

NICK WINKELMAN

# SPRECHEN SIE COACH?

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



riva

# 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 Winkelman.

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 gerade-

zu 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 hervorzu- bringen, 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 Trainier im American Football sind, visualisie-

ren 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 ge-

langt, 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-Profils, 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 Analo-

gien 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 Talent-sichtung 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 sei-

ne 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 Collegespilern 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 Zuge des Trainingsprozesses auch von meinen Athleten verlangte.

Dieser letzte Punkt und die Auswirkungen, die diese Art von Coaching auf das Bewegungslernen haben kann, haben mir die Augen für den Weg zu diesem Buch geöffnet. Es begann an einem Montagmorgen Anfang Januar. Wir waren auf der Laufbahn und gingen im Rahmen der Vorbereitung auf die folgende Sprintereinheit eine Abfolge von Drills durch. Ich erinnere mich, dass ich vor, während und nachdem jede Gruppe an der Reihe war, sehr detaillierte Anweisungen gegeben hatte, mit Worten um mich geworfen und jede Bewe-

gung mit chirurgischer Präzision korrigiert hatte. Wenn das, was ich sagte, sich gut anhörte und Substanz hatte, war ich zufrieden – fertig. Aber genau hier fing alles erst an, weil ich bald merkte, dass meine Worte, nur weil sie sinnvoll waren, noch lange keine Veränderung nach sich zogen. Ich bin mir nicht sicher, warum mir diese eine Sitzung so im Gedächtnis geblieben ist, aber ich bin dankbar dafür, dass es so war, da die darauffolgende Reflexion mich dazu gebracht hat, die Art, wie ich coache, zu hinterfragen, was eine ganze Reihe ernüchternder Wahrheiten zutage gefördert hat. Erstens hatte ich den Athleten so viele Informationen gegeben, dass es unfair wäre zu erwarten, dass sie sich alles, was ich gesagt hatte, merkten und es anwendeten. Obwohl meine Erfahrung und mein in der Ausbildung erworbenes Wissen mir sagten, dass Aufmerksamkeit und Gedächtnis begrenzte Ressourcen waren, ignorierte ich diese Tatsache beim Coaching komplett. Trotz bester Absichten war ich, wie so viele Coaches, ein chronischer Vielredner. Zweitens war ich mir aufgrund dieses Kommunikationsstils nicht bewusst, auf was sich meine Athleten fokussieren. Ich habe ihnen so viele Hinweise gegeben, dass es unmöglich war festzustellen, welche bei ihnen angekommen waren – ganz zu schweigen da-

von, welche hilfreich und welche hinderlich waren. In Anbetracht dieser Beobachtungen stellte ich mir eine Reihe schonungsloser Fragen: Welchen Effekt haben die Qualität und Quantität von Cues auf die Lern- und Entwicklungsfähigkeiten meiner Athleten? Zu welchen Erfolgen könnte ich meine Athleten antreiben, indem ich ihnen die Fokussierung beim Training erst erleichtere und sie dann optimiere? Gibt es eine Wissenschaft des Coachings, die das, was so oft als Kunst betrachtet wird, mit Wissen unterfüttern kann?

Diese Geschichte, eine wahrheitsgetreue Schilderung meiner Anfangsjahre als Coach, bildet die Grundlage für den ersten Teil dieses Buches. Das erste Jahr hat mich vor allem eines gelehrt: Dass es nicht ausreicht, sich als Coach um das Programm zu kümmern – man muss auch die Person selbst coachen. Wir müssen alle Faktoren, die Einfluss darauf haben, wie ein Mensch lernt, berücksichtigen, insbesondere die Bedeutung der Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses. Wenn wir verstehen, wie Aufmerksamkeit Erinnerung formt und, in der Folge, wie das Gedächtnis Lerninhalte speichert, werden wir befähigt sein, eine Coaching-Sprache zu verwenden, die bleibende Veränderungen hervorruft.

