



## Successi di cui meravigliarsi

# Allenare le ali per i giocatori di pallamano

Günther Klein lavora con successo come allenatore di pallamano con squadre dall'età di 17 anni. Sotto la pressione del tempo, del successo e delle prestazioni, le ha condotte al massimo rendimento. La sua specialità è risolvere stress, paure, blocchi e altri problemi che inibiscono le prestazioni, e farlo nel più breve tempo possibile grazie a tecniche speciali. In questo modo è possibile sfruttare risorse della personalità precedentemente inutilizzate.

### Dalla squadra all'individuo

Per molti anni, "la squadra" è stata in primo piano nelle considerazioni. Il team building era ed è un grande successo. Tuttavia, il mio lavoro mi ha reso sempre più chiaro che un team può svilupparsi in modo ottimale solo se anche i membri del team ricevono un supporto ottimale in base alle loro capacità. L'antica frase "tutti devono essere trattati allo stesso modo" sembra sbagliata alla luce di oggi. Poiché ogni persona è diversa e unica, per ricevere lo stesso sostegno è necessario trattarla in modo diverso. L'individuo torna così al centro dell'attenzione.

Perché se i singoli sono davvero forti individualmente, anche la squadra avrà tutti i requisiti per un'enorme capacità di

prestazione.

## Alla ricerca di nuovi processi

Nella ricerca di nuovi metodi che possano migliorare le prestazioni degli individui, qualcosa di inquietante si è intromesso: ci sono così tante cose che ci impediscono di mostrare ciò che possiamo fare. Improvvisamente, le cose semplici non riescono più. Ci sentiamo bloccati, ansiosi e incapaci di dare risultati. Nell'esaminare queste varie cause ostative e il loro trattamento ed eliminazione, mi sono imbattuto in una procedura chiamata wingwave coaching quando non sono riuscito a risolvere da solo un problema molto stressante. Il mio interesse mi ha portato a seguire una formazione come wingwave coach. In questa formazione molto orientata alla pratica (in contrasto con l'orientamento più medico dell'EMDR), i successi sono stati raggiunti in modo incredibilmente veloce. E spesso in una sola seduta: successi miracolosi. ▶

## Che cos'è il wingwave coaching?

Le basi teoriche sono qui spiegate solo brevemente. L'attenzione è rivolta all'applicazione pratica. Il lettore interessato troverà la letteratura adatta alla fine.

Si basa sul meccanismo del nostro cervello di immagazzinare le esperienze negative nel subconscio e di dare immediatamente l'allarme quando si riconoscono situazioni simili, senza dover accendere la coscienza in modo dispendioso. Questo meccanismo

La mus ha spesso salvato l'uomo dal male e probabilmente gli ha anche permesso di sopravvivere. Poiché ricordare tutti gli eventi minacciosi di una vita ci affaticherebbe troppo e sarebbe anche inutile, la natura utilizza una "procedura di guarigione": i movimenti oculari rapidi. Il nostro cervello utilizza questa "procedura di guarigione naturale" durante la notte. Durante le cinque-sei fasi del sogno, il nostro cervello ri-sogna ciò che ha vissuto durante il giorno, con un'intensità che sembra la realtà. Tutti i ricordi spiacevoli che hanno lasciato tracce nel subconscio (come paura, vergogna, tristezza) vengono rivissuti nel sogno.

In questo momento, il nostro emisfero cerebrale destro, in cui sono memorizzate le immagini e le sensazioni associate, è neurologicamente molto attivo. L'emisfero sinistro della ragione è a riposo. In questo momento, i nostri occhi improvvisamente si muovono avanti e indietro.

Questa fase, chiamata fase REM (Rapid Eye Movement), garantisce l'attivazione di entrambi i lati del cervello. Da un lato, stimola il lato razionale e dall'altro calma il lato emotivo: la paura, la vergogna o la tristezza vengono cancellate dal cervello.

Nell'intervento wingwave, l'allenatore muove la mano davanti agli occhi dell'atleta in modo che gli occhi si muovano rapidamente avanti e indietro come se stesse dormendo (vedi figura). In altre parole, si crea una fase REM nello stato di veglia. L'effetto è lo stesso. I ricordi e le sensazioni spiacevoli e disturbanti svaniscono.



