

NICK WINKELMAN

**SPRECHEN SIE
COACH?**

NICK WINKELMAN
**SPRECHEN SIE
COACH?**

Wie Sie im Training richtig
kommunizieren, um die Leistung
Ihrer Athleten nachhaltig zu
verbessern

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen: info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung oder medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2021

© 2021 by riva-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Türkenstraße 89, 80799 München

Tel.: 089 651285-0, Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2021 bei Human Kinetics unter dem Titel *The Language of Coaching. The Art and Science of Teaching Movement*. © 2021 by Nicklaas Winkelman. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Carmen Achter

Redaktion: Christoph Hellwig

Umschlaggestaltung: Keri Evans, Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: shutterstock/Michal Sanca

Layout: Kelly Hendren

Satz: abavo GmbH, Buchloe

Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN Print 978-3-7423-1615-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1310-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1311-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

*Für meine Liebste: Du bist meine Wahrheit, meine beste
Freundin*

und meine wichtigste Inspirationsquelle.

*Für Gracie und Madden: Findet etwas, das ihr liebt, und gebt
alles.*

*Für Maddy, Roxy und Keg: Ihr werdet für immer unser Chaos
sein.*

INHALT

Vorwort

Einleitung

TEIL 1 LERNEN

1 WIE WIR UNS DINGE ANEIGNEN

Lernen: Eine Einführung

Das Leistungsprofil

Der Prozess

Der Unterschied zwischen Leistung und Lernen

Zusammenfassung

2 WIR BITTEN UM IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Aufmerksamkeit: Eine Einführung

Wie Aufmerksamkeit funktioniert

Unfokussiertheit

Sich fokussieren

Im Fokus

Zusammenfassung

3 WISSEN SIE NOCH ...?

Gedächtnis und Erinnerung: Eine Einführung
Was befindet sich in unserem Gedächtnis?
Das Arbeitsgedächtnis
Das Langzeitgedächtnis
Gedächtnisinhalte generieren
Zusammenfassung

TEIL 2 COACHEN

4 DEN FOKUS FINDEN

Cueing: Eine Einführung
Auf der Suche nach dem richtigen Cue
Die dunkle Seite des Cues
Versagen unter Druck
Zusammenfassung

5 CUES ERZEUGEN

Cues konstruieren: Eine Einführung
Das 3-D-Modell für Cues
Internale Cues klären
Part 3: Clarifying Internal Cues
Zusammenfassung

6 MIT ANALOGIEN ARBEITEN

Analogien: Eine Einführung
Kognitive Karten

Das Prinzip der Ähnlichkeit
Das Prinzip der Vertrautheit
Zusammenfassung

TEIL 3 CUEING

7 DER FAHRPLAN

Gewohnheiten: Eine Einführung
Die Macht der Gewohnheit
Cueing-Gewohnheiten
Gewohnheiten ändern in drei Schritten
Auf Cue-Fang
Zusammenfassung

8 CUEING IM KRAFTTRAINING

Oberkörper | Druckübung | horizontal: Kurzhantel-Bankdrücken, beidarmig
Oberkörper | Druckübung | vertikal: Kurzhantel-Schulterdrücken, beidarmig
Oberkörper | Zugübung | horizontal: Kurzhantel-Rudern, einarmig, einbeinig
Oberkörper | Zugübung | vertikal: Klimmzug
Unterkörper | Druckübung | Frontkniebeuge, beidbeinig
Unterkörper | Druckübung | einbeinige Kniebeuge zur Bank
Unterkörper | Druckübung | Split-Kniebeuge mit erhöhtem hinteren Fuß

Unterkörper | Zugübung | Rumänisches Kreuzheben, beidbeinig

Unterkörper | Zugübung | Rumänisches Kreuzheben, einbeinig

9 CUEING UND SCHNELLKRAFT

Strecksprung mit Ausholbewegung, beidbeinig

Mit Ausholbewegung | Horizontalsprung, beidbeinig

Mit Ausholbewegung | Vertikalsprung, einbeinig

Mit Ausholbewegung | Seitsprung mit Beinwechsel

Ohne Ausholbewegung | Wurf aus der Hocke

Ohne Ausholbewegung | vertikaler Schockwurf

Ohne Ausholbewegung | Druckpass

Ohne Ausholbewegung | Drehwurf

10 CUEING UND SCHNELLIGKEIT

Lineare Geschwindigkeit | Dreipunktstart

Lineare Geschwindigkeit | Beschleunigung

Lineare Geschwindigkeit | absolute Geschwindigkeit

Multidirektionale Geschwindigkeit | 45-Grad-Cut
(Richtungswechsel)

Multidirektionale Geschwindigkeit | Sidestep-Cut
(Seitwärtsbewegung)

Multidirektionale Geschwindigkeit | 180-Grad-Cut

Multidirektionale Geschwindigkeit | Crossover
(Übergang) in den Sprint

Multidirektionale Geschwindigkeit | Crossover-Lauf

Multidirektionale Geschwindigkeit | Drop-Step
(Rücksetzschrift) in den Sprint

Multidirektionale Geschwindigkeit | Rückwärtslaufen
(Backpedal)

