Weg. Im Grossen und Ganzen aber schien er zufrieden mit uns zu sein, denn wir alle erhielten ein reichlich gefülltes Chlaussäckli und keine von uns Frauen musste er im grossen Samichlaussack mitnehmen.

Herzlichen Dank allen, die zum guten Gelingen unserer IC-Runden beigetragen haben. 2019 sind wieder dabei: Vreny, Vroni, Diana, Sybille, Marina, Marlies, Esther (als Joker und gute Fee) und euer Captain Petra

Sponsor



PHYSIOTHERAPIE
OSTEOPATHIE
FITNESS

www.physio-gossau.ch

Gossau · Mönchaltorf · Wetzikon · 044 935 31 13

Herren Nationalliga C

Nachdem wir im Jahr 2017 in die 2. Liga abgestiegen waren, entschieden wir uns, neu in der Kategorie 35+ (Jungsenioren) anzutreten, da die Mehrheit unserer Spieler das dafür notwendige Alter von 35 inzwischen erreicht hatte. Swisstennis ermöglichte uns, direkt in der 1. Liga einzusteigen.

Souverän erreichten wir die Aufstiegsspiele, welche mit einem 7:1 in Lachen starteten. In der 2. Aufstiegsrunde lagen wir gegen den TC Fairplay zu Hause scheinbar vorentscheidend 2:4 in Rückstand und gewannen daraufhin sämtliche 3 Doppel und die Partie somit mit 5:4.

In der dritten und letzten Runde um den Aufstieg in die Nationalliga C erwartete uns Küsnacht. Eine Begegnung, welche vermutlich allen Beteiligten in Erinnerung bleiben wird. Die beiden Teams schenkten sich nichts. So machte sich ein Küsnachter z. B. auch mehrmals ein Bild über die Ballabdrücke auf der anderen Platzseite ... Etwas unglücklich gerieten wir auch in dieser Begegnung nach den Einzeln mit 2:4 ins Hintertreffen. Daraufhin lagen wir in sämtlichen drei Doppeln mit Satzrückstand hinten. Hätte da jemand noch auf uns als Sieger gewettet, er wäre wohl reich geworden. Nach je zwei gespielten Sätzen hiess es dann in allen Doppeln: Champions-Tiebreak! Sämtliche drei Kurzentscheidungen konnten wir gewinnen und schafften somit in Extremis den erstmaligen Aufstieg in die Nationalliga C!

Es zeigte sich wieder einmal, wie wichtig die Doppel im Interclub sein können.

Nun sind wir gespannt auf die Herausforderung, welche uns in der uns noch unbekannteren neuen Liga erwartet. Wir können glücklicherweise dabei auf dasselbe Team wie letztes Jahr vertrauen.

Damen 3. Liga 30+





VERANSTALTUNGEN

Tennisbrunch TCG am 1. August 2018 von Lilian Lehmann

Hitzestau

Flirrende Hitze lag über Stadt und Land und dementsprechend auch auf den Plätzen des TCG. Einige Unentwegte, um nicht zu sagen unbeirrt Hoffende liessen es sich nicht nehmen einige Bälle zu schlagen. Endlich Sommer, endlich 1. August-Brunch, der mit unglaublichen Temperaturen um die 32 Grad aufwarten konnte.

So gut wie Roger würden wir sowieso nie spielen, so gut wie Muguruza niemals aussehen, was soll's, dafür waren Maki und Birchermüseli unsere Verbündeten.

Schattenplätze waren rar und wurden darum sehnlichst nach jedem Ballwechsel aufgesucht. Punkte waren spätestens nach der ersten Runde Nebensache. Die Hitze brannte in den Kniekehlen, Kämpfli wurden gezückt, Sonnencreme dick eingeschmiert, Geishas hätten ihre helle Freude an den Ebenbildern gehabt und die Gesichter der herzigen Uakari waren nichts gegen unsere roten Köpfe.

Nach drei Runden hatte das Organisationsduo Séverine Lang und Josef Derungs ein Einsehen und bat zum reich gedeckten Tisch. Köstlichkeiten, Spezialitäten und Selbstgebackenes, was für ein Bild, welche Verheissung und jegliche Mühe war wie weggeblasen. Unübertroffen, metaphysisch, vortrefflich formvollendet waren die Zöpfe, die Apfelwähe und die schwarzen Nüsse alla bella Austria.

