

Sportjournal

Dienstag, 5. Oktober 2021

Ambitionierte werden individuell betreut

Die frühere Spitzenhandballerin Ivana Ljubas leitet in Emmenbrücke ein neues Trainingsprogramm für Profis und Amateure.

Stephan Santschi

«Schon wieder ein Kranz. Vielen Dank für deine Unterstützung, ohne deine Trainings wäre das nicht möglich gewesen. Einfach nur fantastisch.» Matthias Jund, Schwinger aus Oberkirch, bedankte sich Mitte September per Handy-Nachricht, nachdem er am Luzerner Kantonalen den zweiten Kranz seiner Karriere gewonnen hatte – nur einen Monat nach der Premiere am Zuger Kantonal fest wohl bemerkt. Empfängerin der frohen Botschaft war Fitnesscoach Ivana Ljubas, eine ehemalige Spitzenhandballerin, die bei den Spono Eagles vor kurzem ihre Aktivlaufbahn beendet hat.

Ihr Pensum im Medical Training Center von Pieter Keulen hat Ljubas seither von 40 auf 80 Prozent erhöht. Mehr noch: Sie leitet in Emmenbrücke das neu lancierte Trainingsprogramm MTC Skills für Profis sowie Hobbysportlerinnen und -sportler. «Ambitionierte Kinder, Jugendliche und ältere Menschen können ihr körperliches Level verbessern. Wir bieten ein komplettes Training, arbeiten an Beweglichkeit, Koordination, Schnellkraft und Kraft», erklärt Ljubas. Und die 35-jährige Kroatianerin präzisiert: «Die Übungen sind an die Bedürfnisse und Ziele der Athletin oder des Athleten angepasst. Bei den jüngsten Kids geht es vor allem um Feinmotorik, Koordination und die richtigen Bewegungsabläufe, bevor es dann zum richtigen Krafttraining kommt. Auch das Spielerische darf nicht fehlen.»

OYM in Zug sorgt für Inspiration

Immer wieder sei ihr nahegelegt worden, Handballtrainerin zu werden. «Doch nach 18 Jahren als Profi will ich den Menschen mehr bieten, und zwar den individuellen Aspekt des Trainings», sagt Ljubas. «In all meinen Vereinen hat



Ivana Ljubas trainiert mit Handballerinnen der Spono Eagles.

Bild: Nadia Schärli (Emmenbrücke, 28. September 2021)

te ich Krafttraining. Doch obwohl die Spielerinnen körperlich verschieden waren und auf unterschiedlichen Positionen spielten, machten alle immer das Gleiche. Das Individualtraining wurde im athletischen Bereich stark vernachlässigt.» Athletinnen und Athleten wie der Schwinger Matthias Jund werden hingegen persönlich betreut, arbeiten nach einem abgestimmten Plan. Auch

Gruppen trainings sind in eigens dafür eingerichteten Raum in Emmenbrücke möglich. So sind am Dienstagmorgen jeweils sieben Spielerinnen der Spono Eagles zu Gast, der Rest arbeitet mit Judith Matter, die ebenfalls im Team des MTC Skills steht, in Nottwil.

Das geschieht ganz im Sinne von Fabio Madia, dem neuen Trainer der Spono Eagles, der nach seinem Amtsantritt

grossen Nachholbedarf in der Einzelbetreuung beim Athletiktraining ausgemacht hat. Im Vergleich zum LK Zug, der im hochmodernen Sportzentrum OYM trainieren kann, hinkt man diesbezüglich hinterher. «Das OYM hat uns inspiriert», sagt Ljubas, «wobei wir viel kleiner, dafür aber für alle zugänglich sind.» Neben Trainerinnen und Trainern, die auf hohem Level Sport betrie-

ben haben, zählen auch Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Orthopädinnen und Orthopäden sowie Ärztinnen und Ärzte zum Netzwerk von MTC Skills.