L'onda alare dal dentista



Mimi Kraus è stata la giocatrice sorpresa della Coppa del Mondo 2007: esplosivo, un marcatore, sicuro di sé e di successo.

## ALLA PERSONA

Günter D. Klein non solo ha scritto il primo articolo (introduzione di un movimento attraverso esercizi complessi) in questa rivista 30 anni fa, ma anche molte altre idee di tendenza.



e suggerimenti a una comunità di lettori in continua crescita. Membro del corpo docente del DHB per molti anni, è ancora oggi attivo nell'ambito della formazione degli allenatori A, ma non più sui temi della tecnica, della tattica, del condizionamento, ma in particolare come responsabile dell'area "coaching e formazione alla leadership".

I suoi incarichi di allenatore (ad esempio Bayer Dormagen, LTV Wuppertal, TBV Lemgo) e i numerosi incarichi per IHF, EHF e CIO in patria e all'estero, nonché l'insegnamento presso l'Università tedesca dello sport di Colonia, hanno portato a un bagaglio di esperienze in quasi tutti i settori del nostro sport.

Attualmente è quindi richiesto anche nel mondo degli affari come coach per atleti, allenatori e dirigenti.

# Lesioni psicologiche

Un risultato significativo dell'esame della tomografia a risonanza magnetica (e di procedure di imaging simili) è la consapevolezza che il nostro cervello apparentemente non distingue se una "ferita" è di origine fisica o psicologica. Che si tratti di un colpo basso allo stomaco o di un colpo basso psicologico dovuto a un insulto o a un'umiliazione, entrambi diventano visibili a livello neuronale nel centro del dolore del cervello. Ecco perché diciamo anche che qualcosa ci ha colpito duramente o ci ha ferito profondamente. In passato si pensava che queste frasi fossero solo un'immagine, ma oggi sappiamo che dobbiamo intenderle letteralmente. Di seguito descrivo due casi concreti che ho potuto trattare con successo con il metodo delle onde alari.

**Mimi Kraus (TBV Lemgo):**

**Riposo disturbato - nessuna rigenerazione**



Nella settimana che precedeva la prima partita della nostra nazionale ai Mondiali di calcio 2007, Mimi Kraus si lamentava di un fastidio che lo attanagliava. Un argomento fastidioso ma spesso lamentato: Mimi aveva un contratto con un'azienda diversa da quella della nazionale, dal calcio sufficientemente discusso come "disputa sulle scarpe". Purtroppo, i responsabili delle società pensavano che Mimi per

Devo fare molta pressione su di loro con messaggi di testo o chiamate sulla mia segreteria telefonica. Nelle parole di Mimi: "I messaggi mi turbano così tanto che non voglio nemmeno più entrare nella mia stanza. Mi sento così male quando ricevo questi bombardamenti di messaggi". In questo stato d'animo, era impossibile riposare o parlare con gli amici o la famiglia dopo il lavoro.

Il mio intervento sull'onda d'ala ha usato lo sguardo malvagio di Mimi per rendere viva tutta la rabbia e la collera. E questi sentimenti si sono davvero animati. Ma dopo poco tempo e qualche serie di movimenti oculari, si è calmato e la veemenza dei sentimenti ha lasciato il posto - in modo del tutto sorprendente anche per Mimi - alla calma e all'affermazione "possono andare tutti a farsi fottere". Quando poi, la sera, nella stanza dell'équipe, chiesi a Mimi se voleva testare come andavano le cose ora, mi chiese stupito: "Cosa dovrei testare?". Il suo problema, che lo aveva assillato e preoccupato per giorni, era scomparso e nulla gli impediva di concentrarsi sulla Coppa del Mondo. Subito dopo aver vinto la finale, in qualità di campione del mondo e fresco di incoronazione a miglior difensore centrale della Coppa del Mondo, mi fu permesso di prendere il

Ha sperimentato in prima persona la "competenza spontanea". Raggiante di gioia, è corso da me e ha chiamato gli attoniti

rappresentanti della stampa, spiegando: "Ha risolto il mio blocco!". - Meraviglioso.