Knallevoll und durchgeschwitzt, aber top genährt, wagten wir uns nochmals auf die Plätze, fertig, los ginge anders. Für alle sechzehn Teilnehmerinnen (;-) es waren mehr Frauen als Männer anwesend) war es ein gelungener Anlass, der unbedingt wiederholt werden sollte.

Jubiläum TC Gossau und Einweihung der neuen Terrasse von Lilian Lehmann

Am 18.8.2018 ging das grosse Fest über die Bühne

Man sah lauter lachende Gesichter beim Showmatch und bei der Einweihung des Neubaus der Terrasse. Die Terrasse, die sich die Mitglieder mit Hilfe von zahlreichen Sponsoren gleich selber geschenkt haben. Herzlichen Dank den vielen Frondienstleistenden!

Die Organisationscrew leistete eine unglaublich liebevolle, stilsichere und ideenreiche Arbeit. Die Dekoration liess jedes Blumengeschäft erblassen, das Catering mit dem

Thai-Foodtruck war fein und das Dessertbuffet überwältigend. Auch die Fotobox hinterliess einen nachhaltigen Eindruck auf Fotopapier und regte zu allerlei Verrücktheiten an. Besonders zu erwähnen ist natürlich noch die einzigartige musikalische Unterhaltung durch die Band mit unserem Mitglied Cisco Jent.

Für Gross und Klein, es war für alle etwas dabei. Auch ehemalige Vorstandsmitglieder und Präsidenten beehrten den Anlass durch ihre Anwesenheit, das freute uns besonders. Das nächste Jubiläum kann kommen.

Tausend Dank dem ganzen Vorstand und dem Organisationskomitee mit Brigitta Gerig, Salvi Ianilli, Daniel Mächler, Stefan Sager, Claudia Schwitter, Esther Rumbeli, Fabian Wyler, Wouter Harmeling und weiteren.

Tennisnacht 11.1.2019 von Lilian Lehmann

Ein gelungener Anlass

Hervorragend organisiert durch das bewährte Duo Roger Willi und Martin Sonderegger und mit tatkräftiger Unterstützung von Béatrice Willi ging Mitte Januar die Tennisnacht des TCG über die Bühne, respektive über den Hallenboden des HDT Sportzentrums in Wetzikon. Es ist immer ein gelungener Anlass sich einmal im Winter mit der grossen Tennisfamilie zu treffen.

Über 30 tennisbegeisterte Spieler und Spielerinnen duellierten sich mit ihren Rackets und genossen dabei auch kulinarische Freuden. Lobend hervorzuheben sind, der durch das HDT Sportzentrum offerierte Apéritiv und der feine Spaghettiplausch.

Der ganze Anlass besticht durch seinen Plauschcharakter und die vielen zufriedenen Gesichter der Spieler, die bis in die frühen Morgenstunden ihrem Hobby frönen.

Gelungene Winner oder beinahe verwandelte Punkte führten immer wieder zum stillen Schmunzeln oder lautem Aufschreien. Es lohnt sich auf jeden Fall, vielleicht beim nächsten Mal, dabei zu sein, um die freundschaftliche Atmosphäre mitzerleben.

Junioren von Tobias Bühlmann

Ein gelungener Jahr

Liebe Juniorinnen und Junioren

2018 war aus Sicht der Juniorenverantwortlichen ein gelungenes Jahr. 49 Juniorinnen und Junioren haben das Sommertraining im TCG besucht. Ein Erfolg waren auch der Kidstennis-Tag im Sommer mit über 25 Teilnehmenden inkl. Spaghettiplausch und die Junioren-Clubmeisterschaft im September, bei welcher sich Twan Harmeling (Kategorie grün), Lionel Frey (orange) und Ben Lehmann (rot) als Sieger feiern lassen durften. Herzliche Gratulation!

Einige haben auch im Winter an Turnieren teilgenommen.
Vielen Dank an dieser Stelle allen Juniorinnen, Junioren und Eltern. Eine aktive und motivierte «Juniorenabteilung» ist für den Tennisclub sehr wichtig.
Ziel für dieses Jahr ist die Organisation eines kids-Turniers auf der Anlage des TCG.
Das bevorstehende Sommertraining ist in Vorbereitung und wird wiederum von Trainern des HDT geleitet.
Wir wünschen euch viel Spass und Erfolg in der neuen Saison!

