

Sportkinesiologische Möglichkeiten zur Trainingsbereicherung für Fußballtrainer

Teil 1:

Demonstration von Trainingsmöglichkeiten durch die B-Jugend des TUS Geretsried, Trainer Florian Beham

Teil 2:

Theoretische Grundlagen der Sportkinesiologie im Hinblick auf Mannschaftssportler

Kinesiologie kommt von **Kine** und heißt Bewegung. Hierbei ist **nicht an die motorische** Bewegung gedacht, sondern an die **energetische** Bewegung, den Fluss der Energetik in den Meridianen. Damit lehnt sich die ursprünglich indianische Methode stark an die traditionelle chinesische Akupunktur an.

Sportkinesiologie besteht aus Teilen der Kinesiologie, aus der Trainingslehre, der Therapie und der Sportpsychologie.

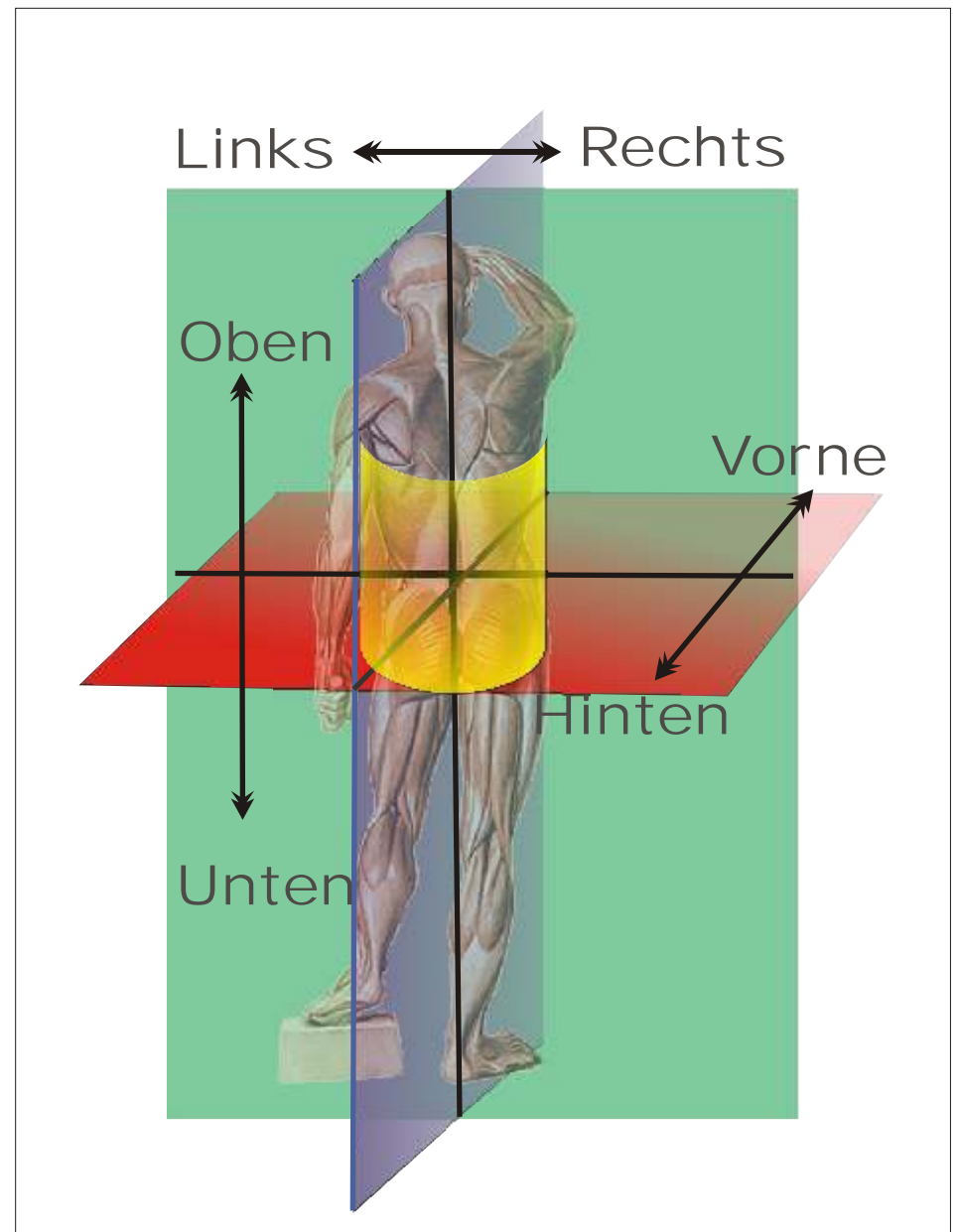
Während die kinesiologischen Therapieformen (BrainGym, Education Kinesiology) im Allgemeinen auf die Balanzierung des Gehirns ausgerichtet sind, setzt die Sportkinesiologie auf die Balanzierung des Körpers und nimmt das Gehirn im Nebenschluss.



Der Körper wird unterteilt in 3 Ebenen und findet einen Schnittpunkt etwas unterhalb des Nabels in der Mitte des Körpers.

Das Training der Ebenen des Körpers erfolgt im Training (**Teil 1 des Workshops**), das Balancieren (Ebenenrekrutierung) des Gehirns im Training und vor dem Spiel.