ANHANG

Über den Autor

Dank

Quellen

Bildnachweis

VORWORT

Jeder große Moment im Sport geschieht zweimal. Zuerst geschieht er im Moment des Triumphs, in diesem atemberaubenden, spannungsgeladenen Augenblick, in dem ein Sportler ein spielentscheidendes Tor schießt, den Ball spektakulär mit den Fingerspitzen hält oder ein wichtiges Rennen gewinnt. Das sind die sportlichen Höhepunkte, die den meisten von uns in Erinnerung bleiben. Aber es gibt einen anderen Moment, der einige Sekunden später stattfindet, außerhalb vom Scheinwerferlicht. Es ist der persönliche Moment der Freude, in dem Athlet und Coach zusammenkommen. Der Moment, in dem die beiden sich abklatschen, umarmen oder einfach nur breit angrinsen. In diesem Moment sind Worte überflüssig, da ist nichts, was es zu sagen gäbe. Einfach nur die herzerwärmende geteilte Gewissheit: Hey, wir haben es geschafft!

Der erste Moment des Triumphs ist berauschend - er ist der Grund, warum wir Sport lieben. Mir persönlich bedeutet jedoch dieser zweite Moment mehr, es ist für mich der größere Moment. In ihm ist der komplette gemeinsame Weg enthalten, den der Sportler und der Coach gemeinsam gegangen sind, mit all seinen Verrücktheiten, der Verzweiflung, den Schmerzen, der Inspiration. Und jedes Mal, wenn wir diesen Moment des Glücks erleben dürfen, wirft er dieselbe Frage auf: Wie schaffen wir es, dass er öfter eintritt? Anders gesagt: Was genau zeichnet ein wirklich gutes Coaching aus? Und genau darum geht es in diesem Buch.

Historisch und traditionell betrachtet hat erstklassiges Coaching etwas Magisches. Dieser Auffassung folgend liegt die Magie vor allem in der Person des Coaches: in seinem genauen Blick, seiner Intuition und der Art, wie er mit Menschen umgeht. Daher halten wir Startrainer wie Wooden, Lombardi, Stengel und Popovich für Zauberer. Diese Denkweise hat ihre Berechtigung, aber sie bringt auch einige Probleme mit sich. Erstens ist sie unwissenschaftlich. Wir leben in einer Welt, in der die Kompetenzen von Ärzten, Ingenieuren, Architekten und anderen Experten auf einem Fundament aus evidenzbasierter Forschung und stetig verbesserten Methoden basieren. Die Coaching- und Trainingskultur hingegen hat sich, aus welchem mysteriösen Grund auch immer, als weitgehend immun gegen die Wissenschaft erwiesen, sodass den Coaches nichts anderes bleibt, als anhand der vagen und unzuverlässigen Leitsterne Tradition, Intuition und anekdotenhafte Überlieferung zu navigieren. Manchmal funktioniert das gut. Aber tief im Innersten ist es unklar. Selbst bei den grundlegendsten Fragen schwingt Ungewissheit mit: Wie lässt sich die Praxis am besten gestalten? Was ist die beste Vorgehensweise beim Feedback? Zudem entsteht auf diese Weise eine Welt von Nachahmern. Wenn Sie sehen, dass erfolgreiche Trainer oder Coaches ihre Athleten anbrüllen, dann gehen Sie ganz selbstverständlich davon aus, dass das die beste Art ist, jemanden zu coachen. Wenn Sie beobachten, dass andere erfolgreiche Trainer ihren Athleten etwas zuflüstern, gehen Sie davon aus, dass sie damit richtigliegen. Wenn Sie verfolgen, dass wieder andere ihren Athleten auf einer freundschaftlichen Ebene begegnen, halten Sie das für das richtige Vorgehen. Aber was ist wirklich das Richtige? Glücklicherweise gibt es einen besseren Weg, den uns eine neue Generation von Forschern und Coaches weisen. Sie schlagen eine Brücke zwischen der Welt der Wissenschaft und dem Coaching-Handwerk – und keiner von ihnen tut das auf eine wirkungsvollere Art und Weise als Nick Winkelmann.

Ich habe Winkelman 2017 im Tagungsraum eines Hotels in Goodyear, Arizona, kennengelernt. Winkelman war zu einer Besprechung mit den Cleveland Indians angereist, einem US-amerikanischen Baseballteam, für das ich beratend tätig bin. Anders als ihre mächtigen Konkurrenten können es sich die Indians nicht leisten, Talente zu kaufen; wir müssen sie selbst aufbauen, und deshalb sind wir geradezu besessen von allem, was mit dem Verständnis und der Verbesserung der Coaching-Werkzeuge zusammenhängt. An jenem Tag war der Raum bis auf den letzten Platz gefüllt, darunter Trainer und Coaches, Leute aus dem operativen Management, Mitarbeiter aus der Spielerentwicklung, der General Manager und der Teampräsident – eine Ansammlung von rund 50 Menschen. Die meisten wussten nicht viel über Winkelman. Ihnen war lediglich bekannt, dass er aus dem Rugby kam, einen Hintergrund aus dem Hochleistungsbereich mitbrachte, seinen Dokortitel im motorischen Lernen erworben hatte und einige faszinierende Forschungsarbeiten zu den Themen Aufmerksamkeitsfokus und Cueing durchgeführt hatte. Die Atmosphäre war von gespannter Erwartung und vielleicht auch ein wenig Skepsis erfüllt. Dann begann er zu sprechen.