# WIE WIR UNS DINGE ANEIGNEN

# 1

## LERNEN: EINE EINFÜHRUNG

Als wir Ende Februar aus dem Flugzeug ausstiegen, schien die frische Luft in Indianapolis unsere Sinne zu schärfen und Coaches und Athleten auf die unbarmherzigen Bedingungen des NFL-Combine vorzubereiten. Da ich das erste Mal dabei war, wusste ich nicht, was mich angesichts all der Geschichten, die ich darüber gehört hatte, erwarten würde. Eine Sache war allerdings sicher: Das laute Pochen in meiner Brust war wieder da, und dieses Mal war die Ursache klar: In nur drei Tagen würden meine Athleten vor den Augen der ganzen Welt gegen die besten auf ihren Positionen antreten. Die Effektivität unseres Acht-Wochen-Programms würde erst am letzten Tag des Combine auf den Prüfstand gestellt werden, vorher mussten die Athleten zwei Tage mit sehr anstrengenden Interviews und medizinischen Untersuchungen durchstehen. Zwischen Dopingtests bei Tagesanbruch und Meetings um Mitternacht standen Persönlichkeits-tests, das Abfragen von Wissen und Gesundheits-screensings an. Um unnötigen Stress und Ängste zu vermeiden, hatten wir uns auf alle Einzelheiten vorbereitet und alles, was kontrollierbar war, geregelt. Vom Lunchpaket bei der Gepäckausgabe bis zu einem provisorischen Leistungszentrum im Festsaal eines Hotels hat unser EXOS-Team fern vom wirklichen Zuhause ein Zuhause geschaffen.

Die Spannung schnürte uns gelegentlich die Kehle zu, während wir darauf warteten, dass unsere Athleten am letzten Tag ihre Tests absolvierten. Uns war zwar klar, dass die Reihenfolge im Draft nicht nur vom Combine abhing, aber wir wussten auch, dass eine überraschend schnelle Zeit beim 37-Meter-Sprint die

Teams veranlassen konnte, sich einen Spieler noch mal anzusehen. Deshalb saßen wir schweigend um ein Fernsehgerät gedrängt in unserem Hotel-Festsaal, und jeder Coach wartete darauf, dass sein Schützling drankam. Wenn dann der von dir betreute Athlet endlich auf dem Bildschirm auftaucht, scheint die Zeit plötzlich langsamer zu vergehen, während dein Herz rast. In einem Augenblick stoßen sie sich von der Startlinie ab, und keine fünf Sekunden später wird die Zeit angezeigt und besiegelt das 37-Meter-Schicksal deines Schützlings. Als ich meinen Sportlern in diesem ersten Jahr zusah, kontrollierte ich ihre Zeiten, verglich sie mit den Ergebnissen in unseren Probeläufen und schaute mir den Mitschnitt noch einmal an, um die Entfaltung ihrer Sprinttechnik vom Start bis zur Ziellinie auszuwerten. Mein Ziel war zu verstehen, an welchen Punkten sich – wenn überhaupt – Veränderungen ergeben haben. Liefen meine Athleten schneller, weil sie stärker geworden und in der Lage waren, mehr Kraft zu entwickeln, eine Qualität, die bekanntermaßen die Sprintgeschwindigkeit beeinflusst,<sup>1</sup> oder liefen Sie aufgrund von Veränderungen in der Koordination schneller, die die Krafrichtung optimierten, ein kennzeichnendes Merkmal von Top-Sprintern?<sup>2,3</sup> In Wahrheit kann jede beliebige Kombination dieser Faktoren die Sprintleistung verbessern, aber in meinem Fall schien sich ein Faktor herauszuheben.

Obwohl die Sportler auf 37 Metern schneller liefen, sagte mir mein Coach-Blick, dass das mehr mit dem Upgrade des Wagens (das heißt der Kraft und der Größe der Kraft) als mit dem Geschick des Fahrers (das

heißt der Koordination und der Krafrichtung) zu tun hatte. Während ich mir jeden 37-Meter-Sprint noch einmal ansah, sah ich einen Bewegungsfehler nach dem anderen, von dem ich dachte, dass wir ihn im Zuge des Vorbereitungsprozesses korrigiert hätten. Zum Beispiel beugten sich Athleten, die in der Lage waren, mit geradem Rücken aus der Ausgangshaltung zu kommen, nun nach vorn, und schienen auf dem Weg zur Ziellinie fast vornüberzustürzen. Andere, denen wir eingebläut hatten, wie wichtig es war, die Knie kraftvoll nach vorn zu stoßen, fielen jetzt zurück in alte Bewegungsmuster und machten die kurzen, abgehackten Schritte, die man von einem Zweijährigen, der einen Wutanfall hat, erwarten würde. Die unausweichliche Wahrheit war, dass zwischen dem Zeitpunkt, an dem meine Athleten unsere Trainingseinrichtung in Phoenix verlassen hatten, und

dem, an dem Sie den 37-Meter-Sprint in Indianapolis absolvierten, irgendetwas passiert war. Während sich die Leistung meiner Sportler verändert hatte, war die Technik, die sie nutzten, um sie zu erreichen, dieselbe geblieben. Aus dieser Beobachtung heraus stellte sich eine einfache Frage: Warum waren meine Athleten in der Lage, im Training ihre Sprinttechnik und ihre Zeiten zu verbessern, konnten aber beim Combine nicht auf demselben Niveau laufen? Wie lässt sich der Unterschied – egal ob zum Besseren oder zum Schlechteren – zwischen der Leistung im Training und der in einem künftigen Training oder einem Wettbewerb erklären? Die Antwort auf diese Frage enthält mit Sicherheit eine grundlegende Wahrheit über die Art, wie Menschen Bewegung lernen, und damit auch darüber, wie wir sie coachen sollen.