Ljubas: «Ich bin ein absoluter Kopfmensch»

Gearbeitet wird nicht an Fitnessgeräten, sondern mit freien Gewichten oder dem eigenen Körper – in Form von Kniebeugen, Kreuzheben und Bankdrücken etwa. Dabei wird vermehrt auf das einseitige Training gesetzt. «Im Sport steht man selten bei einer Aktion mit beiden Beinen gleichzeitig auf dem Boden, auch die Treppe geht niemand zweibeinig hoch», erklärt Ljubas. Auf diese Weise könne auch die Belastung der Wirbelsäule reduziert werden. «Anstatt Kniebeugen mit beiden Beinen und 100 Kilo auf dem Rücken zu absolvieren, kann man sie mit 50 oder sogar mehr Kilo einbeinig machen, mit den Hanteln in den Händen.» Um ihr Angebot abzurunden, strebt Ljubas nach einer Ausbildung im mentalen Coachingbereich. «Ich bin ein absoluter Kopfmensch. Wenn der Kopf nicht daran glaubt, kann das grösste Kraftpaket nicht erfolgreich sein.»

Das Personal-Training im Leistungssport und für Gruppen ist seit August verfügbar, neben den Spono Eagles interessieren sich auch die 1.-Liga-Handballer des HC Kriens oder die NLB-Fussballerinnen des FC Luzern dafür. Die Probetrainings für die grosse Breite sind wegen des Covid-Zertifikats auf Eis gelegt, loslegen will man damit im Januar 2022, dann in drei Altersgruppen (11- bis 14-jährig, 14- bis 18-jährig, 18 plus). «Es geht nicht darum, sich zu einer Sportmaschine zu entwickeln», erklärt Ivana Ljubas. «Wir möchten einen gesunden Lebensstil vermitteln, gesunde Sportler ausbilden und mit ihnen ihre grossen und kleinen Erfolge feiern.»

Hypnose im Sport: «Wir arbeiten da, wo es rockt»

Mentalität Adrian Brünegger*, Ex-Trainer der Handballer von Pfadi Winterthur, spricht über Hypnose im Sport.

Im letzten Juni, im entscheidenden Spiel des Playoff-Finals gegen Schaffhausen, schied Winterthurs Rückraumspieler Adir Cohen mit einer Handverletzung aus. Was war geschehen?

Adrian Brünegger: Er erzielte ein Tor, landete auf dem Bauch und stützte sich mit den Händen auf dem Boden ab. Dabei fiel ihm ein Gegenspieler auf den Arm, wodurch sich Adir zwei Knochen in der linken Hand brach. Er hatte extreme Schmerzen, unter normalen Umständen hätte er nicht mehr spielen können.

Ein paar Minuten später stand Cohen aber wieder auf dem Platz und trug sogar drei weitere Treffer zum Gewinn des Meistertitels bei. Plötzlich sass er neben mir und sagte, dass er keine Schmerzen mehr habe, dass er wieder auf den Platz möchte. Hansruedi Wipf (Inhaber von Omni Hypnosis International, Anm. d. Red.) war von der Tribüne heruntergekommen und hatte mit Adir eine Kurzhypnose-Session gemacht.

Wie lief das ab?

Ich möchte vorwegnehmen, dass wir damit sehr vorsichtig umgehen. Hätte

der Spieler Kopfschmerzen oder bestünde der Verdacht auf innere Verletzungen, würden wir dies nicht machen. In diesem Fall war aber sehr offensichtlich, was den Schmerz verursacht hatte. Zudem wollte Adir unbedingt spielen. Ein physiologischer Schmerz entsteht durch ein Signal, das vom Körper an das Hirn gesendet wird. Mit einem sehr starken Schmerzmittel könnte man dieses Signal unterbinden, doch dann wäre der Spieler plempel. Eine Hypnose hat einen ähnlichen Effekt, nur geschieht dies auf natürliche Art und Weise.

Was heisst das konkret?