»Um anpassungsfähige Spieler hervorzubringen, müssen wir als Coaches selbst fähig sein, uns anzupassen«, sagte er. Dann zeigte er uns, wie das gelingen könnte. Zwei Tage lang nahm Winkelman unsere Gruppe mit in die geistige Landschaft zwischen Athlet und Coach und kartierte sie für uns. Er setzte bei den Grundlagen an, beginnend bei Gabriele Wulfs Forschung zu internen und externen Cues – sprich: Hinweisreizen –, und arbeitete sich dann bis zur Kunst der Praxisgestaltung vor. Er lieferte uns einen Werkzeugkasten mit klaren, umsetzbaren Ideen. Seine Ausführungen waren fesselnd, nützlich und haben unseren geistigen Horizont erweitert. Im Anschluss habe ich zu

Winkelman gesagt, er solle ein Buch schreiben. Er schmunzelte und antwortete: »Ich bin schon dabei.« Und genau dieses Buch liegt nun vor. Ich will es ihm selbst überlassen, seine Arbeitsweise zu erklären, aber ich möchte Ihnen schnell noch zwei Ratschläge mitgeben. Erstens: Halten Sie beim Lesen einen Bleistift oder Textmarker bereit – Sie werden sich mit Sicherheit Notizen machen wollen. Und zweitens: Erstellen Sie eine Liste mit den Trainern und Coaches, die für Ihre eigene Entwicklung bedeutsam waren – Sie werden ihnen mit Sicherheit ein Exemplar dieses Buches zukommen lassen wollen.

Dieses Buch kommt in einem weiter gefassten Sinn genau zur rechten Zeit, denn die Welt des Sports dreht sich schnell. In den letzten paar Jahren hat die Datenrevolution die Beziehung zwischen Athlet und Coach radikal neu definiert. Wir leben in einer Welt, in der Freizeitgolfer und Hobbyläufer in einem Maß Zugang zu Leistungsdaten haben, von dem Profisportler vor zehn Jahren nicht einmal träumen konnten. Diese Entwicklung hat eine ganze Reihe drängender Fragen aufgeworfen: Welchen Mehrwert können Coaches in einer Welt bieten, in der Athleten Zugriff auf derart genaues Feedback haben? Können Sie sich von künstlicher Intelligenz coachen lassen? Was genau ist Training beziehungsweise Coaching überhaupt? Während einige fürchten, dass die Datenrevolution das Ende des klassischen Trainings und Coachings bedeutet, würde ich genau das Gegenteil behaupten: Trainer und Coaches werden sogar noch wichtiger. Das zeigt uns die Art und Weise, wie sich die Idee des Coachings aus dem Sport immer weiter in die Wirtschaft und andere Lebenszusammenhänge hinein ausbreitet. Es ist durchaus vorstellbar, dass in nicht zu ferner Zukunft jeder einen Coach haben wird, der ihn im Hinblick auf seinen Beruf, seine Beziehungen, seine Fitness, Ernährung oder sein Führungsverhalten – eben in Bezug auf alles, was für ihn

wichtig ist – begleitet. Das heißt, dass die Fragen, denen Winkelman in diesem Buch nachgeht, genau diejenigen sind, die auch künftig unsere Leitfragen sein werden: Wie kommuniziert man mit Menschen auf eine Art, die ihre Fähigkeiten freisetzt? Wie identifiziert und überwindet man Widerstände? Diese Fragen spielen nicht nur im Sport eine Rolle, es sind Lebensfragen. Indem wir ihnen auf den Grund gehen, setzen wir unseren Lernprozess in Bezug auf die Lektion, die Winkelman uns auf diesen Seiten erteilt, fort: Die Magie liegt nicht darin, wer der Coach ist, sondern darin, was er tut.

Daniel Coyle

Autor von *Erfolg braucht kein Talent*

EINLEITUNG

Kommen wir gleich zum Kern der Sache: Sie wollen wissen, worum es in diesem Buch geht und was es Ihnen bringt. Bevor ich diese Frage beantworte, möchte ich mich mit Ihnen über zwei Voraussetzungen abstimmen:

1. Sie haben Interesse daran, Bewegung zu lehren. Damit meine ich, dass Sie wissen möchten, wie Sie anderen helfen können, sich besser zu bewegen. Dabei kann es um etwas so Grundsätzliches gehen wie darum, einem Kind das Radfahren beizubringen, oder um etwas Komplexes wie die Optimierung der Schwungtechnik bei einem Profigolfer. Letzten Endes geht es um Bewegung, und ich gehe davon aus, dass Sie Ihre Vermittlungsfähigkeiten auf diesem Feld verbessern möchten.
2. Sie interessieren sich für die Coaching-Sprache. Damit meine ich die Dinge, die Sie sagen, um die Art, wie sich eine Person bewegt, zu beeinflussen. Das umfasst die Instruktionen eines Personal Trainers, der einem Kunden die Ausführung eines Ausfallschrittes erklärt, ebenso wie die kurzen Hinweise, die ein Basketballtrainer nutzt, um mit einem Spieler an dessen Sprungwürfen zu arbeiten, oder das Feedback, das ein Physiotherapeut einem Schlaganfallpatienten gibt, der wieder gehen lernt. Unabhängig vom Kontext gehe ich davon aus, dass Sie wissen möchten, welchen Einfluss Ihre Worte auf Bewegungen haben.