## DAS LEISTUNGSPROFIL

Wenn wir über die – sowohl positiven als auch negativen – Veränderungen zwischen zwei Trainingseinheiten oder zwischen dem Training und dem Wettkampf sprechen, müssen wir uns zuerst darüber verständigen, auf welche Veränderungen wir uns beziehen. Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen, jede mögliche Anpassung, die der Körper mit der Zeit vollzieht, zu diskutieren. Stattdessen kümmern wir uns hauptsächlich um die Adaptationsprozesse im Zu-

sammenhang mit der Verbesserung der Bewegungsfähigkeit, der Koordination und der Möglichkeit, eine Fertigkeit zum Ausdruck zu bringen – einen Prozess, den wir als motorisches Lernen bezeichnen. Um besser zu verstehen, was genau motorisches Lernen ist, ist es hilfreich, kurz zu erörtern, was es nicht ist. Nehmen wir dazu eine bekannte Analogie zu Hilfe. Sehen Sie sich den folgenden Vergleich an und füllen Sie das freie Feld aus:

**Wenn der menschliche Körper ein Auto wäre, wäre \_\_\_\_\_ der Fahrer.**

Haben Sie Ihre Antwort notiert? Das Wort, das Ihnen wahrscheinlich sofort in den Sinn gekommen ist, ist das Gehirn. Genau wie unser Körper hat das Auto das Potenzial für Bewegung. Aber ohne den Fahrer, genauer gesagt ohne das Gehirn des Fahrers, wäre die Bewegung nicht möglich. Selbst bei autonom fahrenden Autos muss irgendwo im Betriebssystem ein Fahrer installiert sein. Daher gibt uns diese Analogie ein nützliches Rahmenkonzept, um die morphologische Adaption (die Anpassung auf körperlicher beziehungsweise muskulärer Ebene, verkörpert durch das Auto) und ihr Verhältnis zur neuronalen Adaption (der Anpassung auf der Ebene des [zentralen] Nerven-

systems, verkörpert durch den Fahrer) in Bezug auf das motorische Lernen zu erörtern.

### Das 3P-Performance-Profil

Zum Einstieg ist es hilfreich, sich den Ursprung dieser Analogie anzusehen, um zu diskutieren, inwiefern sie ein brauchbares gedankliches Modell ist, das Coaches hilft, Bewegungsprobleme, die sie beheben möchten, zu priorisieren. Während der Jahre, in denen ich Athleten für den NFL-Combine und den Sport generell vorbereitet habe, konnte ich eines ganz klar beobachten: Jeder Athlet muss einen anderen Weg nehmen, um



Die Elemente des 3P-Performance-Profiles:  
Körperhaltung (*position*), Kraft (*power*) und  
Bewegungsmuster (*pattern*).

sein Potenzial zu entfalten. Um das zu veranschaulichen, nehmen wir an, dass wir drei Defensive Backs (DBs) haben, die sich auf den NFL-Combine vorbereiten. Bei ihrer Ankunft durchlaufen unsere DBs eine Reihe von Tests und Untersuchungen, um von ihnen ein individuelles sportliches Profil zu erstellen. Dieses Profil wird dann genutzt, um die jeweiligen sportlichen Qualitäten zu priorisieren, die es zu verbessern gilt, um den DBs zu helfen, ihre Ambitionen zu Fähigkeiten auszubauen. Für die Erstellung des Profils nutzen wir ein von mir entwickeltes Leistungsprofil, das sogenannte 3P-Performance-Profil\* (siehe Abbildung oben). Es ist aus der Notwendigkeit heraus entstanden, die limitierenden Faktoren der Ausführung einer bestimmten Bewegung (zum Beispiel Springen, Sprinten oder Gewandtheit) rasch zu identifizieren. Dieser Priorisierungsansatz ist nicht auf Athleten beschränkt, sondern kann auf jede Bewegung jeder Bevölkerungsgruppe angewandt werden und ermöglicht Coaches ebenso wie Trainern und Therapeuten ein individuell zugeschnittenes Vorgehen zur Verbesserung motorischen Lernens. Gehen wir, bevor wir zu unseren DBs zurückkehren, kurz die Elemente des 3P-Performance-Profiles durch: Körperhaltung (*position*), Kraft (*power*) und Bewegungsmuster (*pattern*).