MITGLIEDER-NEWS



Wir gratulieren herzlich zur Geburt!

Jaron
Kriesi



• 23.11.18 •

Louis
Anliker



• 09.06.18 •

Oscar
Bieler



• 27.11.18 •

Mitgliedernews

Wir begrüssen herzlich die folgenden Mitglieder (● = Probemitglieder) in unserem Club und hoffen, sie bald an einem unserer Anlässe begrüssen zu dürfen. Viel Spass!



Broicher Sarah ●



Favara Antonino ●



Gamper Sandro ●



Hartmann Barbara ●



Hlavackova Anzezka ●



Hunziker Dave ●



Irminger Oriana ●



Kohli Jan



Pedrett Livio



Saner Fabienne ●



Spiess Ladina ●



Stocker Adrian

Austritte

Hämmerli Stephanie
Hämmerli Nils
Harmeling Sanne
Manser Philipp
Pfaffhauser Ruedi

Pfenninger Judith
Rüegg Benjamin
Rüegg Joel
Rüegg Marc
Ruf Stefan

Schuler Yvonne
Stacher Jasmin
Tanner Thomas
Weber Micha
Wegmann Nishana

WISSENSWERTES

Interview

Aline Gmür, Juniorin



Wann und wo kannst du so richtig abschalten und sein, wie du gerade sein möchtest?

Am besten kann ich in meiner Freizeit zu Hause oder beim Training abschalten. Es spielt gar keine Rolle, welches Training. Ob beim Tennis, Geräteturnen oder Unihockey, die Hauptsache ist, ich kann mich bewegen den Kopf lüften und Kolleginnen treffen.

Was hat dich zum Tennis gebracht?

Zum Tennis bin ich durch meine Eltern gekommen, als ich in der ersten Klasse war. Ich habe eine Sommersaison lang beim TCG einen Juniorenkurs besucht als einziges Mädchen zusammen mit viel älteren Jungs. Nach einer Saison war aber bereits wieder Schluss, ich konnte mich für den Sport nicht richtig begeistern.

Da meine Eltern und mein jüngerer Bruder jedoch nach wie vor Tennis spielten und ich immer wieder einmal auf der TCG Anlage war, hat es mich doch gereizt, es nochmals zu versuchen. Ich habe meine Freundin gefragt, ob sie nicht mit mir einen Tenniskurs besuchen möchte. Mittelweile sind wir eine Mädchen-Vierergruppe die zusammen einmal die Woche Tennis spielt. Jetzt macht mir das Tennisspielen Spass. Einerseits, weil mir der Sport gefällt und andererseits, weil es Spass macht mit meinen drei Kolleginnen Soraya, Saya und Aline.

Worüber kannst du herzlich lachen?

Am herzlichsten lachen kann ich mit Kolleginnen über lustige Witze, Videos und Fails.

Was liebst du am Tennisspiel besonders, das du im Leben vielleicht sonst nicht kennengelernt hättest?

Am meisten gefällt mir am Tennis, dass wir eine coole Mädchengruppe sind. Wir können zusammen Tennis spielen, haben es aber auch immer lustig auf dem Platz.

Hast du ein Vorbild und warum?

Viele Sportler sind für mich Vorbilder, da sie hart für ein Ziel oder einen Traum trainieren und sich trotz Verletzungen nicht unterkriegen lassen.

Marc Bachofner

Hallo liebe tennisbegeisterte Clubspieler und Clubspielerinnen. Ich heisse Marc Bachofner und bin nun seit dem Frühling 2017 ein Teil des HDT Trainer Teams. Ich freue mich sehr, dass ich im Sommer auf eurer wunderschönen Clubanlage zu eurer Verfügung stehen darf.

Nach meiner Berufslehre bei Stöckli Outdoor Sports war ich rund 6 Jahre als Laufspezialist, Skischuhspezialist und Mechaniker in der Bikewerkstatt tätig. Diese Sportarten faszinierten mich sehr, doch Tennis war immer meine grosse Leidenschaft.