Treffen diese Vorannahmen nicht zu, dann ist dies vermutlich nicht das richtige Buch für Sie. Haben Sie sich dagegen bei einem zustimmenden Nicken ertappt, sollten Sie weiterlesen.

Ich glaube, dass sich das Potenzial dieses Buches am besten erschließt, wenn Sie es aus dem Blickwinkel Ihrer individuellen beruflichen Gegebenheiten betrachten. Stellen Sie sich daher kurz den Zusammenhang vor, in dem Sie die in diesem Buch gesammelten Ideen anzuwenden gedenken. Wenn Sie zum Beispiel Trainer im American Football sind, visualisieren Sie sich selbst beim Trainingseinsatz. Sind Sie Sportlehrer, dann visualisieren Sie sich selbst im Unterricht. Sind Sie Physiotherapeut, dann visualisieren Sie sich selbst bei einer Behandlungssitzung. Nachdem Sie sich Ihren individuellen Kontext bildlich vorgestellt haben, füllen Sie ihn jetzt mit einer tatsächlichen Lehrsituation, mit der Sie in der Vergangenheit konfrontiert waren. Bei unserem Footballtrainer könnte das eine Übungseinheit zur Technik des Tacklings sein, bei unserem Sportlehrer eine Gelegenheit, bei der er Grundschulern das Passen im Fußball beigebracht hat, und bei unserem Physiotherapeuten eine Situation, in der er einen Patienten dabei unterstützt hat, das Bewegungsmuster beim Beugen der Knie wieder zu lernen.

Lassen Sie das Lehrszenario wie einen Film vor Ihrem inneren Auge ablaufen. Nehmen Sie, während Sie zusehen, wahr, wie Sie mit Ihrem Gegenüber kommunizieren. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit insbesondere auf die Verbindung zwischen dem, was Sie sagen, und der Art, wie die Trainierenden sich bewegen. Denken Sie über folgende Fragen nach, während Sie sich selbst in Aktion beobachten:

- Woher wussten Sie, was Sie sagen müssen?
- Woher wussten Sie, wann genau Sie es sagen müssen?

- Woher wussten Sie, wie viel Sie sagen müssen?
- Woher wussten Sie, ob das Gesagte einen Effekt hat?

Das Szenario, das Sie sich geistig vor Augen gerufen haben, zeigt einen einmaligen Moment der Vermittlung. Wenngleich jeder dieser Momente für sich genommen unbedeutend scheinen mag, entscheiden sie in der Summe darüber, was ein Mensch lernt. Das Lernen entscheidet darüber, was er mitnimmt. Das Lernen bestimmt über sein Vermögen, die Verbesserungen seiner Bewegungsabläufe zu integrieren. Es bestimmt darüber, zu welchem Grad er fähig ist, diese Veränderungen unabhängig von Ihnen einzusetzen – ohne den Trainer, Coach oder Therapeuten, der ihn unterstützt hat. Dementsprechend steckt in jedem Vermittlungsmoment ein Potenzial für das Lernen. Allerdings gibt es – wie jeder, der Bewegung lehrt, bestätigen wird – keine Garantien. Ob wir mit einem Kunden arbeiten, der zuverlässig alles zu vergessen scheint, sobald er das Fitnessstudio verlässt, oder mit einem Athleten, der mit großem Einsatz daran arbeitet, im Spiel dieselbe Leistung wie im Training zu erbringen – jeder, der sich beruflich mit Bewegung beschäftigt, weiß, wie flüchtig Lerneffekte sein können.

Hier, am Schnittpunkt von Lehren und Lernen, beginnt unsere Geschichte. Bevor ich fortfahre, ist es mir allerdings wichtig, einige Begrifflichkeiten zu klären. Wenn wir über Lehren und Lernen sprechen wollen, müssen wir uns darüber verständigen, wie wir die Person, die lehrt, und die, die lernt, nennen wollen. Diese Paarbildung kann durch vielerlei Bezeichnungen vorgenommen werden: Lehrender – Studierender, Personal Trainer – Kunde, Therapeut – Patient, Elternteil – Kind, Coach – Sportler und so weiter. Dass ich mich in diesem Buch für das Begriffspaar Coach – Sportler (beziehungsweise Athlet) entschieden habe, liegt einzig und allein an meinen beruflichen Wurzeln im Kraft- und Konditionstraining. Ich betone den Grund für diese Wahl,

weil es wichtig ist, dass Sie sich in dem Wort »Coach« wiederfinden, und in der Bezeichnung »Sportler« diejenigen, mit denen Sie arbeiten. Wichtig ist mir, dass Sie wissen, dass dieses Buch universell anwendbar ist auf alle Berufe auf dem Gebiet der Bewegung, auch wenn meine Begriffswahl auf die Kombination »Sportler« und »Coach« verweist.