Ma il problema potrebbe essere all'interno di noi stessi. Con il mancino Dorian Hüser, la squadra giovanile B del TSV Dormagen ha un grande talento. Dorian formula quindi con fiducia il suo grande obiettivo: diventare un giocatore di pallamano professionista. In passato, tuttavia, era chiaro che Dorian era in grado di mostrare la sua classe solo in partite "relativamente insignificanti". Ma quando

Una partita molto importante, si lamentava di insonnia e, prima della partita, di "un tremolio allo stomaco" fino a una forte nausea durante il riscaldamento. A volte così forte da costringerlo a vomitare. In passato, la paura di sbagliare troppo spesso lo portava a giocare totalmente teso perché voleva fare tutto bene a tutti i costi. Il nostro subconscio reagisce a questa paura con l'atteggiamento (in realtà ragionevole) di evitare a tutti i costi questa situazione spaventosa. Purtroppo il nostro subconscio non sa nulla di sport agonistici, ma è stato incaricato dall'evoluzione di proteggerci dalle conseguenze negative. Pertanto, invia a Dorian paura e nausea, semplicemente per aiutarlo a evitare questa situazione. Questo meccanismo può essere trattato con le onde alari, la sensazione di paura con tutte le sue conseguenze può essere cancellata. Dopo circa un'ora, anche Dorian è risultato positivo e si è presentato alla sessione di allenamento euforico e pieno di speranza. Secondo i suoi istruttori, da quel momento in poi si è trasformato. Lui stesso mi ha scritto un'e-mail.

Ecco alcuni estratti: "si è allenato come se fosse scatenato (!)", "si è sentito libero dalla paura di fallire", "si è assicurato la vittoria con una forma stabile e sicura", "era come invincibile", "ora sono convinto di aver fatto il salto di qualità".

Importante: anche ora, dopo cinque mesi di trattamento, Dorian rimane stabile. Non ha più pensieri di paura o di nausea, ma si concentra completamente sul gioco.

## Allenato







*"Il fenomeno delle prestazioni umane in condizioni estreme è affascinante. Pressione sul tempo, pressione sulle prestazioni, pressione sociale: tutto può essere vissuto in prima persona nelle competizioni sportive. Tuttavia, i migliori risultati di squadra possono essere raggiunti solo ottimizzando tutte le prestazioni individuali".*



"affrontarle", i sentimenti negativi vengono cancellati.

## Il test kinesiologico ad anello

Nel wingwave coaching si utilizza il cosiddetto test dell'O-ring o dell'anello di Omura, che è stato confermato da uno studio scientifico come particolarmente affidabile. In questo test, il cliente tiene il pollice e l'indice saldamente uniti a forma di anello, mentre il coach cerca di aprire questo anello. Se il cliente pensa a qualcosa di stressante, non riesce a tenere l'O-ring e le dita si aprono. Se invece il cliente pensa a qualcosa di piacevole, l'anello rimane fisso. In questo modo si possono identificare ricordi, immagini o sensazioni stressanti e rinforzanti. Pertanto, il test può essere utilizzato anche come prova prima e dopo il trattamento per indicare un eventuale successo.

## Ecco come funziona una sessione wingwave

### 1 Trovare un problema

2 Test dell'O-ring: La situazione è davvero stressante?  
Test muscolare debole = le dita non riescono a tenere l'O.

Immaginate una situazione e date un nome alla sensazione associata.

4 In quale parte del corpo si avverte la sensazione (ad esempio, paura nel petto, nodo alla gola...)?

5 L'intervento: Far muovere gli occhi (set di ondeggiamenti) quando l'immagine, la sensazione e il luogo sono presenti nel corpo; ondeggiare più volte finché l'atleta non mostra visibilmente un rilassamento.

O-test finale, che indica che lo stress è finito se la reazione è più forte (= le dita riescono a mantenere la O).  
L'atleta può ricordare le scene e letteralmente

## Cose da sapere

La migliore introduzione e orientamento si trova sul sito [www.wingwave.de](http://www.wingwave.de).