### Position (Körperhaltung)

Das erste P steht für »Position«, die Körperhaltung. Es fragt danach, ob der Athlet die nötige Beweglichkeit und Stabilität mitbringt, um die Bewegung effektiv auszuführen. Anders ausgedrückt: Ist der Athlet in der Lage, die mit der motorischen Fertigkeit verbundenen Körperhaltungen einzunehmen und sie zu halten? Wenn wir zum Beispiel einem Athleten beibringen wollen, wie er über zehn Meter beschleunigen soll, wie in Abbildung (a) auf Seite 20 dargestellt, dann wollen wir wissen, ob er gleichzeitig eine Hüftseite strecken und die andere beugen und dabei eine neutrale Wirbelsäulenposition beibehalten kann. Damit ist sichergestellt, dass er über den nötigen Bewegungsumfang verfügt, um das im Hinblick auf die Biomechanik gewünschte Bewegungsmuster auszuführen, und gleichzeitig bleibt Raum für individuelle Bewegungsveränderungen. Des Weiteren wollen wir wissen, ob er über die nötige Gelenkstabilität für die Beschleunigung verfügt (das heißt Stabilität im Rumpf, in der Hüfte, in Sprunggelenken und Füßen). Diese Stabilität beziehungsweise Kontrolle ist das Fundament, auf dem komplexere Bewegungs- oder Koordinationsmuster aufbauen.

\* Die Inspiration für das 3P-Performance-Profil stammt von meinem ehemaligen Kollegen Victor Hall. 2010 hat er als Coach ein Anleitungsvideo für das Standumsetzen (Power Clean) erstellt und auf seinem Blog »Coach'em Up« unter dem Titel »Clean'em Up« gepostet. In dem Video erläutert Hall eine Priorisierungsliste in drei Schritten, um die Übungsausführung zu korrigieren. Schritt 1: Ist der Übende in der Lage, die korrekte Körperhaltung einzunehmen? Schritt 2: Kann er das Bewegungsmuster korrekt ausführen? Und Schritt 3: Kann er sich mit der richtigen Geschwindigkeit bewegen? Ich habe aus diesem Modell das 3P-Performance-Profil entwickelt, als ich bei EXOS war. Es wurde dann in das Trainingssystem und das Kursangebot von EXOS aufgenommen.

## Power (Kraft)

Das zweite P für »Power« bezieht sich darauf, ob der Athlet die erforderliche Kraft und Schnellkraft aufbringen kann, um die Bewegung effektiv auszuführen. In diesem Zusammenhang wird das Wort »Kraft« nicht im Sinne der kinetischen Charakterisierung einer Bewegung als Kraftleistung (Produkt aus Kraft  $\times$  Geschwindigkeit) benutzt, sondern bezogen auf die Formen körperlicher Kraft, die mit der Ausführung einer bestimmten Bewegung verbunden sind. Zwar spielt Kraft bei allen Bewegungen eine Rolle, jedoch ist sie besonders wichtig, wenn es gilt, möglichst schnell das eigene Körpergewicht zu überwinden. Daher ordnet man alle ballistischen Bewegungen, die damit verbunden sind, dass der Sportler seinen Körper in eine bestimmte Richtung wirft oder schleudert, als schnellkraftabhängige Bewegungsmuster ein. Wenn ein Athlet zum Beispiel wie in Abbildung (b) unten gezeigt, losrennt (beziehungsweise springt oder die Richtung wechselt), muss er zum richtigen Zeitpunkt jede Menge Kraft in die richtige Richtung aufbringen, um seinem Körpergewicht entgegenzuwirken. Verfügt der Sportler nicht über ein angemessenes (Schnell-)Kraftniveau, wird es schwierig für ihn, seine Leistung zu maximieren, weil die Effektivität dieser Bewegungsmuster eben zum Teil von den krafterzeugenden Charakteristika der beteiligten