Nach abgeschlossener J&S Ausbildung arbeitete ich zuerst Teilzeit in diversen Lagern und als Juniorentrainer, danach als vollamtlicher Clubtrainer für das HDT Sportzentrum. Seit Sommer 2018 befinde ich mich in der Ausbildung zum Dipl. Tennislehrer Swiss Tennis. Als ich ein Kind war, sah ich viele Matches von Marc Rosset und Martina Hingis, ich wollte diesen Sport unbedingt selbst ausprobieren. Nach kurzer Zeit wurde endlich der Pingpong- durch einen richtigen Tennisschläger ersetzt. So konnte ich nun stundenlang gegen eine Gebäudewand spielen, um diesem jungen aufstrebenden Schweizer (Roger) nachzueifern. Ich spielte danach jahrelang für den TC Hinwil, wo ich Junioren- und Erwachseneninterclub spielte. Das Clubleben war eine optimale Umgebung, um mich auf dem Platz zu entwickeln und mich mit anderen Spielern zu messen.

Nun darf ich diese grosse Leidenschaft meinen Beruf nennen. Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit und die Bewegung auf dem Platz mit euch Kids, Junioren, Clubspielern und erfahrenen Senioren. Diese wunderbare Mischung von Energie und Gelassenheit macht das Clubleben so besonders und spannend. Bis bald und los get's!



Martin Szpinda

Hallo liebe tennisbegeisterte Clubspieler und Clubspielerinnen. Ich heisse Martin Szpinda und darf im Namen des HDT Sportzentrums das vierte Jahr als Tennistrainer tätig sein.

Ich bin am 18.08.1976 in Wien geboren. Ein Teil meiner Kindheit verbrachte ich in Warschau (Polen) wo ich mit 8 Jahren zum Tennisspielen kam. In weiterer Folge spielte ich 10 Jahre Leistungstennis in Österreich.

Danach machte ich eine Ausbildung als Tennistrainer im Bereich Breitensport, Organisation, Tennisschulleitung in Österreich.

In der Schweiz folgten die weiteren Ausbildungen im Bereich, J+S Leiter 1 und 2 sowie Kids Tennis, danach machte ich das Wettkampftrainer-C-Diplom bei Swiss Tennis. Von 2004 bis 2009 war ich in einer Wettkampf- und Leistungstennisschule (Swiss Tennis Partner Academy) tätig. Ab Sommer 2009 arbeitete ich selbstständig für diverse Tennisclubs in Zürich und Umgebung.



Künzli AG

BAUUNTERNEHMUNG

Sponsor

Im Herbst 2015 begann meine Zusammenarbeit mit der Tennisschule HDT. Es macht mir sehr viel Spass, mit Erwachsenen wie auch mit Junioren auf den Club-Anlagen und dem HDT Sportzentrum zu arbeiten, um ihnen mein Tenniswissen weiter zu vermitteln. Ich würde mich freuen, in Zukunft möglichst viele von euch auf dem Platz kennen zu lernen!

Sandra Berger

Hallo liebe Clubspieler und Clubspielerinnen. Ich heisse Sandra Berger und bin seit 2016 für das HDT Sportzentrum als Trainerin tätig.

Tennis hat schon immer einen grossen Stellenwert in meinem Leben eingenommen. Mit 6 Jahren begann ich diese Sportart auszuüben. Mein Bruder spielte schon Tennis und somit wollte auch ich diese Sportart erlernen. Über das Schultennis lernte ich viele tennisbegeisterte SpielerInnen kennen und verbrachte daher sehr viel Zeit am Tennisplatz. Folglich nahm ich an zahlreichen Turnieren und Meisterschaften in Österreich teil.

Mit 25 Jahren beschloss ich all meine Tenniserfahrungen an den Kindern und Erwachsenen weiterzugeben und absolvierte die staatliche Ausbildung zur Tennislehrerin. Bevor ich in die Schweiz übersiedelte, war ich 10 Jahre hauptberuflich in einer Tennisschule in Wien tätig.

Dass ich auch hier in der Schweiz mein Hobby zum Beruf machen kann, freut mich ganz besonders. Ich arbeite sehr gerne im HDT Team und habe grosse Freude den Mitgliedern unserer Partnerclubs (Kinder, Junioren, Erwachsene, Senioren) mein Tenniswissen weiterzugeben.