### 1. Ulteriori aree di applicazione del wingwave

**coaching:** regolazione dello stress da prestazione

Coaching delle risorse

Coaching delle convinzioni

### 2. Visita con un coach wingwave



## Lesioni fisiche

Dopo che i trattamenti per i cosiddetti problemi alla testa, descritti nelle pagine precedenti, hanno portato a successi così impressionanti, mi è venuto in mente che meccanismi simili potrebbero essere efficaci anche dopo la guarigione di una lesione. Se è vero che il nostro subconscio vuole proteggerci da situazioni spiacevoli in futuro, allora questo dovrebbe valere anche per le lesioni fisiche. Il primo test è stato il trattamento di Roman Pungartnik.



Roman Pungartnik dopo il trattamento: un giocatore pieno di forza e determinazione.

### Roman Pungartnik, sinistro (allora HSV Amburgo): Rottura del legamento crociato

Durante gli Europei del 2004, Roman si era lacerato il legamento crociato del ginocchio destro a causa dell'attacco di un avversario. Dopo nove mesi, i medici diedero il via libera: era tutto a posto dal punto di vista medico. Ma durante l'allenamento, il suo allenatore e lui stesso se ne accorsero: C'era qualcosa che non andava. Ogni volta che c'era la minaccia di un contatto con un avversario, Roman non entrava coraggiosamente nella situazione di 1 contro 1 come era solito fare, ma giocava velocemente la palla. La sua precedente forza di giocare a uomo era bloccata, anche se Roman si sentiva completamente in forma. Un istinto lo ha fatto agire diversamente da come avrebbe voluto. Roman stava per concludere la sua carriera perché nessun medico poteva aiutarlo.

La chiamata dell'allenatore di allora, Christian Fitzek, mi ha fatto venire ad Amburgo per cercare soluzioni con Roman. Sospettivo che l'automatismo protettivo inconscio descritto sopra impedisse a Roman di mettersi in una situazione pericolosa simile a quella dell'infortunio. Il suo subconscio sembrava essere molto più forte della volontà di Roman. Il ricordo dell'incidente era estremamente stressante per Roman. Durante il trattamento, abbiamo ripercorso l'intero incidente e abbiamo scoperto che il momento di stress più intenso è stato quello in cui Roman, sdraiato sulla schiena e ferito, ha pensato "ora è successo qualcosa di veramente brutto". È stato quello il momento in cui tutti i possibili scenari di disastro hanno attraversato la testa di Roman: Stress puro. A questo punto possiamo spiegare come funziona il nostro cervello. Poiché il suo sviluppo si è fermato per diverse migliaia di anni (non è bello, ma purtroppo è così), la testa associa la rottura del legamento crociato alla fine. Quindi è davvero una catastrofe. Roman ha pensato anche all'invalidità. All'insaputa del cervello, la medicina ha fatto grandi progressi e oggi una rottura del legamento crociato non è più un grosso problema. Pertanto, la reazione del subconscio è comprensibile. Con l'onda alare è stato quindi risvegliato il momento di maggiore stress.

Il lavoro è durato circa due ore. Tre giorni dopo, Roman ha potuto giocare per la prima volta in una partita della Bundesliga. Con sua

## **Allenatore**

grande sorpresa, riuscì a contribuire al successo della squadra con cinque gol. E questo sarebbe continuato: Nelle 32 partite successive è tornato quello di sempre, realizzando 132 gol e diventando il terzo miglior marcatore della sua squadra. Bravo Roman.



*"I giocatori e gli allenatori sono costantemente sotto l'influenza di vari 'fattori di stress': gli avversari (timorosi), la sala, gli spettatori, gli arbitri, la stampa, il consiglio di amministrazione, gli sponsor, ecc. Ciò che effettivamente stressa la testa può essere identificato tramite test muscolare e fortunatamente anche trattato".*



### Riferimento alla letteratura

La paura di volare ha a che fare con l'asilo? L'inibizione del lavoro con una favola di Natale? Le persone che si impegnano nel coaching wingwave possono giungere a conclusioni così sorprendenti. Leggete qui 50 e una storia.