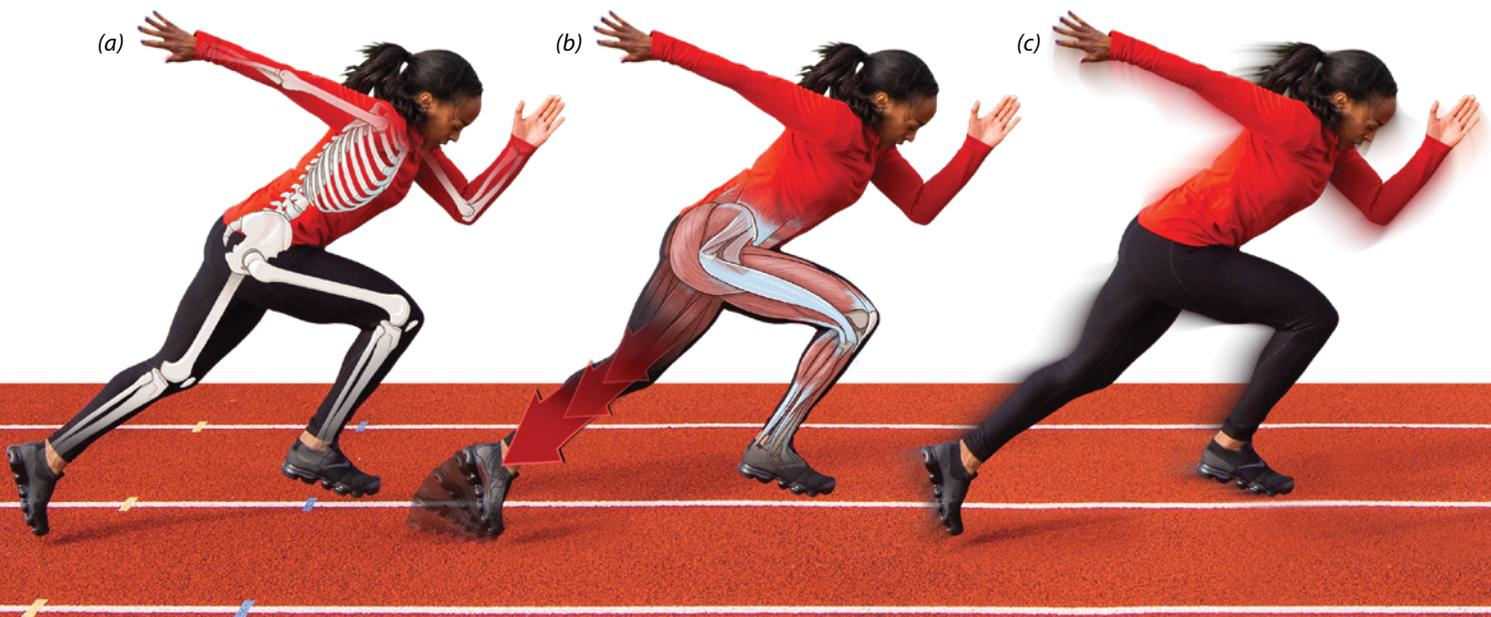
Muskeln abhängt. Im Gegensatz dazu sind Bewegungen mit beschränkten ballistischen Anforderungen (Kniebeugen, Kettlebell-Swings oder Bizeps-Curls) weniger von der Schnellkraftmaximierung abhängig, da der Coach das Gewicht verändern kann, wenn eine Veränderung des Bewegungsmusters angestrebt wird, insbesondere in Situationen, in denen das Gewicht zu schwer ist. Von daher geben die Art und der Kontext der Bewegung die relative Bedeutung der Kraft vor und in der Folge auch den Einfluss, den die Kraft auf das Bewegungsmuster hat.

## Pattern (Bewegungsmuster)

Das dritte P steht für »Pattern«, für das Bewegungsmuster. Es fragt danach, ob der Athlet über die erforderlichen koordinativen Fähigkeiten verfügt, um die Bewegung auszuführen. In diesem Zusammenhang verweist der Begriff »Koordination« auf die räumliche und zeitliche Organisation der Gelenkbewegungen im Rahmen der Ausführung eines Bewegungsmusters, wie in Abbildung (c) unten veranschaulicht. Auf diese Weise ist die Koordination beziehungsweise das Bewegungsmuster zwangsläufig untrennbar mit den Merkmalen aus den Kategorien Körperhaltung und Kraft verbunden. Durch die Brille unserer eingangs entwickelten Analogie betrachtet, sind die körperlichen Qualitäten, für die Körperhaltung und Kraft ste-

(a) Die erforderliche Beweglichkeit und Stabilität, um die korrekte Körperhaltung einzunehmen,

(b) die an der Entwicklung der für die Ausführung der Bewegung erforderlichen Kraft beteiligte Muskulatur und (c) die mit dem Bewegungsmuster, auf dem die Bewegung basiert, verbundene Koordination.



