

LESEPROBE - WIN4ALL- KONZEPT

Reinhard Bayerlein

WIN4ALL 2024

Inhalt

- **DIE GESCHICHTE VON WIN4ALL**
- **EINLEITUNG**
- **VORWORT UND KAPITEL ÜBER DIE „WICHTIGKEIT“ DES TRAINERS / TRAINERTEAMS**
- **HINTERGRÜNDE UND ERWEITERTE SICHTWEISEN**
- **WESHALB ZU BEGINN GLEICH EIN „KAPITEL“ ZU NEUROCOACHING?**
- **GRUNDGEDANKEN ZUM KONZEPT VON WIN4ALL**
- **EBENEN IM WIN4ALL-KONZEPT5**
- **DIE WISSENSCHAFTLICHEN ASPEKTE DES WIN4ALL-KONZEPTS9**
- **1. KYBERNETISCHE REGELKREISE**
- **2. ENTWICKLUNGSPHASEN BIOLOGISCHER PROZESSE**
- **ÜBERSICHT, MÖGLICHKEITEN UND KURZE EINLEITUNG IN DAS PHASEN-KONZEPT**
- **TRAININGSEBENE PHASENBESCHREIBUNG**
- **PHASENBESCHREIBUNGEN**
- **SYNCHON PHASE 1 a und b**
- **POWER PHASE/SPASS PHASE a und b**
- **TEAM PHASE**
- **STRUKTUR PHASE**
- **SYNCHRON PHASE 2 a und b**
- **BETRACHTUNGSMÖGLICHKEITEN DER PHASEN.**
- **FRAGEBOGENANALYSEN**
- **FRAGEBOGEN**
- **Analyse und Interpretation der Diagramme des Fragebogens**
- **MENTALTECHNIK**
- **ZUSAMMENFASSUNG**
- **FRAGEN ZUM TRAININGSSYSTEM**

ZUR 1. AUFLAGE

In der ersten Auflage dieses Buches geht es um nicht mehr als um eine Erweiterung und teilweise Neudefinition der Annahmen, die dem Sport und insbesondere dem Fußball zugrunde liegen. Denn auch wenn der Fußball im Moment (wieder) auf einer Welle des Erfolgs schwimmt, sind besonders im Trainingsaufbau einige Dinge nicht so, als dass man sie nicht verbessern könnte. Dieses Buch stellt teilweise völlig neue Ansätze dar. Dass diese Ansätze dazu Teil eines vollständigen übergeordneten Konzeptes sind, das ist im gesamten Sportbereich neu.

Reinhard Bayerlein 2016

ZUR 3. AUFLAGE

Bei der 2. Auflage wurden nur geringe Veränderungen vorgenommen. Aber seit der 2. Auflage 2017/2018 ist einiges passiert. Das WIN4ALL-KONZEPT wurde an einigen Stellen weiter optimiert und durch Tests in der Praxis bestätigt. Weiter wurde unser Koordinationstool CONXU[®] entwickelt. Auch der Titel des Buches wurde inzwischen geändert und den aktuellen Gegebenheiten angepasst. Geblieben ist hingegen die Struktur unseres Konzeptes. Sie hat sich bewährt und wurde aber weiter ausdifferenziert.

Reinhard Bayerlein 2019

ZUR 4. AUFLAGE

2023/24 wurde ein Trainer-Vortesttest eingefügt. Auch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse wurden integriert. Ebenfalls wurde der Mentalbereich aus wissenschaftlicher Sicht weiter ausdifferenziert. Übungsbeispiele finden sich ab jetzt in Band 2

Reinhard Bayerlein
WIN4ALL-Konzept 2024

WESHALB ZU BEGINN GLEICH EIN „KAPITEL“ ZU NEUROCOACHING?

Die Gefahr in der Praxis ist, dass man die Idee hat, sich wieder einmal nur das herauszupicken, was einem ins „eigene Konzept (Weltbild)“ passt. Alles andere wird ausgeblendet und man macht so weiter wie bisher. *„Ich habe ja schließlich einen Trainerschein und bisher hat es immer so funktioniert“*. *„Ich habe dazu aber eine andere Meinung und Erfahrung.“* Das sind die gängigen Sätze, die der Vermeidungsstrategie vorgeschoben werden. Das WIN4ALL-Konzept kann eine solche Verhaltensweise verhindern, wenn man sich darauf einlässt.

