



par Günther D. Klein



## Des réussites à découvrir - coaching wingwave pour les joueurs de handball

Günther Klein travaille avec succès comme entraîneur de handball avec des équipes depuis l'âge de 17 ans. Sous la pression du temps, du succès et de la performance, il les a amenées à des performances de pointe. Sa spécialité est de résoudre le stress, les peurs, les blocages et autres problèmes qui entravent la performance - et ce, en un minimum de temps grâce à des techniques spéciales. Il est ainsi possible d'exploiter des ressources de la personnalité jusque-là inutilisées.

### De l'équipe à l'individu

Pendant de nombreuses années, "l'équipe" a été au centre des préoccupations. Le team building était et reste un grand succès. Cependant, mon travail m'a permis de constater de plus en plus clairement qu'une équipe ne peut se développer de manière optimale que si les membres de l'équipe bénéficient également d'un soutien optimal en fonction de leurs capacités. L'expression "tout le monde doit être traité sur un pied d'égalité", qui a fait ses preuves pendant longtemps, semble erronée à la lumière d'aujourd'hui. Chaque personne étant différente et unique, elle doit être traitée différemment si l'on veut qu'elle reçoive le même soutien. L'individu redevient ainsi le centre d'intérêt.

En effet, si les individus sont très forts individuellement,

l'équipe disposera également de toutes les conditions nécessaires à une énorme capacité de performance.

## À la recherche de nouveaux processus

Dans la recherche de nouvelles méthodes susceptibles d'améliorer les performances des individus, quelque chose d'inquiétant s'est mis en travers du chemin : il y a tant de choses qui nous empêchent de montrer ce que nous pouvons faire. Tout d'un coup, les choses simples n'aboutissent plus. Nous nous sentons bloqués, anxieux et incapables d'être performants. Lorsque je me suis penché sur ces différentes causes d'entrave, leur traitement et leur élimination, j'ai découvert une procédure appelée wingwave coaching lorsque je n'arrivais pas à résoudre seul un problème très stressant. Mon intérêt m'a amené à suivre une formation de coach wingwave. Dans cette formation très axée sur la pratique (contrairement à l'orientation EMDR plus médicale), les succès ont été obtenus de manière incroyablement rapide. Et souvent en une seule séance : des succès miraculeux. ►

## Qu'est-ce que le **coaching wingwave** ?

Les bases théoriques ne sont que brièvement expliquées ici. L'accent est mis sur l'application pratique. Le lecteur intéressé trouvera la littérature appropriée à la fin du document.

Il est basé sur le mécanisme de notre cerveau qui stocke les expériences négatives dans le subconscient et tire immédiatement la sonnette d'alarme lorsque des situations similaires sont reconnues, sans qu'il soit nécessaire d'activer la conscience d'une manière qui prenne du temps. Ce mécanisme

mus a souvent sauvé l'homme du mal, et lui a probablement même permis de survivre. Comme se souvenir de tous les événements menaçants d'une vie nous surchargerait et ne servirait à rien, la nature utilise une "procédure de guérison" : Le mouvement rapide des yeux. Notre cerveau utilise cette "procédure de guérison naturelle" la nuit. Pendant les cinq à six phases de rêve habituelles, notre cerveau revoit en rêve ce que nous avons vécu pendant la journée, et ce avec une intensité qui ressemble à la réalité. Tous les souvenirs désagréables qui ont laissé des traces dans le subconscient (comme la peur, la honte, la tristesse) sont revécus dans le rêve.

À ce moment-là, l'hémisphère droit de notre cerveau, dans lequel sont stockées les images et les sentiments qui y sont associés, est neurologiquement très actif. L'hémisphère gauche de la raison est au repos. À ce moment-là, nos yeux s'agitent brusquement d'avant en arrière.

Cette phase, appelée phase REM (Rapid Eye Movement), permet d'activer les deux côtés du cerveau. D'une part, cela stimule le côté rationnel et d'autre part, cela calme le côté émotionnel : la peur, la honte ou la tristesse sont effacées dans le cerveau.