Ich habe mich in meiner gesamten beruflichen Laufbahn einem Ziel verschrieben: zu verstehen, wie Menschen lernen, sich zu bewegen. Um genau zu sein, geht es mir um das Verständnis desjenigen Teils des Lernprozesses, auf den Coaches den größten Einfluss haben. Nach Jahren des Studiums, der Anwendung und Reflexion bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass man den Einfluss eines Coaches auf das Lernen am besten versteht, wenn man ihn in zwei Kategorien geteilt betrachtet: auf der einen Seite die Trainingsprogrammgestaltung und -durchführung und auf der anderen das Coaching. Bei der Entwicklung von Trainingsprogrammen geht es um alle physischen Anforderungen, vor die der Sportler im Rahmen eines progressiven Trainings gestellt ist (zum Beispiel Drills, Spiele, Übungen, Bewegungen oder bestimmte Fertigkeiten) – das ist das Was. Coaching umfasst alles, was ein Coach sagt, um Einfluss darauf zu nehmen, wie diese physischen Tätigkeiten ausgeführt werden – das ist das Wie. Ich möchte, dass Sie sich selbst zwei Fragen stellen:

1. Wenn Sie eine Präsentation vor 100 Fachkollegen halten müssten: Mit welcher dieser beiden Einflussfaktoren auf das Lernen als Thema – Programmgestaltung oder Coaching – würden Sie sich wohler fühlen?
2. Mit welchem dieser beiden Einflussfaktoren auf das Lernen – Programmgestaltung oder Coaching – befassen Sie sich im Tagesgeschäft mehr?

Wenn diese beiden Fragen mir zu einem früheren Zeitpunkt meiner Karriere gestellt worden wären, hätte ich, ohne zu zögern, geantwortet, dass ich wesentlich lieber einen Vortrag über Programmgestaltung halten würde und dass ich täglich selbstverständlich mehr Zeit auf das Coaching verwende. Wenn ich raten müsste, würde ich darauf tippen, dass meine Antworten sich mit denen einer großen Mehrheit derer, die das hier lesen, decken. Auf Grundlage meiner Erfahrung würde ich sogar sagen, dass die meisten Fachleute auf dem Gebiet der Bewegung genauso antworten würden. Verstehen Sie die Ironie, die darin liegt?

Obwohl wir weit mehr Zeit mit Coaching als mit dem Erstellen von Trainingsprogrammen verbringen, fällt es den meisten von uns viel leichter, über Letzteres zu sprechen als über Ersteres. Woran liegt das? Ich denke, dafür gibt es zwei Gründe: Erstens werden Sie, wenn Sie sich die Ausbildung von Bewegungsexperten ansehen, feststellen, dass der Fokus bei den Abschlüssen und Zertifikaten weit stärker auf dem Was als auf dem Wie liegt. Zweitens steht das Was mehr im Vordergrund, weil es konkret und sichtbar ist; zudem ist es das Fundament der Bewegungsberufe. Daher verwundert es nicht, dass die Akteure lieber darüber sprechen, was sie tun, als darüber, wie sie es tun. Nichtsdestotrotz haben wir uns bei der Ausbildung der Bewegungsfachleute eines Versäumnisses schuldig gemacht: Unwissentlich haben wir die Förderung des unsichtbaren Handwerks des Coachings vernachlässigt. Wir haben vergessen, dass das Was ohne das Wie wie ein Auto ohne Fahrer ist. Wir haben die auf dem Gebiet der Bewegung Tätigen mit dem Thema alleingelassen und sie einem nicht angeleiteten Lernprozess aus Versuch und Irrtum überlassen, bei dem eher der Zufall als die bewusste Entscheidung regiert.

Mit dem vorliegenden Buch möchte ich diesen Zustand beenden. Dieses Buch versucht, das Unsichtbare sichtbar zu

machen, indem es das Zusammenspiel zwischen den Worten des Coaches und den Bewegungen des Athleten untersucht. Im Prinzip handelt dieses Buch daher von Kommunikation und Beziehung. Es handelt davon, wie die Ideen eines Coaches, vermittelt über seine Worte, zu den Bewegungen eines Athleten werden. Es handelt von der Entdeckung, dass die Kunst des Coachings ein wissenschaftliches Geschwister hat und dass die großen Coaches, bewusst oder nicht, die Kunst und Wissenschaft des Coachings auf eine Art und Weise miteinander verwoben haben, die den Athleten am besten gerecht wird. Wenn Sie ebenfalls der Meinung sind, dass die Art wie Sie coachen ebenso wichtig ist wie das Was, dann möchte ich Sie herzlich einladen, mich auf meiner Mission zu begleiten, Coaches dabei zu unterstützen, allen Menschen zu helfen, sich besser zu bewegen, Wort für Wort. Um das zu erreichen, habe ich ein Buch geschrieben, das darauf ausgelegt ist, Bewegungsspezialisten auf allen fachlichen Ebenen und mit allen Arten von beruflichen Hintergründen dabei zu unterstützen, die nötigen Kompetenzen zu erwerben, um Worte mit derselben Präzision zu handhaben wie ein Chirurg sein Skalpell.