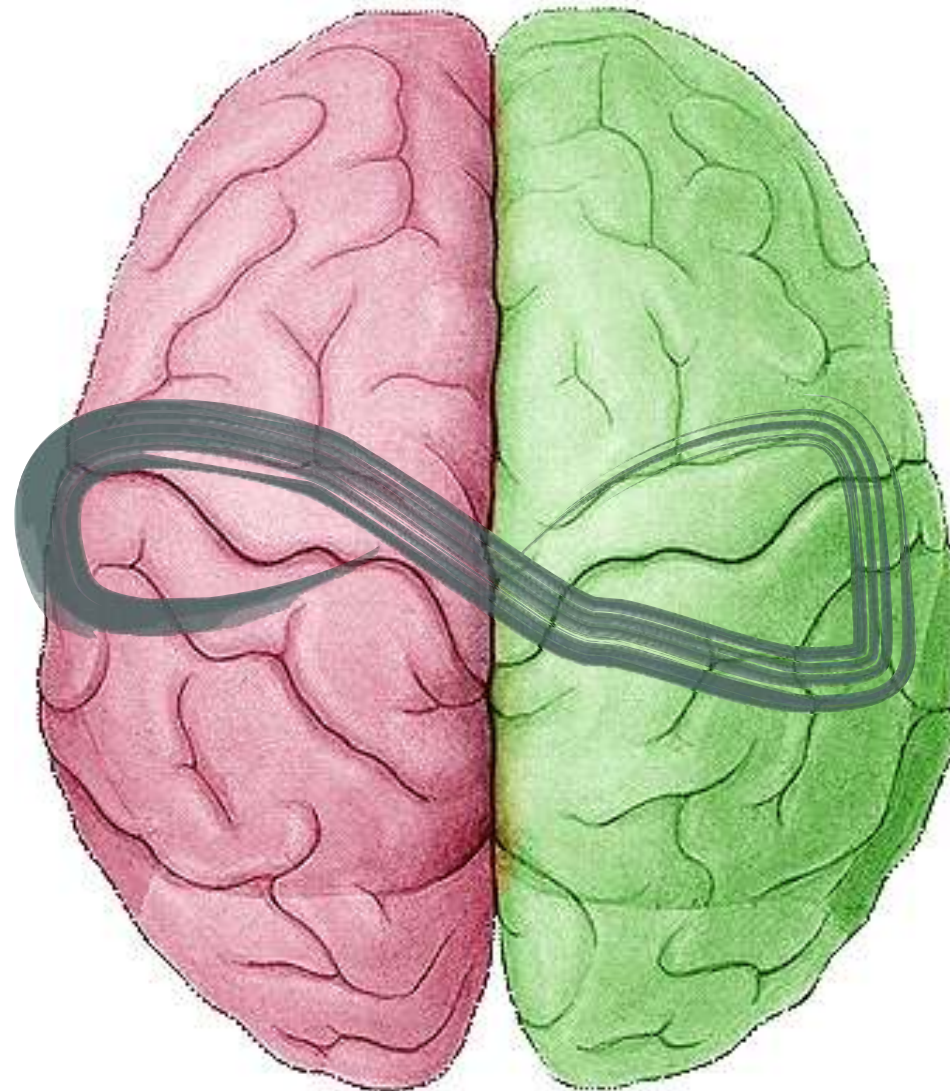
Bei Stresssituationen (z.B. "Ausrasten", Elfmeter usw.) sind Kurzübungen angezeigt. Auch Konzentrationsstörungen lassen sich damit positiv beeinflussen.



Die beiden Gehirnhälften haben unterschiedliche Aufgaben:

Wirtschaftlicher Erfolg
Karriere
Fitness
Dynamik
Aussehen /Fassade
Forever young
Muskelarbeit
Aktion
Sprechen
Leistung

**Kognitive
Intelligenz**



Emotion
Teamgedanken
Farben
Harmonie
Wissen,
Leistungspool
Erinnerung
Intuition
Kreativität
Musik
Gefühl
Wertschätzung

**Emotionale
Intelligenz**

Die Sportkinesiologie schafft eine Brückenbildung zwischen beiden Gehirnhälften

Emotionale Intelligenz besteht aus:

- ✍ Selbst-bewußtsein, die reale Einschätzung der eigenen Persönlichkeit
- ✍ Selbststeuerung, Steuerung der Gefühle
- ✍ Motivation, Leistungsbereitschaft aus sich selbst heraus
- ✍ Empathie, Einfühlungsvermögen
- ✍ Soziale Kompetenz, Kontakte knüpfen, Teamwork, Führungsqualitäten
- ✍ Kommunikationsfähigkeit, Dinge zu vermitteln und erklären

Die emotionale
Intelligenz liegt in der
rechten Hirnhälfte.



Zielsetzungen:

Störfaktoren sind die Stressoren

1.physikalisch (z.B. Verletzungen, aber auch das Tackling des Gegners)

2.chemisch (vor allem Ernährungsfehler)

3.emotional (das größte Problem, um ein Team zu bekommen)

Diese sorgen für Disbalancen und damit zu einer Entfernung der Zielvorstellungen.

Die emotionalen Disbalancen laufen immer über die rechte Gehirnhälfte. Die Sportkinesiologie zielt darauf ab, über die Balancierung des Körpers die häufig “unterprivilegierte” rechte Hälfte zu aktivieren und damit den Fluss zwischen beiden Hälften wieder herzustellen. Dadurch ist Leistungssteigerung möglich.

Koordinative Spiele mit Leistungsanspruch zur Erhöhung körperlichen und mentalen Balance (Teil 1):

Einzelne Bilder des Trainings finden Sie unter dem gesonderten -geschützten -Zugang für Teilnehmer dieses Workshops auf meiner Homepage

www.kinsporth.de

Ich bedanke mich für Ihr Interesse, bitte zögern Sie nicht, mich bei Fragen zu kontaktieren:

Dr. med. Werner Klingelhöffer, Moraltpark 1 e, 83646 Bad Tölz

Tel.: 08041 2323

Mail: info@kinsporth.de