- Nicht umsonst hat WIN4ALL deshalb den Anspruch, ein übergeordnetes „Neurocoaching-Konzept“ zu sein, dass man im Optimalfall auch auf das eigene Leben anwenden sollte.
- Nicht umsonst ist das Thema Persönlichkeitsentwicklung einer der Bereiche, auf die es angewendet wird.

Die größte Herausforderung für den Trainer ist es, sich selbst genauestens zu reflektieren und immer wieder zu verhindern, dass man in seine bequeme Schuldprojektion und das eigene Schubladendenken zurückfällt.

Und zweitens, dass man bewusst die eigenen Handlungen und Anweisungen im Training und Spiel hinterfragt und realisiert, dass man selbst ein Teil des Systems und damit auch des Problems, aber im Umkehrschuss, auch der Lösung ist ...

Denn wenn wir den Sport und Fußball und den Umgang untereinander grundsätzlich verändern wollen, wenn wir dauerhaften Erfolg haben wollen, dann gelingt das nur, wenn wir selbst bei uns anfangen.

So dient das WIN4ALL-Konzept eben nicht zur Behandlung von „Symptomen“, sondern verfolgt einen klaren kausalen Ansatz. Es kommt als neuer Ansatz das „wir und ich“ dazu. Erst beide Sichtweisen zusammen ermöglichen es, alle Faktoren zu betrachten, um dann Lösungen zu finden. Doch nur der Ansatz am „wir und ich“ zu arbeiten, wird langfristig zu sinnvollen Lösungen führen.

Es zeigte sich im Rahmen der Arbeit der letzten Jahre schnell, dass ein Trainingskonzept nur dann funktioniert, wenn der Trainer genau danach arbeitet. Und oft zeigte sich die oben dargestellte Problematik. Einige Trainer verfielen besonders dann, wenn sich nicht gleich der Erfolg einstellte, schnell in ihre alten Muster. Phasenabläufe wurden vertauscht oder einfach weggelassen.

Deshalb, gleich die REGEL NR.1:

DIE PHASEN IM WIN4ALL-KONZEPT WERDEN NIEMALS VERTAUSCHT ODER AUSGELASSEN!

Weshalb das so ist, wird später noch genauer erklärt und logisch dargestellt. Als Vorabbeispiel stellen wir uns vor, wir würden ein Lied spielen. Hierbei sind alle Noten genau in ihrer zu spielenden Abfolge definiert. Doch wir als Trainer entscheiden nun, dass, weil uns eine Note nicht gefällt oder für uns nicht so wichtig ist, wir diese woanders hinsetzen oder gar einfach weglassen. Was wird dann aus dem Lied ...? Es bringt auch nichts, wenn man im Training oder im Spiel dann halt doch diese Note am Ende oder aber im nächsten Training spielt. Denn auch dann ist die Komposition zerstört.

Bei dem WIN4ALL-Konzept handelt es sich um wissenschaftliche exakt definierte Abläufe, die aus der neurophysiologischen Entwicklung des Menschen abgeleitet sind. Deshalb dürfen diese Abläufe nicht geändert werden.

Dass diese nicht eingehalten werden, soviel schon an dieser Stelle, ist der Grund für die schon mehrmals erwähnten Trainingsdefizite, Verletzungsanfälligkeit und die vielen anderen Probleme, die Tag täglich in der Praxis in Erscheinung treten. Glauben wir also nicht, dass wir es besser als die über tausende von Jahrhunderten andauernde biologische Evolution der Natur können, die Grundlage dieser Vorgehensweise ist! Seien wir ehrlich, wer das annimmt und meint, alles besser zu können, der hat ein sehr großes Ego-Problem (siehe PHASE 3).