Dieses Buch besteht aus drei Teilen. Die Teile 1 und 2 umfassen jeweils drei, Teil 3 vier Kapitel. Jeder Teil beginnt mit einer kurzen Schilderung meiner eigenen Coaching-Reise und der tiefgreifenden Auswirkungen, die Ihr Engagement für das Wie auf Sie selbst und diejenigen, die Sie betreuen, haben kann. In Teil 1, »Lernen«, befassen wir uns mit der Art und Weise, wie Menschen lernen, sich zu bewegen. Ein besonderer Akzent liegt auf den Faktoren, auf die Coaches den größten Einfluss haben. Die Einführung in das Thema Lernen (»Wie wir uns Dinge aneignen«, ab Seite 17) ist in drei Abschnitte geteilt: Der erste hilft Ihnen, anhand eines Leistungsprofils, des 3P-Performance-Profiles, den konkreten Coaching-Bedarf zu identifizieren. Der zweite

erklärt Ihnen, wie Lernen vor sich geht. Und der dritte erläutert den Unterschied zwischen kurzzeitigen Leistungsveränderungen und dem nachhaltigen Lernerfolg, den wir erreichen wollen. Mit einem grundlegenden Verständnis dafür, was genau Lernen ist, ausgestattet, gehen wir zur Erkundung der Faktoren über, die das Lernen beeinflussen.

In Kapitel 2, »Wir bitten um Ihre Aufmerksamkeit« (ab Seite 35), geht es um den ersten Schritt in jedem Lernprozess: darum, die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache zu richten. In seinen drei Abschnitten bereisen wir das Gehirn und beobachten den Geist, wenn:

1. er abschweift und nicht fokussiert ist,
2. unsere Aufmerksamkeit von etwas angezogen wird und wir uns fokussieren und
3. wir fokussiert sind.

Dabei gehe ich auch auf einige einfache Strategien ein, die Sie nutzen können, um die Aufmerksamkeit des von Ihnen betreuten Sportlers zu wecken und aufrechtzuerhalten.

Kapitel 3, »Wissen Sie noch ...?« (ab Seite 58), behandelt den letzten Schritt jedes Lernvorgangs: sich an das Gelernte zu erinnern. Wiederum in drei Abschnitten gibt das Kapitel zunächst eine Einführung zum Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis. Nachdem wir uns damit befassen, wo Erinnerungen ihren Platz haben, beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Erinnerungen entstehen. Zudem gebe ich Ihnen die Schlüssel dazu an die Hand, ein unvergesslicher Coach zu werden, der einen Lernvorgang mit bleibenden Ergebnissen auslöst.

In Teil 2, »Coachen«, untersuchen wir, wie die Worte eines Coaches den Fokus eines Sportlers beeinflussen, und ergründen die Auswirkungen dieses Fokus auf das

Bewegungslernen beziehungsweise die Verbesserung von Bewegungsabläufen. Kapitel 4, »Den Fokus finden« (ab Seite 89), beginnt mit einer Aufschlüsselung der Kommunikationsschleife im Coaching, die skizziert, wann und wie Coaching-Sprache benutzt wird, um ein Bewegungsmuster zu installieren oder weiterzuentwickeln. Nachdem wir ein Verständnis für die unterschiedlichen Kategorien der Coaching-Sprache gewonnen haben, wenden wir uns dem sogenannten *Cueing* zu. Verbale *Cues* (»Hinweise«) sind kurze Sätze oder Wendungen, die Coaches benutzen, bevor sich ein Athlet bewegt. Wir widmen diesen Cues so viel Aufmerksamkeit, weil sie, wie Sie sehen werden, den größten Einfluss darauf haben, auf was sich ein Sportler fokussiert und was er in der Folge lernt. Im Weiteren behandelt das dreiteilige Kapitel das Cue-Kontinuum und skizziert in einem fesselnden Forschungsbericht die Arten von Cues, die Coaches benutzen sollten, um Lernen und Leistung zu optimieren.

Kapitel 5, »Cues erzeugen« (ab Seite 124), unterstützt Sie beim Ausbau Ihrer Fähigkeiten zum Schaffen und Anpassen von Cues, die sowohl zur Bewegung als auch zu dem Athleten, der sie ausführt, passen. Um das zu erreichen, lernen Sie das 3-D-Cueing-Modell kennen, ein systematisches Vorgehen zur Schaffung und Handhabung von Cues, die demjenigen, mit dem Sie arbeiten, nutzen. Dabei gebe ich Ihnen eine große Bandbreite an Hinweisen (ich nenne sie gerne »Cue-Tipps«!), die Ihnen helfen werden, Ihre Cues so weiterzuentwickeln, dass sie Ihnen auch in den schwierigsten Coaching-Szenarien von Nutzen sind.