Verstauchter Knöchel (Supinationstrauma)

Informationen zum verstauchten Knöchel und wie du damit am besten umgehen kannst.

Ein verstauchtes Sprunggelenk, eine Sprunggelenkverletzung, zerrissene Fussbänder oder Supinationstrauma ... Dies sind alles Namen für eine relativ häufige Verletzung bei Tennisspielern. Bei einem Viertel der Verletzungsfälle im Tennissport handelt es sich um einen verstauchten Knöchel.

Bei einer Knöchelverstauchung werden ein oder mehrere Bänder um den Knöchel gedehnt oder (teilweise) gerissen. Normalerweise handelt es sich um die relativ schwachen Knöchelbänder an der Aussenseite des Knöchels. Nur in 5 bis 10 Prozent der Fälle befinden sich die Bänder innen.

Was sind die Symptome?

Wenn du nur deine Bänder verletzt, wirst du es sofort spüren. In erster Linie wegen der Schmerzen, aber manchmal spüren die Spieler auch etwas im Knöchel. Die Schwere der Verstauchung bestimmt, ob du noch weiter Tennis spielen kannst.

Wann ist der Ernst?

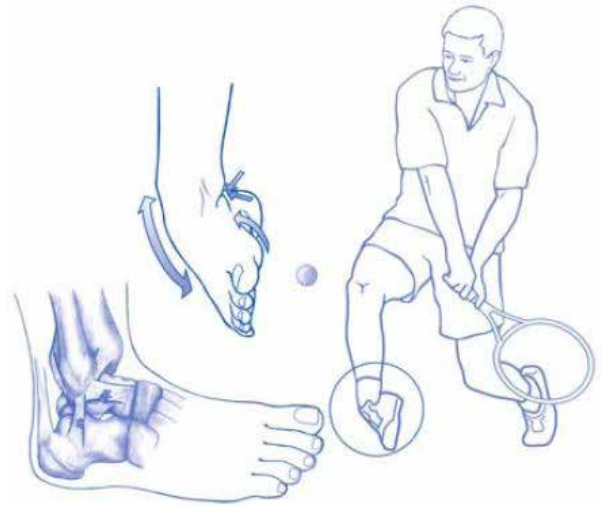
Bei einer leichten Belastung des Sprunggelenks, bei der nur wenige Fasern zerrissen sind, sind die Beschwerden nicht so schlimm und man kann manchmal sogar weiterspielen. Es gibt wenig oder keine Schwellung und Verfärbung des Knöchels.

Bei einem gerissenen Sprunggelenksband gibt es an diesem Band Druckschmerzen und eine Instabilität beim Testen des Sprunggelenks. Es gibt auch Schwellungen und blaue Verfärbungen. Weiter Tennis spielen ist wegen den Schmerzen sehr schwierig und nicht zu empfehlen. Die Schwere der Verletzung kann auf der Grundlage der daraus resultierenden Blutergüsse, Schwellung und Instabilität mit Sicherheit bestimmt werden. Manchmal werden Röntgenaufnahmen gemacht, um auszuschliessen, dass du nichts gebrochen hast. Wenn du in der Lage bist, dein Knöchel zu stützen und vorsichtig einige Schritte zu gehen, ist eine Röntgenaufnahme in der Regel nicht erforderlich. Die Erholungsphase hängt von der Schwere der Verstauchung ab. Nach einer leichten Verstauchung bist du oft nach ein bis zwei Wochen vollständig erholt, in schweren Fällen kannst du zwei Monate oder länger ausser Gefecht sein.



Was ist es? (siehe Bild)

Eine Knöchelverstauchung ist darauf zurückzuführen, dass der Knöchel zu sehr aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Dies kann zum Beispiel passieren, wenn du plötzlich anhalten oder wenden oder nach einem Sprung stützen musst. Es kommt auch vor, dass Tennisspieler auf einen Ball treten oder dass ihre Füße auf einer rauen Spur «kleben» bleiben. Die Verletzung tritt auch häufiger bei der Rückhand auf, wenn der Fuss im rechten Winkel zur Laufrichtung steht.