[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)

successi di cui meravigliarsi -

19,90 EUR



**Sebastian Preiß (TBV Lemgo):**

#### **Fibra muscolare lacerata**

La mia presenza in nazionale prima dei Mondiali 2007 mi ha fatto incontrare anche un triste Sebastian Preiß, al quale era successo qualcosa di abbastanza "banale": in una partita di preparazione contro l'Ungheria, aveva avvertito un indurimento al polpaccio, che però era stato alleviato a

la risonanza magnetica ha dimostrato che si trattava di una fibra muscolare lacerata. È successo 11 giorni fa, durante i quali ha potuto ricevere cure e assistenza. Ma quando è andato a riscaldarsi per la sessione di allenamento successiva, ha sentito una fitta sospetta al



**Preiß in forma smagliante: angolo offensivo e difensivo importante**

polpaccio. Tre giorni prima del primo

la paura si diffonde: avrebbe mancato il suo grande obiettivo?

Durante il trattamento, Sebastian doveva ricordare la situazione dell'infortunio. Immediatamente è emerso il pensiero: Questa è la fine della Coppa del Mondo! La parola gli si è bloccata in gola, ha sentito solo un grosso groppo. Questo pensiero era "indicibile".

Fortunatamente, i suoi pensieri e sentimenti si sono calmati dopo poche serie di movimenti oculari.

Il pensiero di tornare in campo, allenarsi e giocare era di nuovo concepibile senza che il polpaccio si facesse sentire. Così il meccanismo del cervello ha funzionato di nuovo come per Roman

Pungartnik: Non andare dove ti sei fatto male, altrimenti c'è il rischio di un nuovo infortunio. Grazie al coaching di wingwave, questo meccanismo è stato spento e le prestazioni di Sebastian, appena due ore dopo l'allenamento e venerdì a Berlino in occasione della partita inaugurale, lo hanno lasciato raggiante.



Vorrei citare il caso della diagnosi di Alexander Koke, il cui braccio di lancio, dopo un fallo subito da un compagno di squadra durante l'allenamento, è rimasto così gravemente ferito per oltre cinque settimane che era impossibile pensare di lanciare o addirittura giocare.

Ne seguì un'odissea presso medici di diverso orientamento, ma anche con diagnosi molto diverse.

Un medico disse che si trattava di sindrome da impingement, ma il successivo disse che si trattava piuttosto di slaplaison. Nella sua impotenza, Alexander si rivolse ad altri medici, ma senza ottenere alcuna certezza sulla lesione e nemmeno sulla necessità di un'operazione, che un medico riteneva sensata. Poiché Alexander partecipava a uno dei miei corsi universitari di sport, conoscevo lo stato dei suoi sforzi da settimane. In assenza di miglioramenti, gli ho suggerito il trattamento con le onde alari. Alexander accettò di dimostrare questo intervento anche di fronte alla classe di 20 persone riunita.

Avrebbe dovuto ricordare la situazione di fallo, che risale ormai a cinque settimane fa. Aveva ancora tutto molto vivido nella mente. La situazione di gioco, l'ostruzione del suo lancio e il dolore che ne seguì. Naturalmente, il test muscolare era debole perché il suo subconscio ricordava molto bene questo evento doloroso e lo riferiva come stress. Dopo tre serie di richiami, Alexander è tornato a fare un test forte già quando ricordava la scena. L'effetto dello stress si è spento. La sera era già in grado di allenarsi di nuovo come aveva sempre fatto e nel fine settimana era anche felice di essere tornato a giocare in Bundesliga.

Notevole è stata un'ulteriore prova. Alexander non riusciva a ricordare chi gli avesse afferrato il braccio, poiché l'azione era avvenuta nella sua schiena. Sostenevo che il suo subconscio potesse aver notato e memorizzato più della sua percezione cosciente. Il test muscolare lo portò alla luce. Alexander ha fatto dei nomi che sono stati messi in discussione e in effetti il test ha risposto debolmente a un solo nome. Dopo aver fatto un controllo durante l'allenamento serale, si è scoperto che il bagaglio di conoscenze inconscie era corretto. Il nostro cervello fa davvero cose incredibili. ■