| Kategorie       | Eigenschaft                  | Beispiele für Tests und Untersuchungen     | Maß                                                     |
|-----------------|------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Körperhaltung   | Beweglichkeit und Stabilität | Bewegungsumfang                            | Winkelgrade                                             |
|                 |                              | funktionelle Bewegungsanalyse              | Skala mit maximal 21 Punkten                            |
| Kraft           | Relativkraft                 | Unterkörper-Druckbewegung (Frontkniebeuge) | gehobenes Gewicht/kg im Verhältnis zum Körpergewicht/kg |
|                 | gewichtsbezogene Leistung    | Unterkörper-Druckbewegung (Vertikalsprung) | Watt/kg Körpergewicht                                   |
| Bewegungsmuster | Koordination                 | 0–9 Meter (Beschleunigung)                 | Videoanalyse: Technik                                   |
|                 |                              | 9–18 Meter (Übergang)                      | Videoanalyse: Technik                                   |
|                 |                              | 18–37 Meter (maximale Geschwindigkeit)     | Videoanalyse: Technik                                   |
| Leistung        | Ergebnis                     | Streckenabschnitt 0–9 Meter                | Zwischenzeit                                            |
|                 |                              | Streckenabschnitt 9–18 Meter               | Zwischenzeit                                            |
|                 |                              | Streckenabschnitt 18–37 Meter              | Zwischenzeit                                            |
|                 |                              | Streckenabschnitt 0–37 Meter               | Zwischenzeit                                            |

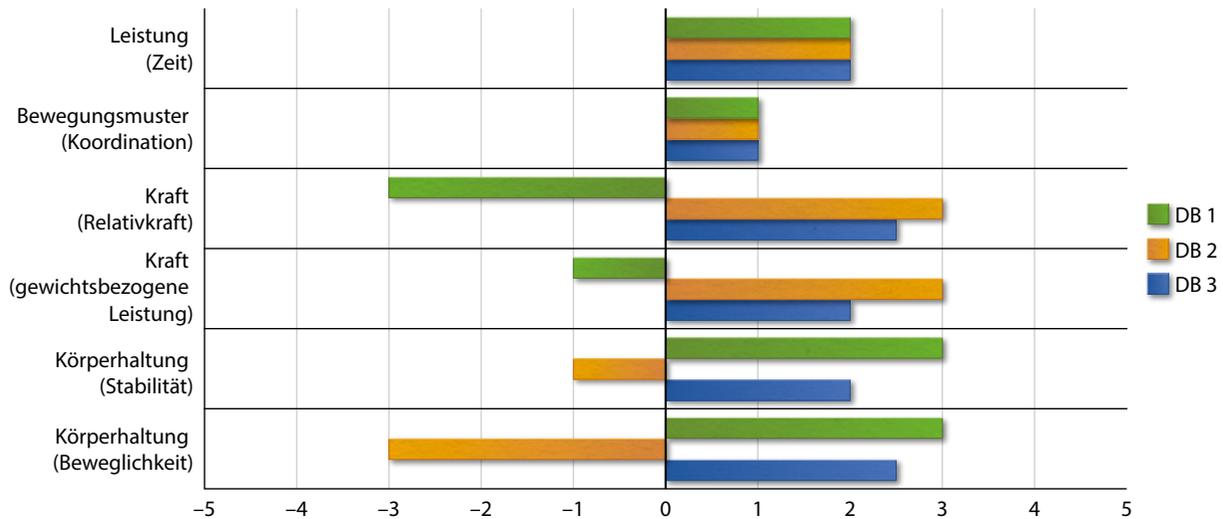
3P-Performance-Profil: Beispiele für Tests und Untersuchungen für den 37-Meter-Sprint

hen, wie ein Auto, das die Kapazität für eine bestimmte Leistung mitbringt, während das Bewegungsmuster der Fahrer ist, der gebraucht wird, um diese Leistung zu realisieren. Und genauso wenig, wie ein Hochleistungssportwagen ohne einen erfahrenen Menschen am Steuer bringt, bringt ein versierter Fahrer ohne Hochleistungssportwagen. Vor diesem Hintergrund besteht die Hauptverantwortung des Coaches darin, mithilfe des 3P-Performance-Profils herauszufinden, ob das Problem auf der Ebene des Autos, auf der des Fahrers oder in einer Kombination beider Ebenen liegt.

### Performance (Leistung)

In Kombination bringen die drei Ps das große vierte P hervor, die Leistung oder »Performance«. Sie lässt sich definieren als das messbare Ergebnis einer motorischen Fertigkeit (zum Beispiel das gehobene Gewicht, die erzielte Zeit oder Punktzahl). Um auf unse-

ren DB zurückzukommen: Wir interessieren uns für die Körperhaltung, die Kraftarten und die Bewegungsmuster, die die Leistung im 37-Meter-Sprint beeinflussen. Um das Ganze aufzulösen, sehen wir uns an, wie das 3P-Performance-Profil unseres DBs aussieht. In der Tabelle oben sind die relevanten Tests und Tauglichkeitsuntersuchungen, die eingesetzt werden können, um ein Performance-Profil anzulegen, beispielhaft aufgeführt. Die Abbildung auf Seite 22 liefert eine Gegenüberstellung der Leistungsprofile der drei DBs. Jedes der Profile basiert auf der Leistung des jeweiligen DBs in den drei Ps, bewertet auf einer Skala von –5 bis +5; die Null bildet ein durchschnittliches Ergebnis ab. Für unser Beispiel ist es nicht wichtig, die Leistung irgendeines Einzelwertes zu betrachten; es geht darum zu verstehen, wie sich die relative Leistung in einem Bereich im Vergleich zu der relativen Leistung in einem anderen darstellt.



