

The background of the entire page is a photograph of a large, empty stadium. The seats are a vibrant red, and the field is a lush green with visible mowed stripes. The stadium's architecture is visible in the upper half, showing multiple tiers of seating and a curved roof structure. The lighting is bright, suggesting a clear day.

**Win4all
Infobroschüre
Ausgabe 5**

**Inhalt
Sportmedizin**

Autor: Reinhard Bayerlein

SPORTMEDIZIN

SPORTMEDIZIN / SPORTPSYCHOLOGIE

Win4all in der Sportmedizin und Sportpsychologie.

Ein verbindendes Konzept für Training, Prävention und sportmedizinische und sportpsychologische Betreuung

WIN4ALL KONZEPT

WIN4ALL-Konzept

3

Die Erfolge der letzten Jahre zeigen, dass eine kontinuierliche und ausgezeichnete Entwicklung in den Disziplinen Taktik und Trainingslehre im deutschen Fußball stattgefunden hat. So fehlt es nicht an kreativen und neuen Ideen.

Was hingegen bis heute fehlt, ist ein übergreifendes Konzept welches die verschiedenen Bereiche zu koordinieren, sinnvoll zu verknüpfen und auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig so einzusetzen vermag, dass sich Synergien

bilden! Das win4all System ist hier ein richtungsweisendes Anwendungskonzept, welches sämtliche bekannten Bereiche in Trainings-, Coaching- und Spielsystem zusammenfasst und nachvollziehbar strukturiert. Hierbei sind bestehende und bewährte Konzepte problemlos integrierbar (!) und können durch Interaktionen verschiedener Bereiche kombiniert und intensiviert werden.

Bewährte Konzepte müssen und sollen also keineswegs aufgegeben werden!

Das win4all-Modell kann sowohl auf praktische und theoretische Trainings-, Spiel- und Taktiksituationen angewandt werden. Neben der Verbesserung der Spielmethodik, wirkt sich das Modell

und das ist einer der Hauptgründe der win4all Philosophie, ebenfalls auf die Persönlichkeitsbildung des Sportlers / Sportlerinnen aus. Hierfür beachtet das System auch die emotionalen und mentalen Aspekte des Trainers und der Spieler/Sportler und bringt sie untereinander in Bezug.

Auch dies ist weltweit eine einzigartige Vorgehensweise!

Aufgrund der offenen Struktur des win4all Konzepts¹, können Trainingsstrukturen die sich bewährt haben, natürlich problemlos in das Konzept integriert und somit beibehalten werden. Denn bei aller

¹ Alle Trainings- und Coachingsysteme können in das win4all System integriert werden!

Komplexität der Anwendungsmöglichkeiten ist win4all einfach gegliedert und kann in der Regel problemlos von den Sportlern auf der einen und den Trainern auf der anderen Seite nachvollzogen werden. Win4all ist also eine „**Maske**“ und kein spezielles „Übungssystem“!

6

Warum funktioniert das Zusammenspiel von Trainer und Mannschaft plötzlich nicht mehr? Warum können Vorgaben, die vorher reibungslos umgesetzt wurden, plötzlich nicht mehr ins Spiel transportiert werden? Diese und andere Fragen können durch das Win4all-Konzept geklärt und differenziert dargestellt werden.

Durch die Einteilung der praktischen Realität innerhalb

des Konzeptes in sogenannte Phasen, werden mögliche Ressourcen (Probleme / Defizite) von Training, Trainer und Spieler erkennbar und können damit gezielt angegangen werden. Das Mannschaftsgefüge wird dadurch homogener und in der Folge effektiver.

7

Durch die Darstellung in Phasen, verringert sich die Gefahr einseitiger und überbetonter Vorgehensweisen sowohl in der Trainingssystematik als auch in den zwischenmenschlichen Beziehungen zwischen Trainer-Spieler sowie Spieler-Spieler. Interessant ist, dass hierdurch zusätzlich die interaktiven Verknüpfungen der einzelnen Themen sichtbar werden! Dadurch ergeben sich ganz

andere Möglichkeiten zu korrigierenden Maßnahmen.

Es ist ein offenes Geheimnis, dass die Belastung sowohl im Amateur-, als natürlich auch im Profibereich immer größer wird. Da diese Stresssymptome auch die unterschiedlichsten Ebenen des menschlichen Daseins berühren, fordert dies konsequenterweise auch ein Konzept, mit dem man die verschiedenen Ebenen erreichbar macht, wenn man vermeiden will, dass diese Belastungen langfristig zu Auslösern für physische und psychische Probleme werden. Es versteht sich von selbst, dass Störungen in diesem Gefüge letztlich langfristig die sportliche Leistung beeinflussen.

So beginnt das Konzept einer Prophylaxe eigentlich schon im Training, und Training beginnt quasi am „Reißbrett“. Doch hierfür wird erst einmal eine logische Blaupause benötigt.