In unserem Konzept gibt es generell 5 Grundphasen, die auf alle Bereiche des Vereins, des Trainings und des Spiels übertragen werden. Daraus ergibt sich logischerweise, dass es auch „nur“ 5 Trainertypen, 5 Spielertypen usw. ¹ gibt. Dieses Modell ist gut zu verstehen und ermöglicht, wie Sie sehen werden, gleichzeitig weitreichende Handlungsansätze. Zu einem (oder mehreren) dieser Typen gehören auch sie. Es ist ungemein wichtig zu erkennen, zu welchem Typ (Typen) man einen inneren Bezug oder eine Ablehnung hat. Denn diese Neigungen entscheiden oft unbewusst darüber, wie man das Training gestaltet, wie man Spieler und andere Menschen behandelt usw.

WIN4ALL verlangt also die Bereitschaft, sich dem Konzept gegenüber zu öffnen. Wer nicht dazu bereit ist, der kann das Buch getrost zur Seite legen, denn alles andere was hier geschrieben steht, wird ihm dann nichts bringen.

Welche Phase bin ich?

Der folgende einfache Selbsttest funktioniert nur, wenn man sich gegenüber so ehrlich als möglich ist. Er ist denkbar einfach. Die Themen, in denen man sich selbst sieht, werden zusammengezählt, wodurch man bereits wichtige Hinweise erhält. Ein

¹ Generell handelt es sich um „Menschentypen“. Grundlage hierbei ist das Modell der sogenannten BigFive. Welches aktuell als das einzige „wissenschaftliche Standardmodell“ in der Persönlichkeitsforschung gilt. Hinweise zu wissenschaftlichen Grundlagen in Band 3.

paar unerlöste Beschreibungen, die Ihnen zur Selbstreflexion dienen, runden diesen Selbsttest ab. Tiefer in diese Zusammenhänge werden Sie im Laufe des Buches geführt. Spezielle Analysen (Fragebogen) und Lösungsansätze werden hier auch vorgestellt und ebenfalls in der Trainerausbildung gelehrt. Die Fragen beantworten Sie schnell nur für sich. Wer also nicht mehr Spielball der eigenen Unzulänglichkeit sein will (siehe Einführung Projektion), der kann an dieser Stelle nun den Anfang für eine eigene Persönlichkeitsentwicklung und Entwicklung seiner Trainerfähigkeiten starten.

...

EBENEN IM WIN4ALL-KONZEPT

VEREINSEBENE (VORBEREITUNG) / TRAINING / COACHING / PERSÖNLICHKEITSEBENE)

A. VEREINSEBENE (EBENE 1)

- **Vereinsebene 1**

Die Definition von Zielen (Verein, Spieler, Trainer etc.) und der damit verbundenen realistischen und ehrlichen Vereinsphilosophie steht an oberster Stelle, da sie alle folgenden Abläufe grundsätzlich beeinflussen. Hier, an erster Stelle, muss daher auch der Ansatz für ein umfassendes Konzept liegen. Zu der Betrachtung innerhalb dieses Systems gehören auch das Umfeld und die zur Verfügung stehenden Ressourcen usw. Das System der Vereinsstrategie wurde von Jürgen Wacker ins WIN4ALL-System eingeführt.

Nachdem eine Philosophie und Zieldefinition von der Vereinsspitze verabschiedet worden ist, wird diese vom Trainer den Spielern vorgestellt. Weiter stellt der Trainer / Vorstand den Spielern das WIN4ALL-Phasensystem vor.

Die Ideen der VEREINSEBENE bilden die Grundlage sämtlicher folgenden Handlungen, weshalb sie logischerweise im Vorfeld definiert werden. Hier werden Themen wie Vereinsphilosophie, Zieldefinition, Werbung und betriebswirtschaftliche Themen usw. definiert. Da diese Managementbereiche ebenfalls durch WIN4ALL abgebildet werden können², steht dieser Block vor den eigentlichen Trainings- und Coachingebenen.