Tipps in der Akutphase

1. Die ersten 48 Stunden sind wichtig für die Verletzung: Ruhe, Kompression (Leichte Druckverband) und Elevation (lege den Knöchel hoch).
2. Nur selten sind Schmerzmittel wie Paracetamol oder NSAIDs nötig und sind für die Wundheilung nicht zwingend nützlich.
3. Wenn es in den ersten Tagen zu schmerzhaft ist, um das Bein zu belasten, verwende Krücken, bis du wieder normal gehen kannst.
4. Schützen und stützen vom Fuss Knöchel in den ersten Tagen mit einem Druckverband wäre sinnvoll.

Behandlung

Eine konservative Behandlung (also ohne Operation) führt in der Mehrzahl der Fälle zu den besten Ergebnissen – selbst bei völlig zerrissenen Bändern- Ruhe, Schutz mit einem Tape, Ausgleichsübungen und ein allmählicher Aufbau der Last, bilden die Grundlage.

Starte die Rehabilitation

Sobald die schlimmsten Schmerzen und Schwellungen verschwunden sind (nach zwei bis fünf Tagen), kann man mit dem Training beginnen, um die Beweglichkeit des Sprunggelenks zu erhalten und zu verbessern. Diese Übungen machen die Schwellung weniger und helfen bei der Heilung der Bänder.

Beweglichkeit des Knöchels verbessern

Setz dich auf einen Stuhl. Hebe deinen verletzten Fuss an und drehe 10 bis 20 Kreise, im Uhrzeigersinn und oder gegen den Uhrzeigersinn. Drehe grosse Kreise langsam und gleichmässig. Setz dich auf eine glatte Oberfläche (Parkett oder Steinplatten). Lege ein Handtuch auf den Boden. Lege dein verletzten Fuss auf das Handtuch, wobei sowohl die Ferse als auch die Zehen das Handtuch berühren. Schiebe deinen Fuss zusammen mit dem Handtuch abwechselnd nach vorne (Knie strecken) und zurück (Knien beugen). Sowohl die Ferse als auch die Zehen müssen mit dem Boden in Kontakt bleiben.

Verbesserung der Knöchelstabilität

Füge nach und nach Übungen hinzu, um die Knöchelstabilität zu verbessern. Dafür kannst du auf dem verletzten Bein stehen und das Gleichgewicht halten. Die Übung wird noch schwieriger, wenn man den Augen schliesst. Du kannst auch auf einer instabilen Oberfläche stehen (Kissen oder Wackelbrett). Du kannst die Übungen auch

schwieriger machen, indem du einen Tennisball gleichzeitig auf den Boden oder an eine Wand schlägst und ihn wieder einfängst – natürlich mit offenen Augen!

Steigere die Stärke des Sprunggelenks

Stärke deine Muskeln um das Sprunggelenk. Dies kann durch Gehen auf den Fersen oder Zehenspitzen geschehen. Du kannst auch auf der Innenseite der Füße laufen und den grossen Zeh fest in den Boden drücken. Auf den Zehen zu bleiben (10-20 Sekunden) ist auch in möglich, zuerst auf beiden Beinen und dann nur auf dem verletzten Bein. Eine letzte geeignete Übung ist diese, in der du gegen den Widerstand eines Gummibands (Theraband) den Fuss nach aussen bewegst. Die Übungen sollten wenig oder keine Schmerzen verursachen. Schmerz ist ein Signal, einen Schritt zurückzutreten. Wenn du die Schmerzschwelle überschreitest, verlangsamt das die Heilung. Es ist auch wichtig, dass du deine allgemeine Kondition beibehältst. Auch wenn du zeitweise nicht Tennis spielen kannst, gibt es genug alternative Möglichkeiten deine allgemeine Kondition und Kraft zu verbessern.

Anfangen mit Sporttreiben

Wenn die Übungen und das Gehen keine Schmerzen mehr verursachen und die Schwellung wegbleibt, kannst du dein Training schrittweise wieder aufbauen.

Zum Beispiel:

1. Dribbeln auf der Stelle.
2. Leichtes Joggen auf einer ebenen Fläche.
3. Lauftraining mit einigen Beschleunigungsläufen, Turnübungen und kurzen Sprints.
4. Sprungübungen (laufen, springen und hüpfen).