Sportmedizin

9

Parallel zu den Anforderungen im Bereich des Sports muss sich ständig auch der Bereich der Sportmedizin weiter entwickeln. Akute Verletzungen sind heute in den meisten Fällen ausgezeichnet mithilfe der schulmedizinischen Sporttraumatologie, Sport- und Allgemeinmedizin zu beherrschen. Chronische Störungen hingegen, sind mit der Herangehensweise, die sich in der Akutmedizin bewährt hat,

nicht immer kausal und damit befriedigend zu beeinflussen.

Während Fachbereiche wie Physik, Chemie oder Biologie teilweise auf der Betrachtung von systemischen und sich selbstregulierenden Konzepten basieren, gilt das für die Herangehensweise der klassischen Schulmedizin generell nicht.

10

Auch das win4All-System basiert auf diesem selbstregulierenden Modell. Trotzdem kann auch die klassische Sichtweise der Schulmedizin damit erfasst werden.

Doch die Realität ist, dass der Medizin im „System Mensch“ auch ein komplexes, sich erst einmal selbstregulierendes, biologisches System und

empfindendes Wesen gegenübertritt, welches in der ständigen Auseinandersetzung mit wechselnden Lebensbedingungen steht. Dies gilt natürlich auch für den Sport, weshalb auch hier eine Erweiterung der Herangehensweise gefordert werden muss. Neben der im akuten Stadium natürlich notwendigen initialen Symptombehandlung, muss deshalb gleichzeitig eine multikausale auf die Reduktion krankheitsbegünstigender Faktoren ausgerichtete, ergänzende Therapie erfolgen.

Hier müssen individuelle Anlagen und Störungen des Menschen mitbeachtet werden, da wir aus der praktischen Erfahrung wissen, dass mentale

und psychische Irritationen sich sofort über vegetative Beziehungen auf die Physiologie und die damit verbundenen metabolische Prozesse auswirken können. Hierfür ist ein grundlegendes Verständnis über multikausale und systemische Vorgänge erforderlich, die zusätzlich auf die Individualität des Betroffenen übertragbar und auch erkennbar sein müssen!

12

Dieser Forderung können wir nur mithilfe einer komplementärmedizinischen Sichtweise gerecht werden! Dies geht natürlich weit über die primär funktionale Vorgehensweise hinaus. Natürlich wird diese Herangehensweise in dem universell anwendbaren win4all Konzept mit einbezogen und bietet somit nie da gewesene

Lösungsansätze in
sportmedizinischen und
psychologischen Bereichen.

**So wäre von einer systemisch
orientierten Sportmedizin zu
fordern, dass sie präventiv
eingreifen vermag, wobei
sich die Prävention auch auf
mentale und emotionale
Anlagen bezieht und zwingend
auf die Individualität des
Betreffenden abgestimmt sein
muss.**

13

Das win4all-Konzept ermöglicht
durch seinen systemischen
Ansatz, genau dieser
Anforderung gerecht zu werden!

Mithilfe unseres Systemkonzepts
können verschiedene Parameter
erfasst und ausgewertet werden,
sodass zu erkennen ist, wo eine
Sportler möglicherweise

psychische und physische Schwachstellen zeigen könnte, die bei Extrembelastungen auftreten können. Der Vorteil des win4all Konzeptes ist, dass sich auch sportmedizinische und sportpsychologische Themen erkennen und bearbeiten lassen, wodurch die übergeordnete Struktur des Konzepts bestehen bleibt und man gleichzeitig systemischen Beziehungen, sowohl im psychischen als auch im physischen Bereich, gerecht werden kann.

Wie im win4II-System erfolgt auch bei dieser Betrachtungsweise, die Herangehensweise auf Basis des kybernetischen Phasenkonzepts. Der Sportler wird somit in verschiedenen Bereichen, als auch auf

verschiedenen Ebenen untersucht. Das bedeutet:

- 1.** Die Anamnese erfolgt umfassend.
- 2.** Die Therapie erfolgt entsprechend der betroffenen Phasen und Ebenen, die sich als relevant zeigen.
- 3.** Die Therapie sollte sinnvollerweise im Vorfeld, also prophylaktisch beginnen. Wobei sich Prophylaxe hier nicht ausschließlich auf funktionelle Maßnahmen bezieht, die möglicherweise gar nicht angebracht sind!
- 4.** Die Herangehensweise erfolgt in erster Linie mittels dem Konzept der Komplementärmedizin. Hierzu gehören Methoden, wie Orthomolekulare Medizin, Akupunktur,

Homöopathie und andere in der Zwischenzeit komplementärmedizinisch etablierte Methoden. Anschließend wird das Konzept vervollständigt durch schulmedizinische Methoden.

STRUKTUR HILFT ...

Um den Sportler in seiner Ganzheit zu erfassen, bedarf es eines Konzeptes, welches in der Lage ist, die Bereiche so zu erfassen, wie sie sich uns in der Praxis zeigen. Nämlich sowohl im Sinne realer Anforderungen, aber auch im Erkennen derer Interaktion miteinander! So werden die Abläufe (Training, Coaching, Physis und Psyche) nicht isoliert, sondern ganzheitlich betrachtet!