Die Vorbereitungsphase dient der Darstellung des WIN4ALL-Konzepts und der damit verbundenen Absichten, die in der Vereinsebene definiert wurden. Weiter dient Sie der Darstellung des WIN4ALL-Konzepts und ist im Normalfall nur einmal Thema. Höchstens beim Wechsel der Besetzung wichtiger Positionen sollte sie wiederholt werden. In der Regel wird diese Ebene bei größeren Vereinen schon definiert sein, jedoch kann es sinnvoll sein, diese zu überprüfen.

² Jürgen Wacker

**B. TRAININGSEBENE (EBENE 2) / COACHINGEBENE (EBENE 3) /
PERSÖNLICHKEITSEBENE (EBENE 4) / SPORTMEDIZINISCHE EBENE (EBENE 5)**

Training und Coaching basieren ebenfalls auf dem Phasenmodell.

- **Trainingsebene 2**

Ebene 2 - Trainingsebene: Nach der Vereinsebene, die die Ebene 1 (s.o.) repräsentiert, entspricht sie dem Trainingsaufbau und Inhalt sowie den daraus resultierenden Trainingstechniken, Trainingsabläufen und dem Bereich Athletik. Für die meisten Vereine stellt sie verständlicherweise die „wichtigste“ Ebene dar.

Diese Ebene wird theoretisch in Band 1 und zusammen mit der Coachingebene praktisch in Band 2 beschrieben. Sie ist den meisten Trainern und Spielern sofort zugänglich und kann weitgehend problemlos in der Praxis umgesetzt werden.

- **Coachingebene (Training / Spiel) 3**

Ebene 3 - Coachingebene: Wir unterscheiden hier in die **Coachingebenen - Training** (Band 2) und eine **Coachingebene - Spiel** (Band 3).

Sie entsprechen den strukturierten Coachingabläufen innerhalb des Trainings und des Spiels. Sie fügen sich nahtlos in die Phaseninhalte der Trainingsebene ein und ergänzen diese wesentlich! Denn auch die Trainingsabläufe selbst unterliegen dem Aufbau des Konzepts.

- **Persönlichkeitsebene 4**

Ebene 4 - Persönlichkeitsebene: Sie entspricht dem mentalen und emotionalen Bereich von Trainer und Spieler. Diese Ebene wird hier zwar angesprochen, wird aber in erster Linie der Arbeit der Sportpsychologen und dem Individualcoaching vorbehalten sein. Sie kann in bestimmten Fällen aber eine hervorragende Ergänzung für die tägliche Arbeit darstellen.

In der Praxis wird die konsequente Arbeit mit der Ebene 2 und 3 über die zwangsweise erfolgende Beeinflussung der Neurophysiologie und Biochemie diese Ebene indirekt tangieren.

Besonders im Rahmen der Fragebogenauswertung, die Bestandteil der Trainingsebene ist, gehen wir genauer auf das Thema ein.

- **Sportmedizinische und sportpsychologische Ebene 5**

Ebene 5 - Sportmedizinische Ebene. Die Auswertung der Phaseninhalte ermöglicht hier auf Ebene 5 Hinweise zu physiologischen (z.B. Verletzungsanfälligkeit, Ernährung etc.) und psychisch-emotionalen Themen zu erhalten. Auch die Inhalte dieser Ebene werden hier nicht ausführlicher dargestellt, da sie selbstverständlich nur eine Ergänzung der schulmedizinischen Abteilung darstellen. Natürlich kann auch diese Ebene im Konzept analysiert werden. Wenn möglich, bezieht WIN4ALL ebenfalls Aspekte aus der Komplementärmedizin mit ein.³

³ Dies hat mehrere Gründe. 1. Es kann prophylaktisch gearbeitet werden. 2. Keine Dopingthemen. 3. Die Gesundheit des Sportlers wird gestärkt. Mögliche Schwachstellen

Neben dem Management sind der Trainer und sein Team die ausführenden Organe in diesem Konzept. Ohne sie geht es nicht!