Wieder Tennis spielen?

Wenn alles gut geht, kannst du wieder Tennis spielen und nach und nach aufbauen:

1. Minitennis.
2. Langsam das Spielfeld vergrössern bis zur Grundlinie.
3. Volleys
4. Übungen, bei denen du zum Ball laufen musst.
5. Niedrige Volleys, Smash (Starte von der Servicelinie aus und baue nach und nach Entfernung, Anzahl und Geschwindigkeit auf.)
6. Jump Smash
7. Übungsspiel
8. Tennis spielen

Tipps zur Vermeidung von weiteren Verletzungen

Bei der Hälfte der Athleten, die sich einst das Sprunggelenk verstaucht und keine vorbeugenden Massnahmen ergriffen haben, kommt die Verletzung zurück. Tipps!

1. Baue das Tennistraining auf.
2. Führe immer ein Aufwärmen und Abkühlen durch.
3. Wählen insbesondere Schuhe mit dem richtigen Profil für die Oberfläche.
4. Sorg für einen guten Gesamtzustand. Die meisten Verletzungen ereignen sich am Ende eines harten Wettkampftages, wenn Ermüdung eintritt.

5. Achte regelmässig auf die oben genannten Übungen, um die Knöchelbalance zu verbessern und die Muskeln um den Knöchel zu stärken.
6. Besonders vorsichtig sein bei explosiven oder unerwarteten Bewegungen, bei denen der Fuss im rechten Winkel zur Laufrichtung steht (wie bei der weiten Rückhand).
8. Stelle sicher, dass sich auf dem Tennisplatz keine unnötigen Bälle oder Blätter befinden.
9. Trage ein Tape, Schiene oder Bandage mindestens sechs Monate nach deiner letzten Knöchelverstauchung. Dein Knöchel wird nicht schwächer und das Risiko einer neuen Knöchelverletzung wird verringert.

Physiotherapie

Beratung durch einen Physiotherapeuten würde ich sehr empfehlen. Tennisspieler, die während der Erholungsphase Physiotherapie erhalten, kehren früher zum Tennisplatz zurück und haben ein geringeres Risiko, dass die Verletzung erneut auftritt.

Operationen

Operationen werden im akuten Stadium der Verletzung wenig durchgeführt. Nur bei Spitzensportlern mit schweren Verletzungen, bei denen mehrere Bänder gerissen wurden, wird manchmal eine Operation gewählt, aber im Allgemeinen sind die Ergebnisse mit denen einer konservativen Behandlung vergleichbar. Darüber hinaus reduziert eine konservative Behandlung das Risiko von Komplikationen.

Restsymptome

Manchmal gibt es nach der Erholungsphase weiterhin Symptome. Diese können durch Instabilität, durch Knochen- oder Knorpelschäden (sichtbar bei normaler Röntgenstrahlung) oder durch Narbengewebe verursacht werden. Um die genaue Ursache der Symptome herauszufinden, ist manchmal ein spezieller Röntgen-, Knochenscan-, CT-, MRI- oder Betrachtungsvorgang erforderlich. In diesen Fällen kann manchmal eine chirurgische Behandlung erforderlich sein, z. B. um ein loses Knochenfragment zu entfernen, Knorpelschäden zu behandeln oder den Knöchel zu stabilisieren.

Auf eine verletzungsfreie Saison!

Freitag-Tennis-Plausch

Alle Jahre wieder wird es Frühling, und alle Jahre wieder bietet der TC Gossau seinen Mitgliedern den traditionellen Freitag-Tennis-Plausch an. Wir starten nach den Frühlingferien am 10. Mai 2019 jeweils um 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr und die fröhlichen Tennis-Plauschs enden mit dem Beginn der Herbstferien (letztes Mal 4. Oktober). In den Sommerferien der Schule finden keine Treffen statt.

TCGler und TCGlerinnen können auch nur sporadisch an einzelnen Freitags teilnehmen. Eine Einschreibung sollte während der Woche bis spätestens Donnerstag-Abend im Clubhaus auf der entsprechenden weissen Tafel erfolgen. Bei Regen oder zu geringer Teilnehmerzahl (mindestens 3) fallen die Treffen aus.