Dans l'intervention wingwave, l'entraîneur déplace sa main devant les yeux de l'athlète de manière à ce que ses yeux bougent rapidement d'avant en arrière comme s'il était endormi (voir l'image). En d'autres termes, une phase REM est créée à l'état de veille. L'effet est le même. Les souvenirs et les sentiments désagréables et dérangeants s'estompent.



wingwave chez le dentiste



Mimi Kraus a été la joueuse surprise de la Coupe du monde 2007 : explosif, buteur, sûr de lui - et couronné de succès.

## A LA PERSONNE

Günter D. Klein n'a pas seulement écrit le premier article (introduction d'un mouvement à travers des exercices complexes) dans ce journal il y a 30 ans, mais aussi de nombreuses autres idées novatrices.



et des suggestions à une communauté de lecteurs qui ne cesse de s'agrandir. Membre du corps enseignant du DHB depuis de nombreuses années, il est toujours actif aujourd'hui au sein de la formation des entraîneurs A, mais non plus sur les thèmes de la technique, de la tactique, du conditionnement, mais en particulier en tant que responsable du domaine "formation au coaching et au leadership".

Ses postes d'entraîneur (par ex. Bayer Dormagen, LTV Wuppertal, TBV Lemgo) et ses nombreuses missions pour l'IHF, l'EHF et le CIO en Allemagne et à l'étranger, ainsi que son enseignement à l'Université allemande du sport de Cologne, lui ont permis d'acquérir une riche expérience dans presque tous les domaines de notre sport.

À l'heure actuelle, il est donc également demandé dans le monde de l'entreprise en tant que coach pour les athlètes, les entraîneurs et les professionnels de la santé des gestionnaires.

# Blessures psychologiques

L'un des résultats importants des examens du tomographe à résonance magnétique (et d'autres procédures d'imagerie similaires) est la prise de conscience du fait que notre cerveau ne fait apparemment pas la distinction entre une "blessure" d'origine physique et une blessure d'origine psychologique. Que je subisse un coup dur au creux de l'estomac ou un coup dur psychologique dû à une insulte ou à une humiliation, les deux deviennent neuronalement visibles dans le centre de la douleur du cerveau. C'est pourquoi nous disons aussi que quelque chose nous a frappé très fort ou nous a blessé profondément. Autrefois, on pensait que ces expressions n'étaient qu'une image, mais aujourd'hui, nous savons qu'il faut les comprendre au sens propre. Dans ce qui suit, je décris deux cas concrets que j'ai pu traiter avec succès à l'aide de la méthode wingwave.

**Mimi Kraus (TBV Lemgo) :**

## Repos perturbé - pas de régénération



La semaine précédant le premier match de notre équipe nationale à la Coupe du monde 2007, Mimi Kraus s'est plaint d'une contrariété qui le touchait de plein fouet. Un sujet fastidieux mais souvent déploré : Mimi avait un contrat avec un autre équipementier que celui de l'équipe nationale, du football que l'on qualifie suffisamment de "conflit de chaussures". Malheureusement, les responsables des entreprises pensaient que Mimi avait un contrat avec un autre équipementier que celui de l'équipe nationale.

Je dois leur mettre la pression en leur envoyant des SMS ou en les appelant sur mon répondeur. Comme le dit Mimi : "Les messages me dérangent tellement que je ne veux même plus aller dans ma chambre. Je suis tellement malade quand je reçois ces bombardements de messages". Dans cet état d'esprit, il était impossible de se reposer ou de parler avec des amis ou des membres de la famille après le travail.

Mon intervention wingwave a utilisé le regard maléfique de Mimi sur son jeu pour donner vie à toute la colère et la rage. Et ces sentiments ont vraiment pris vie. Mais après un court laps de temps et quelques mouvements oculaires, il s'est calmé et la véhémence des sentiments a fait place - de manière tout à fait surprenante, même pour Mimi - à un calme et à la déclaration "ils peuvent tous aller se faire foutre". Lorsque j'ai demandé à Mimi, le soir dans la salle d'équipe, s'il voulait tester la façon dont les choses se passaient maintenant, il m'a demandé avec étonnement : "Qu'est-ce que je dois tester ? "Qu'est-ce que je dois tester ?" Son problème, qui l'avait dérangé et préoccupé pendant des jours, avait disparu et plus rien ne l'empêchait de se concentrer sur la Coupe

du monde. Immédiatement après avoir gagné la finale, en tant que champion du monde et fraîchement couronné meilleur arrière central de la Coupe du monde, j'ai été autorisé à prendre le Il a fait l'expérience directe de la "compétence spontanée". Rayonnant de joie, il s'est précipité vers moi et a interpellé les représentants de la presse stupéfaits en expliquant : "Il a résolu mon blocus !" "Il a résolu mon blocage !" - Merveilleux.