Umsetzung

Die genannten Themen wie Gesundheitsbewusstsein, Persönlichkeitsentwicklung etc. werden zu Recht auch vom DFB und anderen Sportverbänden gefordert. In der Realität des Alltags sieht dies jedoch oft anders aus, und sowohl die Ansätze als auch die Ergebnisse und Leistungen sind nicht immer optimal in ihren Anwendungen. Viele der Konzepte, die propagiert werden, stellen sich im Nachhinein leider als bloße Lippenbekenntnisse heraus, weil sie im praktischen Spielbetrieb nur schwer umsetzbar sind. Der Grund liegt auch hier darin, dass eine verbindende und ineinandergreifende, logische Struktur fehlt. Die Forderung wäre eine Struktur zu installieren, die diese Themen „automatisch“ bedient und ständig umsetzt. Und die schnell wahrnehmbar macht, wenn bestimmte Inhalte nicht genügend umgesetzt werden.

Diese Umsetzung beginnt, wie wir meinen, in der Trainerausbildung selbst! Es stellt sich daher die Frage, wie diese verschiedenen theoretischen Modelle auf der einen Seite und die realen Trainingsfaktoren auf der anderen Seite optimiert, koordiniert und überhaupt umgesetzt werden könnten.

WIN4ALL ist also eine übergeordnete „Blaupause“ und kein spezielles „Übungssystem“! (Bay. 2019)

Durch die Differenzierung der Phasen innerhalb des WIN4ALL-Konzeptes und deren Auswertung werden mögliche Defizite erkennbar und können somit gezielt angegangen werden. Aus der Sicht von WIN4ALL stellen solche „Defizite“ in den Phasen immer Verbesserungspotentiale dar! So wird die Gefahr einseitiger und überbetonter Vorgehensweisen sowohl in der Trainingssystematik als auch in den zwischenmenschlichen Beziehungen zwischen Management-Trainer-Spieler, Spieler-Spieler sowie Trainer-Spieler und Fans verringert.

können wenigstens kompensiert und manchmal sogar beseitigt werden. Natürlich bedeutet das im Umkehrschluss nicht, dass schulmedizinische Ansätze im WIN4ALL-Konzept nicht integriert sind!



Abb. WIN4ALL Anwendungsebenen und Bereiche (Bay. 2012)

Trainingsgerät CONXU

Um positive Impulse im Bereich der neurophysiologischen, mentalen und damit sportlichen Leitungseffizienz zu erzielen, wurde CONXU entwickelt. Teil des WIN4ALL-Trainingskonzepts ist ein spezielles computergesteuertes Trainingsmodul um alle (!) koordinative Fähigkeiten der Teilnehmer zu schulen. Bei der Realisierung und Entwicklung von CONXU wurde das Gerät deshalb so konzipiert, dass eine Vielzahl von differenzierten Trainingsmöglichkeiten im Bereich der neurologischen Kompetenzen bestehen, aber gleichzeitig das Handling kinderleicht ist. Die Möglichkeiten, die CONXU bietet, sind somit vielfältig und bereichern alles (!), was aktuell zu diesem Thema auf dem Markt ist, da CONXU direkt da ansetzt, wo die koordinativen Prozesse entstehen, nämlich direkt im Gehirn. Weltweit kein anderes Trainingsgerät auf dem Markt kann das.

Die Trainingsmöglichkeiten von CONXU lassen sich gut in bestehende WIN4ALL-Trainingsabläufe in der täglichen Vereinsarbeit oder auch gezielt in die Arbeit von Leistungszentren integrieren.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.conxu.eu.

DIE WISSENSCHAFTLICHEN ASPEKTE DES WIN4ALL-KONZEPTS

WIN4ALL ist bestrebt, Kausalitäten zu erkennen und gezielt zu beeinflussen. Das meint eben nicht nur symptomatisch zu arbeiten. Durch den strukturierten Aufbau des Konzeptes ist es nämlich weitgehend möglich, an die phasenspezifischen Ursachen (archetypischen Muster) zu gelangen. Im Prinzip kann dies mit einem fortschrittlichen QS- und QM-System verglichen werden, dessen Ziel es ist, mögliche Störungen bereits im Vorfeld zu vermeiden, zu erkennen, zu definieren und, wenn nötig und möglich, einer Lösung zuzuführen.

