

# Sport-Kinesiologie der Punkt auf dem i

Machen Sie nicht Ihren Gegner zum Verlierer, sondern sich zum Sieger!



## Mental- und Motivationstraining

### Sport-Kinesiologie oder Muskel-Coaching.

Beratung für Spitzen-Athleten **jeder** Sportdisziplin,  
Sportvereine und Amateursportler.

*„Wer meint etwas zu sein,  
hat aufgehört etwas zu werden.“*

- ✚ Wie man sich auf dem Weg zum Sieg entspannen kann
- ✚ Wie mit Visualisierungstechniken das Selbstvertrauen gestärkt wird
- ✚ Vorbereitung eines sportlichen Zieles
- ✚ Prävention
- ✚ Rehabilitation nach Verletzungen
- ✚ Steigerung der Leistung (Kraft, Ausdauer, Koordination)
- ✚ Bekämpfung des schädlichen Wettkampfstress
- ✚ Identifizierung von Blockadeprogrammen

*Beispiel:*

Der ewige Zweite, Trainingsweltmeister usw;  
98% der Siege finden im Kopf statt.  
Insbesondere bei enger Leistungsdichte wie im Profibereich,  
besitzen die besten 5% gleiche körperliche Voraussetzungen;  
hier entscheidet ausschließlich der mentale Bereich über Sieg  
und Niederlage.

**Werden Sie besser in Ihrem Sport  
durch emotionale Stressreduzierung !!**

Nach meinen bisherigen Erfahrungen ist die **Sport-Kinesiologie** der  Punkt auf dem i .

Ohne technische Geräte und ohne weitere Analyseprotokolle wird aktiv an Ort und Stelle an und mit dem Athleten gearbeitet und entstehende bzw. aufgedeckte Probleme umgehend be- und verarbeitet.

***"Stress ist nicht das, was einem geschieht, sondern wie man darauf reagiert."  
"Ein guter Sportler versagt nicht - er macht nur Fehler."***

Diese beiden Sätze fassen die mentalen Aspekte im Sport zusammen.

Die Sport-Kinesiologie beschäftigt sich mit dem, was beim Sport alles schiefgehen kann, was man dagegen tun kann und wann man etwas tun kann.

***Die Macht des Geistes ist enorm*** - so können Sportler ihre Bemühungen durch das Denken unterstützen oder sabotieren.

Viele Unfälle und Verletzungen im Sport passieren, wenn zwischen der Schwierigkeit der Aktivität und dem Bewußtsein des Sportlers keine Übereinstimmung besteht und somit auch kein Gleichgewicht zwischen angenommenem und tatsächlichem Können: Entweder wird der Sportler unvorsichtig, oder er überfordert sich und ist übertrieben ehrgeizig.

Beides ist mentales Fehlverhalten - was man über die Dinge denkt, ist von größter Bedeutung.

Die Sport-Kinesiologie entwickelte sich auf der Basis des Touch for Health, nutzt jedoch auch Techniken aus Three in One sowie den Methoden Brain Gym, One Brain und Hyperton - X.

Grundlage sind sportwissenschaftliche Erkenntnisse aus der Trainingslehre und Trainingsmethodik.

Sport-Kinesiologie arbeitet interdisziplinär und nicht auf spezifische Sportarten beschränkt.

**Sport-Kinesiologie füllt die kleine aber entscheidende Lücke zwischen der Physiotherapie und der Sport-Psychologie und erfordert eine intensive Zusammenarbeit zur optimalen Leistungssteigerung.**

Viele Athleten verwenden weltweit erfolgreich dieses System.

Sie haben entdeckt, dass die Ausdauer verstärkt, die Muskelprobleme eliminiert, die Erholungsphasen verkürzt und das Verletzungsrisiko herabgesetzt worden sind.

Sport-Kinesiologie erhöht die Leistungen vieler Athleten seit etlichen Jahren, wovon einige seit den olympischen Spielen 1976 viele Medaillen gewannen.