Hierzu ein Beispiel:

Angenommen unser Sportler hat Probleme in der Power-Phase. In dieser Phase geht es um die Themen Kraft, Schnellkraft usw. Eng damit verbunden ist unter anderem natürlich der Bereich der Muskulatur. Störungen im Bereich der Muskulatur sind leider weit verbreitet und werden nach bekannten Vorgehensweisen behandelt.

17

Doch was ist, wenn immer wieder dieselben Verletzungen auftreten, oder diese sogar gar nicht ganz ausheilen? Nach dem Konzept von win4all würde man sich nun verschiedene Bereiche ansehen. Selbstverständlich beginnt man auch im win4all Konzept mit den elementaren klassischen Überlegungen und Untersuchungen.

1. Gibt es eine Störung im Gesamt-Trainingsaufbau (z. B. Übertrainingssyndrom)

2. Gibt es eine Störung im physischen Bereich des muskulären Bewegungsapparates (TP's, Gelenkblockaden etc.)?

3. Gibt es Störungen die sich gegenseitig unterhalten (Fußdeformität führt zu Überlastungssyndromen der LWS Muskulatur, etc.)?

4. Gibt es eine Störung im Bereich der mentalen Ebene (Erwartungshaltung, Erfolgsdruck etc.)?

Das Analysieren mittels win4all ermöglicht nun zusätzlich den Zugang zu weiteren Betrachtungsebenen der Problemstellungen.

Da in win4all jede Phase mit physischen und mentalen Parametern befüllt ist, die genau definiert und abgestimmt sind, ermöglicht das das Schließen auf jede beliebige Phase und deren Ebenen. Dadurch bekommt man alternativ kausale Betrachtungsweisen die logisch und rational nachweisbar sind.

So könnte die Ursache für die muskuläre Problematik ja aus der Störung einer anderen Phase kommen.

Resorptionsstörungen im Bereich des Darms könnten den Muskelstoffwechsel beeinträchtigt haben. Aber auch das muss nicht die eigentliche Ursache sein, denn hinter dieser Störung könnte ein konstitutionell bedingtes Defizit der Enzymtätigkeit im Bereich

des Pankreas sein. Der Betroffene zeigt für das Defizit in der Enzymtätigkeit jedoch keinerlei Symptome, die zu diesem Zeitpunkt oft auch nicht labortechnisch nachweisbar sind.

Über segmentale Verbindungen führen solche Schwachstellen dann meist zu Wirbelblockaden, ISG-Blockaden und erst in letzter Linie indirekt zu muskulären Dysbalancen, die sich dann verständlicherweise nur unbefriedigend beeinflussen lassen. Oft erhält der Sportler dann Schmerzmittel und Präparate, die den Mineralhaushalt der Muskulatur optimieren sollen. Durch die Dauereinnahme der Mineralstoffe kommt es aber erfahrungsgemäß mit der Zeit zu

Überlastungen der Nieren, die wiederum über segmentale Verbindungen den Muskeltonus irritieren und damit das Beschwerdebild noch mehr verschlechtern oder aber zur Verschleierung der eigentlichen Ursachen beitragen!

Diese Zusammenhänge zu erkennen und entsprechend im Training / Coaching und im Rahmen der sportmedizinischen und sportpsychologischen Betreuung auf einen Punkt und damit in eine logische Verbindung zu bringen, ist nur eines der Potenziale welches das win4all-System ermöglicht.

Welche Vorteile hat der Spieler/Sportler nun?

1. Man kann sein Training seiner konstitutionellen Grundstruktur anpassen
2. Man kann bei Verletzungen mögliche kausale Zusammenhänge besser erfassen
3. Man kann seine konstitutionellen Schwachstellen besser erfassen und im Bereich Training und Sportmedizin dadurch gezielt prophylaktisch arbeiten
4. Man kann mentale Themen erfassen und bearbeiten, auch wenn sie sich bisher noch nicht als Schwäche dargestellt haben. Somit ist eine positive Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung bei allen, die mit dem Konzept arbeiten (Trainer, Spieler etc.) möglich!

Durch die „systemische Herangehensweise“ reduziert sich erstens die Gefahr sogenannter „Overuse“ Phänomene und zweitens besteht die Möglichkeit alle Trainingsmethoden richtig zu terminieren! Dieses noch kaum erforschte Thema lässt sich mit dem win4all-Konzept ebenfalls angehen!

FAZIT

Das neue Trainings- und Coaching-Konzept ermöglicht es durch die übergeordnete Struktur sowohl dem Management und dem Trainerstab, als auch den Sportlern, Trainingsmethoden und Handlungsweisen zu

hinterfragen und gegebenenfalls gezielt zu korrigieren.

Im Bereich der sportmedizinischen und sportpsychologischen Betreuung, ergänzt es die modernen bestehenden Vorgehensweisen und hilft auch dort, die Ökonomie und Zielgerichtetheit sowie die Effizienz zu erhöhen.

24

Langfristig vielleicht am Interessantesten ist die Möglichkeit, den Betreffenden im Bereich seiner persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Redaktion: R. Bayerlein für win4all