Hypnose ist ein veränderter Bewusstseinszustand, kein Schlaf, keine Ohnmacht. In diesem Zustand arbeiten wir mit der Kraft des Geistes, mit der Vorstellungskraft. Wir richten den Fokus auf die betroffene Körperstelle und vermitteln dem Spieler mit positiven Suggestionen Wohlbefinden. Schmerz ist das Gegenteil von Entspannung. Es bringt nichts, auf die Zähne zu beißen, denn je angespannter man ist, desto grösser werden die Schmerzen. Deshalb geht die Hypnose mit mentaler Entspannung einher. Der Knochen heilt so natürlich nicht, am nächsten Tag musste Adir trotzdem operiert werden.

Wozu kann die Hypnose im Sport sonst noch eingesetzt werden?

Hypnose ist wie ein Schweizer Armeemesser sehr vielseitig. Wir verwenden sie sehr oft bei der Rehabilitation von Verletzungen. Gerade im professionel-

«Hypnose ist wie ein Schweizer Armeemesser sehr vielseitig.»



Adrian Brünegger
CEO Omni Hypnosis International

len Sport besteht ein Unterschied zwischen gesund sein und spielfähig sein. Mit Hilfe der Hypnose kehren Spieler nach Verletzungen schneller auf den Platz zurück. Wir verwenden sie auch für die Regeneration nach Spielen, damit sich der Spieler schneller erholen und auf die nächste Aufgabe fokussieren kann. Im Spiel soll er sich nicht die Energie von Dingen nehmen lassen, die er nicht beeinflussen kann. Und dann gibt es die Hypnose-Klassiker wie das Empfinden von Coolness statt Nervosität oder die Förderung von Kampfgeist, Vertrauen, Fokus, Teamspirit und des Umgangs mit Negativerlebnissen.

Spüren Sie Vorbehalte gegenüber der Hypnose?

Als wir vor zehn Jahren damit begannen, gab es Spieler, die sagten, dass dies nichts für sie sei. So sah es auch in der allgemeinen Sportwelt aus. Mittlerweile betreut Omni Hypnosis International viele Sportler auf Toplevel, aus der National Hockey League zum Beispiel. Jeder will besser werden, und wenn ein Sportler merkt, dass ihm etwas hilft, macht er es – egal, wie man es nennt. Das Potenzial ist aber weiterhin riesig. Um im athletischen, taktischen oder technischen Bereich die letzten fünf Prozent herauszuholen, bräuchte es Hunderte, Tausende Trai-

nings. Mit Hypnose erreichen wir das Gleiche in den meisten Fällen in nur einer Sitzung.

Weshalb geht das so schnell?

Oft harzt es im Mentaltraining daran, dass es sich auf das Bewusstsein bezieht, auf die Logik, den Willen, die Rationalität. Doch wer zu viel denkt, der verliert, denn im Sport hat man oft keine Zeit zum Nachdenken, die Dinge müssen automatisch passieren. Deshalb dringen wir mit der Hypnose ins Unterbewusstsein vor. Dort befinden sich die Emotionen, die Gewohnheiten, dort ist die Blockade oder das fehlende Selbstvertrauen zu Hause. Die Forschung zeigt, dass das Bewusstsein pro Sekunde neun Ereignisse verarbeiten kann, das Unterbewusstsein hingegen elf Millionen. Wir arbeiten also da, wo es rockt, Veränderungen sind unglaublich schnell möglich. Auch ich staune immer wieder über die Ergebnisse. Etwa dann, wenn mir Sportler Fotos von sich auf einem Podest schicken.

Interview: Stephan Santschi

* Adrian Brünegger war zwischen 2008 und 2021 Cheftrainer der NLA-Handballer von Pfadi Winterthur. In seiner letzten Saison gewann er mit dem Team den ersten Meistertitel seit 17 Jahren, davor drei Schweizer Cups. Brünegger ist Mitinhaber und CEO von Omni Hypnosis International.