Auch diese Saison versprechen euch Cisco und Hansjürg viel Spass und eine gute Zeit. Wir freuen uns auf rege Teilnahme.

KONTAKT

Tennisclub Gossau 044 935 39 40
Altrütistrasse 9 info@tc-gossau.ch
8625 Gossau www.tc-gossau.ch

Das Clubhaus kannst du auch mieten. Reservierungen nimmt Marina Ulrich gerne entgegen. April bis September CHF 150.00/ Tag, Oktober bis März CHF 100.00/Tag. Die Reinigung ist nicht inbegriffen.

Vorstand

Präsidium	Roger Willi	044 936 11 24
Finanzen	Manuel Bühlmann	043 833 98 80
Aktuarial	Marina Ulrich	044 935 34 67
Jugendobmann	Wouter Harmeling	044 935 29 87
Platzchef	Lucas Croset	079 956 88 94
Spieleiter	Gianni Fenice	044 935 39 28

Sponsor



Wohnung verkaufen ...
... Raum für Neues schaffen

Kostenlose Marktschätzung!

NOVA NOVA Bautreuhand AG 8625 Gossau
www.nova-ag.ch Telefon 043 833 70 50

Liegenschaftenverkauf: Rentabel, kompetent und herzlich.

svit



ZUKUNFTS-
GERICHTETE
TECHNOLOGIEN MIT
POWER

Wir unterstützen die lokale Sport- und Kulturszene:
für eine aktive Region – und eine aktive Jugend mit Power!
Sportlich, fair, engagiert.



Elektro | Gebäudeautomation | Telekom

Gossau/ZH, Uznach/Linth, Zürich, www.hustech.ch



**DAMIT SICH AUCH NACH DEM LETZTEN MATCHBALL
NIEMAND ÜBERS NETZ GEZOGEN FÜHLT.**

ERBSCHAFTSBERATUNG MIT SACHVERSTAND UND WEITBLICK.

Iten, Bühlmann & Partner AG | Bahnhofstr. 224 | 8620 Wetzikon 1
T 043 488 20 20 | info@ibpartner.ch | www.ibpartner.ch

Mitglied TREUHAND | SUISSE 

SPIELPLAN 2019

12. Januar	Tennisnacht
7. März	GV Tennisclub Gossau
30. März	Frühjahresreinigung
6. April	Freizeitkurse Grüt (2. Kiga – 6. Klasse; jeweils 10–12 Uhr / 14–16 Uhr)
13. April	Verschiebungsdatum
7. April	Eröffnungs-Plausch Turnier (mit Begrüssungs-Apéro)
14. April	Verschiebungsdatum
Interclub – Gruppenspiele	
4./5. Mai	1. Runde
11./12. Mai	2. Runde
25./26. Mai	3. Runde
1./2. Juni	4. Runde
15./16. Juni	5. Runde
22./23. Juni	6. Runde Aufstiegsspiele
29./30. Juni	7. Runde Aufstiegsspiele
18./19. Mai	Ersatzdatum 1
30. Mai	Ersatzdatum 2 (Auffahrt)
8. Juni	Ersatzdatum 3 (Pfungstsamstag)
10. Juni	Ersatzdatum 4
22./23. Juni	Ersatzdatum 5
29. Juni	Kidstennis-Turnier
28. Juni – 7. Juli	ZOM mit Turnierzentrum Mönchaltorf
1. August	Plausch-Doppel Turnier mit Brunch
10. August	Menu Surprise
31. August	JZOM (TCG Plätze werden nicht genutzt)
8. September	Verschiebedatum Junioren ZOM
Juni – September	Junioren Interclub-Meisterschaften
23.–25. August	Club-Meisterschaften TCG
30./31. Aug./01. Sept.	Club-Meisterschaften TCG
6.–9. September	Verschiebungsdatum
15. September	Junioren Club-Meisterschaften
22. September	Verschiebungsdatum
21./22. September	TCG-Wanderung
2. November	Pflege der Anlage (Fronddienst-Einsatz, sofern noch nötig)

Freitag Spiel und Grill

Von Ende März bis September freuen wir uns jeden Freitag ab 19.00 Uhr aufs gemeinsame Tennisspielen und Grillieren! Anmeldungen können auf der Homepage eingetragen werden.