**La peur de l'échec**

Mais le problème se situe peut-être à l'intérieur de nous-mêmes. Avec le gaucher Dorian Hüser, l'équipe de jeunes B du TSV Dormagen dispose d'un grand talent. Dorian formule donc avec confiance son grand objectif : devenir un joueur de handball professionnel. Par le passé, il est apparu que Dorian n'était capable de montrer sa classe que lors de matchs "relativement insignifiants".

Mais lorsque

Lors d'un match très important, il se plaint d'insomnie et, avant le match, de "palpitations dans l'estomac" au point d'avoir de grandes nausées pendant l'échauffement. Parfois, ces nausées étaient si fortes qu'il devait vomir. Dans le passé, la peur de faire trop souvent des erreurs l'a amené à jouer de manière totalement crispée car il voulait à tout prix bien faire. Notre subconscient réagit à cette peur en adoptant l'attitude (en fait raisonnable) d'éviter à tout prix cette situation effrayante. Malheureusement, notre subconscient ne connaît rien aux sports de compétition, mais il a été chargé par l'évolution de nous protéger des conséquences négatives. Il envoie donc à Dorian de la peur et des nausées, simplement pour l'aider à éviter cette situation. Ce mécanisme peut être traité par wingwave, le sentiment de peur et toutes ses conséquences peuvent être effacés. Après environ une heure, Dorian a également été testé positif et s'est rendu à la séance d'entraînement exalté et plein d'espoir. Selon ses formateurs, il s'est transformé à partir de ce moment-là. Il m'a lui-même écrit un courriel.

Voici quelques extraits : "il s'est entraîné comme s'il était déchaîné (!), il s'est senti libéré de la peur de l'échec, il s'est assuré la victoire avec une forme stable et confiante, il était comme invincible, il est maintenant convaincu d'avoir franchi le pas. Important : cinq mois après le début du traitement, Dorian reste stable. Plus de peur ni de nausée, mais une concentration totale sur le jeu.

**Coaching**



*"Le phénomène de la performance humaine dans des conditions extrêmes est fascinant. La pression du temps, la pression de la performance, la pression sociale : tout cela peut être expérimenté de première main dans les compétitions sportives. Cependant, les meilleurs résultats d'une équipe ne peuvent être obtenus qu'en optimisant toutes les performances individuelles."*



L'athlète peut se souvenir des scènes et littéralement "faire face", les sentiments négatifs sont effacés.

## Le test de l'anneau O en kinésiologie

Dans le coaching wingwave, on utilise le test dit de l'anneau O ou de l'anneau Omura, dont la fiabilité a été confirmée par une étude scientifique. Dans ce test, le client tient fermement son pouce et son index en forme d'anneau pendant que le coach essaie d'ouvrir cet anneau. Si le client pense à quelque chose de stressant, il ne peut pas tenir l'anneau, les doigts s'ouvrent. En revanche, si le client pense à quelque chose d'agréable, l'anneau reste fixe. De cette manière, il est possible d'identifier les souvenirs, les images ou les sentiments stressants et renforçants. Par conséquent, le test peut également être utilisé avant et après le traitement pour indiquer un éventuel succès.

## Voici comment se déroule une séance de wingwave

### 1 Trouver un problème

2 Test du joint torique : La situation est-elle vraiment stressante ? Test musculaire faible = les doigts ne peuvent pas tenir le joint torique.

Imaginez une situation et nommez le sentiment qui y est associé.

4 A quel endroit du corps pouvez-vous ressentir cette sensation (par exemple, peur dans la poitrine, boule dans la gorge...)?

5 L'intervention : Faire bouger les yeux (ensemble d'ondulations) lorsque l'image, la sensation et le lieu sont présents dans le corps ; onduler plusieurs fois jusqu'à ce que l'athlète montre visiblement qu'il se détend.

Test O final, qui indique que le stress est terminé si la réaction est plus forte (= les doigts peuvent tenir le O).