Leistungsprofile der DBs auf der Basis der in der Tabelle aufgeführten Tests. Die Ergebnisse sind auf einer Skala von  $-5$  bis  $+5$  wiedergegeben,  $0$  markiert den Durchschnittswert für Spieler auf dieser Position. Ein positiver Wert liegt über dem Durchschnitt, ein negativer darunter. Die Trainingsschwerpunkte werden auf der Grundlage der individuellen Stärken und Schwächen festgelegt.

### Das 3P-Performance-Profil anwenden

Wenn wir uns die Profile in der Abbildung oben von oben beginnend genauer ansehen, sehen wir, dass alle drei DBs bei der Gesamtleistung und beim Bewegungsmuster ähnliche Ergebnisse erzielt haben, was darauf hinweist, dass sie eine gewöhnliche Technik genutzt haben, um die 37 Meter in ungefähr derselben Zeit zu laufen. Das ist ein wichtiger Punkt, und es ist ganz normal, dass man auf Athleten mit ähnlichen Bewegungsmustern und Performance-Ergebnissen trifft. Dennoch ist der Weg zur Verbesserung dieser Ausgangswerte grundsätzlich bei jedem Athleten einzigartig. Anders als beim Bewegungsmuster und der Gesamtleistung unterscheiden sich alle drei bei den Werten für Kraft und Körperhaltung. Das bedeutet mit Blick auf unsere Analogie, dass es jeder mit einem anderen Fahrzeug zu tun hat. Bei jedem müsste man in der Werkstatt andere Teile warten. Deshalb liegt die Hauptverantwortung des Coaches darin zu verstehen, wie Wagen und Fahrer interagieren, um die gemessene Leistung zu erzielen und daraus zu schließen, wo Wartungsmaßnahmen nötig sind. Um diesen letzten Punkt zu veranschaulichen, müssen wir Körperhaltung und Kraft zu dem beobachteten Bewegungsmuster in Bezug setzen. Wie wir festgestellt haben, nutzen die Athleten beim Sprint ein ähnliches Bewegungsmuster; beschreiben wir es als außeror-

dentlich schnelle Beinarbeit. Das bedeutet, dass sie mehr Schritte machen, als nötig sind, um eine gegebene Distanz zu bewältigen, und dabei insgesamt weniger Kraft und Geschwindigkeit erzeugen, als andernfalls möglich wäre. Eine Folge oder mögliche Ursache dieser Sprinttechnik ist eine reduzierte Hüftbeugung und Streckung, was den für dieses Laufmuster visuellen Eindruck der Beinbewegungen bei einem Wutanfall erzeugt. Um zu verstehen, warum diese Technik in Erscheinung tritt, müssen wir die Haltungs- und Kraftmerkmale jedes DBs betrachten.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich die Profile in der Abbildung anzusehen und bei jedem DB den Bereich mit dem größten Verbesserungspotenzial zu identifizieren. Was ist Ihnen aufgefallen? Vermutlich haben Sie bemerkt, dass DB 1 bei Beweglichkeit und Stabilität (bei der Körperhaltung) zufriedenstellende Werte aufweist und Defizite im Zusammenhang mit der Ausprägung der Kraft (Relativkraft und gewichtsbezogenen Leistung) hat. DB 2 ist bei der Kraft recht gut, hat aber Defizite bei der Beweglichkeit und Stabilität. Bei DB 3 fallen keine eindeutigen Defizite auf. Zusammengenommen und auf das oben beschriebene Laufmuster beim Sprint bezogen, erhalten wir drei mögliche Erklärungen für dasselbe Bewegungsmuster. Insbesondere ist es nicht abwegig anzunehmen, dass DB 1 aufgrund seines an den Werten

in dieser Kategorie erkennbaren Unvermögens, schnell große Kraft zu generieren, ein abgehacktes Laufmuster angenommen hat. Indessen könnte man bei DB 2 darüber spekulieren, ob sein Laufstil mit seinem Unvermögen zu tun hat, die erforderliche Beugung und Streckung in der Hüfte zu erreichen und beizubehalten. Aus der Tatsache, dass DB 3 in seinem Profil keine ausgeprägten Defizite erkennen lässt, könnte man zudem fairerweise schließen, dass sein Laufstil eine bloße Folge seiner natürlichen Veranlagung ist, statt dass er durch irgendwelche körperlichen Defizite verursacht wäre.