Doch Sport-Kinesiologie steht nicht nur dem Hochleistungssportler zur Verfügung; vielmehr kann jeder Sportinteressierte und jeder Sportverein davon profitieren.

Wenn wir gesund und fit sind, haben wir nicht nur das größte Potential, unsere Ziele zu erreichen, wir haben auch die Kapazität, die Freude und Zufriedenheit, unserer Erfolge zu genießen.

## Sportliches "Versagen"



Wer sich selbst bezwingt, hat Stärke.  
Tao-te-ching, Nr. 33

Warum gelingt es einigen Menschen trotz harten Trainings nicht, ihr Leistungspotential auszuschöpfen?

Sie machen anscheinend alles richtig, und trotzdem scheitern sie; ihre Technik ist ausgezeichnet, aber nichts **"läuft"**.

### Haben Sie sich schon einmal folgende Fragen gestellt:

- ✚ Warum habe ich Streß vor einem Wettkampf ?
- ✚ Warum werde ich mit mentalem Druck nicht fertig ?  
(Auch bei Tests und Prüfungen in der Schule und Beruf)
- ✚ Warum reagiere ich zu langsam auf einen Angriff ?
- ✚ Warum sind meine Techniken unsauber und nicht genau genug für die Kampfrichter ?
- ✚ Warum habe ich Koordinationsprobleme ?
- ✚ Warum denke ich immer an längst vergangene, verlorene Kämpfe an einem nun aktuellen Turnier oder Wettkampf ?
- ✚ Warum habe ich im Kopf schon vor Kampfbeginn verloren wenn ich auf einen bekannten, vermeintlich stärkeren Gegner treffe ?
- ✚ Warum verliere ich mein Selbstvertrauen wenn ich doch so gut trainiert habe ?
- ✚ Warum sind die im Training erarbeiteten Techniken im Kampf nicht verfügbar ?
- ✚ Warum mache ich immer die gleichen Fehler ?
- ✚ u.s.w., dies kann natürlich auf alle Bereiche des Lebens auch außerhalb des Sports zutreffen!  
(Schule, Beruf und wo immer man sich mental und körperlich fit halten möchte.)

## Die drei großen Muskelstreßfaktoren, warum Sportler scheitern:

- ✚ mentaler Streß (Ängste, Sorgen, Bedenken und Negative Gedanken ;  
Gegen den habe ich bisher immer verloren)
- ✚ Physischer Streß (körperlicher Streß, Schmerz oder Angst vor Schmerz)
- ✚ chemischer Streß (z.B. Nahrungsmittel Unverträglichkeiten, Allergien,  
Mineral-, Vitamin- und Flüssigkeitsmangel)

Einer oder mehrere dieser Streßfaktoren können den Körper dazu veranlassen, Muskeln "auszuschalten" - die sich dann schwach und weich anfühlen.

Das Handwerk der Kinesiologie ist der Muskeltest, das heißt, es wird die Muskelenergie geprüft. Gewöhnlich geschieht dies an Arm- und Beinmuskeln einer Person. Der Zustand der Muskelenergie wird als Indikator eines intakten Energiesystems, bestehend aus den drei wichtigsten Faktoren: Biomechanik, Biochemie und Psyche, verstanden.

Dabei wird die getestete Person aufgefordert, den zum Testen benutzten Körperteil gegen den Druck der testenden Person an seinem Platz zu halten; die Testergebnisse ("verriegelt" oder "entriegelt") lassen präzise Rückschlüsse zu auf eventuelle Energieblockaden bzw. auf Einflüsse, denen die getestete Person gerade ausgesetzt ist ....