Die wissenschaftliche Arbeitsgrundlage von WIN4ALL basiert grundsätzlich auf zwei Pfeilern.

1. PFEILER: Kybernetische Regelkreise

2. PFEILER: Entwicklungsphasen biologischer Systeme

a. *Biologische Entwicklungsmodelle*

b. *neurophysiologische Zusammenhänge und daraus entstehende...*

c. *biologische begründete neurophysiologische Entwicklungsphasen beim Menschen*

1.PFEILER: Der erste Pfeiler, auf dem das WIN4ALL-System beruht, ist die **Kybernetik**. Der Prozess der **Kybernetik** ist ein Baustein, der die Abläufe innerhalb des Konzepts regelt. Schon hier unterscheidet sich das WIN4ALL-Konzept von allen anderen bekannten Systemen. Denn die definierten Phasen kontrollieren und unterstützen sich gegenseitig. So werden im WIN4ALL-System bestimmte Punkte chronologisch in einer fest definierten Reihenfolge abgearbeitet. Das WIN4ALL-System geht jedoch bereits an dieser Stelle über die normalen Abfolgen hinaus. Der Grund dafür ist, dass, wie es für kybernetische Systeme typisch ist, eine Interaktion und Selbstregulierung der beteiligten Prozesse stattfindet. Diese Interaktion lässt es ständig zu, Prozesse bewusst zu hinterfragen und gezielt in diese einzugreifen, bevor hier größere Störungen auftreten. Dies geschieht durch die definierte Abfolge der Phasen, die zu diesem Ergebnis führen.

Gerade weil biologische Systeme, zu denen in der Betrachtung von WIN4ALL auch ein Unternehmen, ein Verein, der Mensch etc. gehören, weitaus komplexer sind als Abläufe innerhalb mechanisch definierter Systeme, wie z.B. einer Uhr, ist ein Konzept mit selbstregulierenden Prozessen notwendig. Dies liegt daran, dass diese Systeme nicht linear (NL-Systeme) sind. Hierdurch erfolgt die Notwendigkeit einer autonomen Selbstkontrolle innerhalb der Prozesse, die die Handlungen des Users (Trainers, Spielers usw.) automatisch unterstützen. Hier muss angefügt werden, dass diese Selbstkontrolle im System Mensch selbstverständlich von der Natur aus angelegt ist. Grund hierfür sind die biologischen und physikalischen Naturgesetze, die zwangsläufig auch in uns wirksam sind.

2. PFEILER: Das WIN4ALL-Konzept fußt aus diesem Grund konsequenterweise noch auf einem zweiten Pfeiler, nämlich den **Entwicklungsprozessen biologischer Systeme**. Mit diesem Konzept basierend auf entwicklungsgeschichtlichen und damit biologischen begründeten Vorgängen ist es möglich, weitere Eigenschaften wie Rhythmen, entwicklungsabhängige Prozesse, Neurophysiologie und damit verbundene emotionale und mentale Themen zusätzlich in die Analyse einzubeziehen.



Abb.: Grundlagenpfeiler WIN4ALL System (Bay. 2011)

Das WIN4ALL-Konzept basiert somit auf zwei Grundideen:

1. Erstens auf dem System „**Kybernetischer Regelkreise**“
2. Zweitens auf entwicklungsphysiologischen Grundlagen „**Biologischer Entwicklungsphasen**“

Diese kybernetischen und biologischen Prozessdynamiken, stellen die wissenschaftliche Basis des WIN4ALL-Systems dar. Die Folge, der sich draus entwickelnden Vorgänge sind Effizienzerhöhungen, Ausgleichsregulationen sowie Einleitung von Entwicklungsphasen. Besonders der letzte Punkt ist wichtig, da die Idee von WIN4ALL darin begründet liegt, jedem Beteiligten zu helfen sich im Rahmen seiner Möglichkeiten weiterzuentwickeln. Die wissenschaftlichen Grundlagen sind aber auch die Basis für unsere Thesen im Zusammenhang mit Trainingslehre und Koordination.

....

Ende der Leseprobe.