## Ce qu'il faut savoir

La meilleure introduction et la meilleure orientation se trouvent sur le site [www.wingwave.de](http://www.wingwave.de).

1. Autres domaines d'application du coaching  
wingwave : régulation du stress lié aux performances

Coaching des ressources

Coaching en matière de croyances

2. Visite avec un coach wingwave

Entraîne  
ching



## Blessures physiques

Après les succès impressionnants des traitements des problèmes de tête décrits dans les pages précédentes, je me suis demandé si des mécanismes similaires pouvaient être efficaces après la guérison d'une blessure. S'il est vrai que notre subconscient veut nous protéger de situations désagréables à l'avenir, cela devrait également s'appliquer aux blessures physiques. Le premier test a été le traitement de Roman Pungartnik.



Roman Pungartnik après le traitement : un joueur plein de puissance et de détermination.

### Roman Pungartnik, à gauche (alors HSV Hamburg) : Rupture du ligament croisé

Lors des Championnats d'Europe 2004, Roman s'était déchiré le ligament croisé du genou droit à la suite d'une attaque adverse. Après neuf mois, les médecins ont donné leur feu vert : tout va bien sur le plan médical. Mais à l'entraînement, son entraîneur et lui-même s'en sont aperçus : Quelque chose ne tournait pas rond. Dès qu'il y avait une menace de contact avec un adversaire, Roman n'entrait pas courageusement dans la situation de 1 contre 1 comme il en avait l'habitude, mais jouait la balle rapidement. Son ancienne force, qui consistait à jouer en homme à homme, était bloquée, même si Roman se sentait tout à fait en forme. Un certain instinct l'a poussé à agir différemment de ce qu'il voulait. Roman était sur le point de mettre fin à sa carrière parce qu'aucun médecin ne pouvait l'aider.

L'appel de l'entraîneur de l'époque, Christian Fitzek, m'a fait venir à Hambourg pour chercher des solutions avec Roman.

Je soupçonnais que l'automatisme protecteur subconscient décrit ci-dessus empêchait Roman de se mettre dans une situation dangereuse similaire à l'expérience de la blessure. Son subconscient semblait être beaucoup plus fort que la volonté de Roman. Le souvenir de l'accident était extrêmement stressant pour Roman. Pendant le traitement, nous avons revu l'ensemble de l'accident et nous avons constaté que le moment où Roman, allongé sur le dos, s'est dit "maintenant, il s'est passé quelque chose de vraiment grave" était le moment de stress le plus intense. C'est donc à ce moment-là que tous les scénarios de catastrophe possibles sont passés par la tête de Roman : Le stress à l'état pur. À ce stade, nous pouvons expliquer comment fonctionne notre cerveau. Comme son développement s'est arrêté pendant plusieurs milliers d'années (ça ne sonne pas bien, mais c'est malheureusement comme ça), la tête associe une rupture du ligament croisé à la fin. C'est donc une véritable catastrophe. Roman pensait aussi à l'invalidité. A l'insu du cerveau, la médecine a fait de grands progrès et une rupture du ligament croisé n'est vraiment plus un gros problème de nos jours. La réaction du subconscient est donc compréhensible. Avec l'onde de l'aile, ce moment de grand stress a été réveillé.

**Coaching**

Le travail a duré environ deux heures. Trois jours plus tard, Roman a pu participer pour la première fois à un match de Bundesliga. À sa grande surprise, il a contribué au succès de l'équipe en marquant cinq buts. Et ce n'est pas fini : Au cours des 32 matches suivants, il a retrouvé son efficacité, inscrivant 132 buts et devenant le troisième meilleur buteur de son équipe. Bravo Roman.



*Les joueurs et les entraîneurs sont constamment sous l'influence de divers "d'éclencheurs de stress" : les adversaires (craintifs), la salle, les spectateurs, les arbitres, la presse, le conseil d'administration, les sponsors, etc. Les tests musculaires permettent d'identifier ce qui stresse réellement la tête et, heureusement, de le traiter."*



### ▲ Référence bibliographique

La peur de l'avion a-t-elle un rapport avec le jardin d'enfants ? L'inhibition au travail avec un conte de Noël ? Les gens

qui s'impliquent dans le coaching wingwave peuvent arriver à des conclusions aussi étonnantes. Lire