Bei den Sitzungen werden wir erfahren, warum sich Muskeln "ausgeschaltet" haben, besonders dann, wenn sie gebraucht werden, und wie etwaige alte Verletzungen oder schlechte Erfahrungen im Wettkampf die gegenwärtige Leistungsfähigkeit behindern können (besonders in den Bereichen Genauigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit und Koordination), obwohl sich der Sportler an diese Ereignisse nicht mehr bewußt erinnert.

Mit anderen Worten: Ich zeige, wie man den alten Müll (im Unterbewusstsein) loswird!

Mit Hilfe der Kinesiologie können wir gemeinsam die Ursachen herausfinden und eine Lösung erarbeiten.

Die Kinesiologie beschäftigt sich also mit Streß, wobei darunter zu verstehen ist, was uns aus der Balance bringt, d. h. alles, was den Körper zwingt, mehr Energie für Vorgänge innerhalb und außerhalb aufzuwenden als im Idealfall nötig wäre.



Dies ist die mögliche zur Verfügung stehende Leistungsfähigkeit wenn keine Stör- oder Streßfaktoren den Körper veranlassen, Muskeln "auszuschalten".



Frühere Verletzungen und Zweifel;  
 Ungewöhnliche Umstände;  
 Druck von sich selbst, Eltern und Trainern;  
 Unnötige Vermutungen über mögliche Gegner;  
 Negative Gedanken u.v.m. veranlassen unsere Muskeln "auszuschalten".

**Nur ein Teil der Leistungsfähigkeit ist noch übrig.**

***Mit einfachen und effektiven Mittel kann hier die Kinesiologie bei jeder Sportart eine Hilfe und Unterstützung sein.***

***Die Sport-Kinesiologie ist das fehlende und entscheidende Glied zwischen der Physiotherapie und der Sportpsychologie.***

**In enger Zusammenarbeit mit ihrem/ihrer Physiotherapeuten/Physiotherapeutin und dem Sportpsychologen/Sportpsychologin werden die besten Leistungen erzielt.**

## Eine Zielbalance ist die Lösung

Es ist immer gut, wenn man sich Ziele setzt - aber was ist, wenn allein schon die Vorstellung davon eine Psychologische Umkehrung (Muskelstreß) verursacht oder der Verstand des Sportlers meint, er müßte, sollte und könnte doch, aber seine Emotionen dazu NEIN sagen?

Ist dies der Fall, so wird der Sportler es nicht schaffen, seine Ziele zu erreichen, und was er erreichen wird, wird mit sehr, sehr viel mehr Anstrengung verbunden sein, da er gegen sich selbst ankämpft.

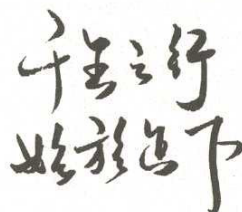
Nur wenn der ganze Körper richtig funktioniert kann die nach unten führende Spirale umgedreht werden, kann man ständige Verbesserungen, eine gute Koordination und das Selbstvertrauen erwarten, das notwendig ist, um den Erfolg und das volle Leistungspotential zu erreichen.

Ebenso kann man nur bei einem optimalen Funktionieren des Körpers erwarten, dass man Verletzungen vermeidet, und nur dann kann man den Hunger nach Sieg befriedigen, den jeder Sportenthusiast hat.

**Wie macht man das?** - Indem man den Körper fragt, was er braucht.

**Wie fragt man?** - Mit Hilfe des Muskeltests.

Aber bitte, setzen Sie sich mit mir in Verbindung, gemeinsam kommen wir Ihrem Ziel zum Erfolg näher.



Eine Reise von tausend Meilen  
Beginnt mit einem Schritt.  
*Tao-te-ching*, Nr. 64

### **Manfred Hoffmann**

Hauptstr. 14  
88289 Waldburg  
☎ 07529-912055  
Fax: 07529-9132014  
e-Mail: [much.hoffmann@web.de](mailto:much.hoffmann@web.de)  
[www.manfred-christa-hoffmann.de/ki.html](http://www.manfred-christa-hoffmann.de/ki.html)