In Kapitel 6, »Mit Analogien arbeiten« (ab Seite 171), konzentrieren wir uns auf einen spezifischen Typ von Cues, bei dem wir Analogien einsetzen, also Vergleiche zwischen etwas, das der Athlet kennt und einem Merkmal der Bewegung, die es zu lernen gilt. Indem Sie mit

Analogiebildung arbeiten, erlernen Sie eines der machtvollsten Coaching-Werkzeuge, das mir je untergekommen ist. Wenn Sie in der Lage sind, die Erfahrungen und die Sprache Ihrer Athleten zu den Analogien zu verdichten, die Sie beim Coachen nutzen, beschleunigen Sie den Erkenntnisprozess immens und stärken gleichzeitig Ihre Beziehung zueinander.

In Teil 3, »Cueing«, bauen wir das in Teil 2 eingeführte Cueing-Verhalten weiter aus. Kapitel 7, »Der Fahrplan« (ab Seite 202), habe ich für Sie geschrieben, weil ich weiß, wie schwierig es sein kann, seine Kommunikationsweise zu ändern. Daher entwerfe ich in diesem Kapitel einen Plan, der Ihnen hilft, Ihre eigenen Cueing-Gewohnheit zu entwickeln. Nur indem wir eine Gewohnheit genau in Augenschein nehmen, können wir mit ihr brechen, sie infrage stellen und zu etwas Neuem umbauen. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Sie die Inhalte dieses Kapitels verstehen, wenn Sie alles aus den sechs vorhergehenden Kapiteln herausholen und in die Praxis umsetzen wollen.

Die Kapitel 8 »Cueing im Krafttraining« (ab Seite 221), 9 »Cueing und Schnellkraft« (ab Seite 249) und 10 »Cueing und Schnelligkeit« (ab Seite 275) enthalten insgesamt 27 Bewegungssequenzen. Diese Beispiele hauchen den Cueing-Modellen und -Tipps mit wunderbaren Bildern Leben ein, auf denen eingefangen ist, was möglich wird, wenn Sprache und Bewegung passgenau aufeinandertreffen. Sie sollen die in diesem Buch vorgestellten Konzepte veranschaulichen, Sie inspirieren und Ihre Kreativität anregen und Ihnen eine Grundlage geben, auf der Sie Ihre Cueing-Routine aufbauen können.

Ich habe dieses Buch speziell für Sie geschrieben. Warum? - Weil Sie wissen, dass Ihr Einfluss auf Menschen aus mehr besteht als aus Sätzen und Wiederholungen. Sie wissen, dass das, was Sie sagen, Gewicht hat, und Sie

wissen, dass der Raum zwischen Ihnen und Ihrem Athleten über Ihren Einfluss entscheidet. Die Frage ist: Womit werden Sie diesen Raum füllen?

TEIL 1

LERNEN

Wie eine schnell herannahende Sirene störte der ansteigende Ton meines Weckers meinen Schlaf und wies mich eindringlich darauf hin, dass ein neuer Tag heranbrach. Während ich mich in der Dunkelheit orientierte, spürte ich, wie es plötzlich in meiner Brust zu hämmern begann, ein unbarmherziges Schlagen, das sich nicht ignorieren ließ. Das Gefühl war so heftig, dass ich an jedem anderen Tag den Notarzt gerufen hätte. Allerdings war es kein gewöhnlicher Tag. Nein, es war die Art von Tag, die über die berufliche Laufbahn entscheidet, ein Tag, an dem man den Übergang vom Lehrling zum Meister, vom Schüler zum Lehrer vollzieht. Es war der Tag, an dem ich bei EXOS das Vorbereitungsprogramm für den National Football League (NFL) Combine übernahm.

Der NFL-Scouting-Combine, erstmals 1982 durchgeführt, ist das wichtigste Ereignis für Football-Nachwuchstalente, in dessen Rahmen sie zeigen, dass sie bereit sind für den Einsatz in der Profiligen NFL. Diese Talentsichtung findet jedes Jahr in den letzten Februarwochen im Lucas Oil Stadium in Indianapolis, Indiana, statt, zwei Monate vor dem Draft, der Auswahl der Nachwuchsspieler durch die NFL-Klubs. Die etwa 330 vielversprechendsten Kandidaten werden eingeladen, um sich an drei aufreibenden Tagen umfassenden körperlichen und

mentalen Tests zu unterziehen. Dieses Ereignis wird von ihnen zu Recht als »wichtigstes Vorstellungsgespräch im Leben« bezeichnet, wenn man bedenkt, dass jedes Jahr mehr Menschen in Harvard aufgenommen werden als in die NFL.