Auch wenn dieser Ansatz ein wenig reduktionistisch ist, eröffnet er uns eine praktikable Methode, um zu verstehen, mit welcher Art von Bewegungsproblem wir es zu tun haben. Nehmen wir zum Beispiel an, wir arbeiten seit vier Wochen mit unseren drei DBs. Wir beginnen festzustellen, dass zwar alle drei Sportler Fortschritte machen, DB 1 und DB 2 jedoch weniger schnell als DB 3. Wir kommen zu der logischen Schlussfolgerung, dass das keine Folge des Coachings sein kann, da alle drei Athleten ähnliche Anweisungen erhalten und dasselbe Programm durchlaufen. So gesehen scheint unser Umgang mit dem »Fahrer« bei DB 3 zu funktionieren, während die mechanischen Probleme der »Fahrzeuge« von DB 1 und DB 2 den Fortschritt zu behindern scheinen. DB 3 profitiert also von der Fahrschule, während DB 1 und DB 2 einen längeren Boxenstopp benötigen. Aus diesem Grund können alle drei Athleten weiterhin ein ähnliches Sprintprogramm absolvieren. Allerdings bräuchten DB 1 und DB 2 spezifische Strategien, um ihre Defizite zu

überwinden. Wenn das geschehen ist, sollten sich ihre Bewegungsmuster und die daraus resultierenden Leistungen bald verbessern.

Auch wenn es sich um ein hypothetisches Beispiel handelt, gibt es doch die Situation, in der ich mich immer wieder befunden habe, ganz gut wieder, und aus zahlreichen Gesprächen weiß ich, dass es sich um ein in Coaching und Rehabilitation verbreitetes Phänomen handelt. Daher haben sich das aus der Notwendigkeit geborene 3P-Performance-Profil und die damit verbundene Auto- und Fahreranalogie als praktisches Bezugssystem für die Weiterentwicklung von Bewegungsmustern und den von ihnen abhängigen physischen Dimensionen (Körperhaltung und Kraft) erwiesen. Daher müssen wir, wenn wir über motorisches Lernen sprechen – das wir im nächsten Abschnitt detaillierter betrachten werden –, uns darüber klar sein, dass es physische Faktoren gibt, die sich ganz wesentlich auf die Koordination auswirken. Folglich kann das, was wie ein Problem auf der Fahrer-ebene aussieht, manchmal ein falsch diagnostiziertes Problem auf der Ebene des Wagens sein. Aus diesem Grund werden wir uns, um noch einmal die grundsätzliche Ausrichtung dieses Buches zu verdeutlichen, einzig und allein auf diejenigen Strategien des motorischen Lernens konzentrieren, insbesondere auf das Cueing, die am besten geeignet sind, um angemessene Bewegungsmuster zu erarbeiten. Dementsprechend obliegt es der Verantwortung des Coaches zu begreifen, dass, wenn eine eigentlich wirkungsvolle Coaching-Strategie versagt, dahinter ein nicht erkanntes physisches Defizit stecken könnte.

## DER PROZESS

Der vorhergehende Abschnitt hat ein Rahmenkonzept an die Hand gegeben, das uns hilft, die Faktoren zu verstehen, die die Entwicklung eines Bewegungsmusters unterstützen. Nun kehren wir zu der Frage zurück, die wir am Ende des ersten Abschnitts dieses Kapitels aufgeworfen haben: Wie lassen sich die Unterschiede zwischen der Leistung im Training und der in einem künftigen Training oder einem Wettbewerb erklären? Insbesondere haben die physischen, strukturellen (peripheren) Adaptionen, die mit Verbesserungen im Bereich der Körperhaltung und der Kraft einhergehen, bleibende Effekte, die den Körper

verändern, während die psychischen, neuronalen (zentralen) Adaptionen, die mit Veränderungen im Bewegungsmuster verbunden sind, dazu tendieren, weit weniger stabil zu sein, und zudem in hohem Maße abhängig sind von den Bedingungen, die sie hervorgebracht haben. Anders ausgedrückt: Wenn wir uns ausreichend dehnen, werden wir beweglich; wenn wir genug Gewichte heben, werden wir stark. Allerdings garantiert die bloße Ausführung eines Bewegungsmusters noch lange nicht seine Optimierung.