

"Letzter Satz, bester Satz!" – Wie du mit der richtigen Einstellung deine Trainingsziele erreichst

"Last set, best set!" – "Letzter Satz, bester Satz!" Mit diesem Credo begeisterte Martin Rooney 21 angehende Training For Warriors (TFW) Level 2 Instruktoren am Wochenende des 23. und 24. November 2013 in München. Die Faszination seines Systems liegt in seiner Fähigkeit, komplizierte Strategien einfach zu erklären und so die Trainingsfortschritte der TFW Anwender in die Höhe zu schrauben.

Bereits auf dem Weg nach München stieg die Vorfreude auf das kommende Wochenende in mir, hatte ich doch bereits ein Jahr zuvor die Level 1 Instruktor Ausbildung erfolgreich abgeschlossen und das Training For Warriors Konzept zu meinem erklärten Lieblingskonzept erkoren. Martin Rooney bringt die Dinge auf den Punkt, redet schnörkellos und ist gerade deshalb so überzeugend. Wegen der vielen Inhalte und dem schlüssigen System in der Level 1 Ausbildung wuchs in mir die Neugier, wie er die Ausbildung in Level 2 noch übertreffen wollte.

Die Antwort folgte auf dem Fuß. An diesem Wochenende sollte Martin Rooney viel mehr ins Detail gehen, um den Aufbau seines Systems zu erneuern. Neue abwechslungsreiche Übungen und Herangehensweisen für alle Phasen des Trainings vom Aufwärmen bis zum Abwärmen fanden ebenso ihren Platz wie Punkte zur Arbeitsweise eines guten Coaches – und hier wird bewusst von Coach gesprochen – und Trainingsweise eines erfolgreichen Sportlers bzw. Athleten. Was konnten die Ausbildungsteilnehmer daraus mitnehmen?

Vor allem geht es darum, dass der richtige Umgang mit Körper und Geist nicht nur Erfolgsrezept für den Coach ist, sondern auch für den Trainierenden; und er meint damit nicht das Training bis zur Besinnungslosigkeit. Er meint, ein engagiertes und hartes Training mit dem richtigen Augenmaß für die Gesundheit – Sicherheit geht eben vor. Oder anders gesagt, wer sich im Training schont, wird genauso wenig erreichen wie jemand, der sich überlastet und infolge von Verletzungen nicht trainieren kann. Rooney drückt es so aus: "Jeder Trainer kann seine Klienten erschöpfen, aber nicht jeder Trainer kann seine Klienten auch besser machen." Das unterscheidet den Trainer dann auch vom Coach.

Noch ein letztes Wort zum Credo des Wochenendes: "Letzter Satz, bester Satz!" Dieses Credo heißt keinesfalls, dass man während des Trainings mit seinen Kräften so haushaltet und sie schont, dass der letzte Satz im Training der beste sein wird. Mit Sicherheit nicht. Jeder Trainingssatz bietet die Möglichkeit sich zu verbessern und soll auch genau so angegangen werden. Es geht vielmehr darum, auch im letzten Satz, wenn Kraft und Konzentration schwinden, das Training hart, sauber und konzentriert anzugehen.



Mein Fazit: Die Ausbildung war sehr sinnvoll investierte Zeit bei einem der besten und motivierendsten Referenten, denen ich je begegnet bin. Er schafft es, das in Worte zu fassen, was mich an Training begeistert. So heißt es jetzt auch in meinem Training ständig: "Letzter Satz, bester Satz!"