In den ersten zwei Tagen erwarten die Spieler von fünf Uhr morgens an diverse medizinische Untersuchungen und intensive Interviews bis in den späten Abend. Doch seine internationale Strahlkraft verdankt der NFL-Combine dem letzten Tag (der Australian Football ist dem Beispiel mit seinem eigenen AFL Draft Combine gefolgt). Die sogenannten Underware Olympics, ein riesiges Spektakel, bei denen die Spieler ihre körperlichen Fähigkeiten präsentieren müssen, werden landesweit im Fernsehen ausgestrahlt. Jeder Spieler muss einen Vertikalsprung und einen Standweitsprung ausführen, einen 37-Meter-Sprint absolvieren, im Pro-Agility-Test und Three-Cone-Drill seine Wendigkeit unter Beweis stellen und sich bei spezifischen Drills auf verschiedenen Positionen testen lassen. Angesichts der wenigen Wiederholungen, die einem zur Verfügung stehen, um unter dem kritischen Blick des künftigen Arbeitsgebers bei jeder Bewegung zu zeigen, was man draufhat, ist es wenig überraschend, dass Spieler und Agenten außerordentlich hohen Wert auf die Vorbereitung für diesen mit extremem Druck einhergehenden Wettbewerb legen.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich drei Jahre für EXOS gearbeitet. Bei meinem Einstieg hieß das Unternehmen noch Athletes' Performance (AP). Im ersten Jahr habe ich bereits einen kleinen Vorgeschmack auf das Vorbereitungsprogramm für den Combine bekommen. Bald war mir klar, dass AP

bei den besten Collegiespielern die begehrteste Einrichtung war, um sich physisch und mental auf den Combine vorzubereiten - in der Hoffnung, dass eine herausragende Leistung im Februar ihre Chancen für den Draft im April verbessert. Zu sagen, dass ich angefixt war, wäre eine Untertreibung - ich sagte zu mir selbst: »Eines Tages werde ich dieses Programm durchführen.«

AP wurde zu einer echten Pilgerstätte für Profisportler und angehende Profis. Unter der Leitung und dem Weitblick von Gründer und Präsident Mark Verstegen wurde AP zur anerkannt führenden Institution auf dem Gebiet menschlicher Leistungsfähigkeit. Dieses hohe Ansehen war das Resultat von Verstegens Strategie, über alle Bereiche hinweg - von der inneren Einstellung über Ernährung und Bewegung bis zur Regeneration - die klügsten Köpfe und die besten Methoden einzubeziehen, um eine Trainingsumgebung und ein Trainingssystem zu schaffen, das bis heute das Denken über Leistung beeinflusst. In diesem ersten Jahr bei AP hatte ich das Privileg, Combine-Elitecoaches wie Luke Richesson, Darryl Eto und Joe Gomes kennenzulernen. In den darauffolgenden drei Jahren arbeitete ich bei der Betreuung der künftigen NFL-Stars an der Seite dieser Coaches und lernte von ihnen. Ich sah die gewaltige Verantwortung, die jeder Einzelne von ihnen trug, ihr unermüdliches und manchmal auch undankbares Bemühen, das Programm Jahr für Jahr zu verbessern, um dieses Vermächtnis am Leben zu halten und sicherzustellen, dass eine weitere Generation von Sportlern die Möglichkeit bekommt, ihre Leistungsfähigkeit für das wichtigste Vorstellungsgespräch ihres Lebens zu maximieren. Als die Dunkelheit langsam dem Licht

wich, durchdrang die Erkenntnis mein Bewusstsein, dass diese Verantwortung jetzt in meinen Händen lag. Konzentration und Entschlossenheit verdrängten jedoch schnell jeden Anflug von Furcht oder Unsicherheit, als ich in die Zufahrt unseres Leistungszentrums in Phoenix, Arizona, einbog.

Luke war mittlerweile bei den Jacksonville Jaguars und hatte damit sein Ziel, in der NFL zu arbeiten, erreicht. Darryl hatte ebenfalls gewechselt und eine Stelle bei den Houston Rockets angenommen. Das bedeutete, dass ich gemeinsam mit Joe Gomes im Rahmen des Combine-Vorbereitungsprogramms für das Coaching im Bereich Schnelligkeit zuständig sein würde, mit der Aussicht, dass ich es irgendwann allein leiten würde. Wie so oft im Leben lief es anders als geplant, und ich erfuhr, dass ich das Programm früher als erwartet ganz übernehmen würde. Nun, da ich selbst am Steuer saß, konzentrierte ich mich darauf, bis zum kleinsten i-Tüpfelchen programmgetreu zu arbeiten. Zu dieser Zeit definierte ich eine erfolgreiche Coaching-Sitzung als eine, in der alle Bewegungen mit absoluter Detailtreue erklärt wurden. Mein Zeitmanagement war von militärischer Genauigkeit, und über jeden Satz und jede Wiederholung wurde Rechenschaft abgelegt. Die Tatsache, dass dieses Programm in jahrelanger Arbeit von einigen der erfolgreichsten Coaches unserer Zeit im Bereich der sportlichen Leistung erschaffen worden war, war nicht an mir vorbeigegangen. Ich würde auf keinen Fall der Coach sein, der dieses Vermächtnis und die Coaches, die es geschaffen hatten, beschmutzen würde. Das war der Grund dafür, dass ich damit weitermachte, mich noch mit den kleinsten Details abzuschinden, und das im