50 et une histoire ici.

des succès à admirer - [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)

19,90 EUR



**Sebastian Preiß (TBV Lemgo) :**

### Fibre musculaire déchirée

Ma présence au sein de l'équipe nationale avant la Coupe du monde 2007 m'a également permis de rencontrer un Sebastian Preiß triste, à qui il était arrivé quelque chose de tout à fait "banal" : lors d'un match de préparation contre la Hongrie, il avait ressenti un durcissement au mollet, qui s'était toutefois résorbé à l'âge de 18 ans.

l'imagerie par résonance magnétique a montré qu'il s'agissait d'une déchirure d'une fibre musculaire. C'était il y a 11 jours, pendant lesquels il a pu bénéficier d'un traitement et de soins. Mais au moment de s'échauffer pour la séance d'entraînement suivante, il a



**Preiß en pleine forme : un atout offensif et défensif important dans la**

ressenti un élan suspect dans le mollet. Trois jours avant le premier

la peur s'est répandue : allait-il manquer son grand objectif ?

Pendant le traitement, Sebastian devait se souvenir de la situation de la blessure. Immédiatement, l'idée a surgi : C'est la fin de la Coupe du monde ! Ses paroles sont restées coincées dans sa gorge, il n'a senti qu'une boule épaisse. Cette pensée était "indicible".

Heureusement, ses pensées et ses sentiments se sont calmés après seulement quelques séries de mouvements oculaires.

L'idée de retourner sur le terrain, de s'entraîner et de jouer était à nouveau concevable sans que le mollet ne se manifeste. Le mécanisme du cerveau a donc fonctionné à nouveau, comme il l'avait fait pour Roman Pungartnik : Ne va pas là où tu t'es blessé, sinon tu risques de te blesser à nouveau. Grâce au coaching wingwave, ce mécanisme s'est éteint et la performance de Sebastian deux heures plus tard à l'entraînement et le vendredi à Berlin lors du match d'ouverture l'ont fait rayonner.



Je voudrais mentionner le cas du diagnostic d'Alexander Koke, car le bras lanceur d'Alexander a été si gravement blessé pendant plus de cinq semaines à la suite d'une faute commise par un coéquipier à l'entraînement qu'il était impossible d'envisager de lancer ou même de jouer.

Il s'en est suivi une odyssée vers des médecins aux orientations différentes, mais aussi aux diagnostics très différents.

Un médecin a dit qu'il s'agissait d'un syndrome d'impingement, mais le suivant a dit qu'il s'agissait plutôt d'un slaplaison. Dans son désarroi, Alexander a consulté d'autres médecins, mais sans obtenir de certitude sur la blessure ni même sur la nécessité d'une opération, qu'un médecin considérait comme judicieuse. Comme Alexander participait à l'un de mes cours de sport à l'université, j'étais au courant de l'état de ses efforts depuis des semaines. Comme il n'y avait pas d'amélioration, je lui ai suggéré le traitement par l'onde aillée. Alexander a accepté de faire la démonstration de cette intervention, même devant la classe de 20 personnes.

Il était censé se souvenir de la faute commise, qui remontait à cinq semaines. Il avait encore tout en tête. La situation de jeu, l'obstruction de son lancer et la douleur qui s'en est suivie. Bien sûr, le test musculaire était faible parce que son subconscient se souvenait très bien de cet événement douloureux et l'avait signalé comme un stress. Après trois séries d'appels, Alexander a de nouveau effectué un test musculaire fort en se remémorant la scène. L'effet de stress a disparu. Le soir, il était déjà en mesure de s'entraîner à nouveau comme il l'avait toujours fait et le week-end, il était également heureux de retrouver la Bundesliga.

Un test supplémentaire s'est avéré remarquable. Alexander ne se souvenait pas de la personne qui lui avait saisi le bras, car l'action s'était déroulée dans son dos. J'ai prétendu que son subconscient avait pu remarquer et mémoriser plus de choses que sa perception consciente. Le test musculaire l'a mis en évidence. Alexander a cité des noms qui ont été remis en question et, en fait, le test n'a réagi que faiblement à un seul nom. Après vérification pendant la formation du soir, il s'est avéré que les connaissances stockées par l'inconscient étaient correctes. Notre cerveau fait vraiment des choses étonnantes.

