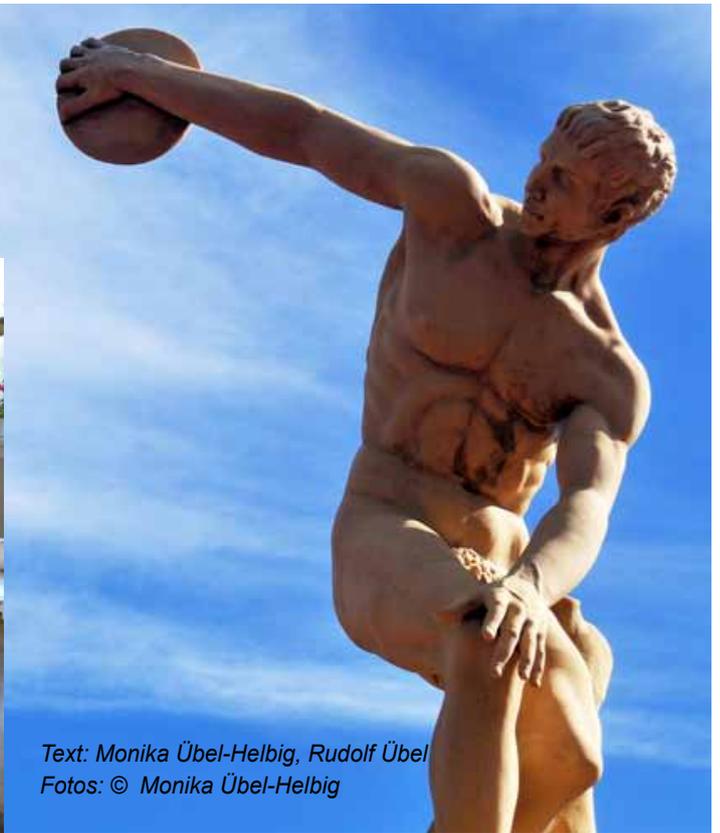


SPORT- KINESIOLOGIE



Text: Monika Übel-Helbig, Rudolf Übel
Fotos: © Monika Übel-Helbig

Bild: © Jose Vidal - Fotolia.com

Definition:

Die **Sport-Kinesiologie** entwickelte sich auf der Basis des Touch for Health, den Erkenntnissen der Sportwissenschaft und der Applied Kinesiology. Mit Hilfe der Techniken können sportspezifische Beschwerden schon im Vorfeld vermieden werden, aber auch Heilungsprozesse nach Sportverletzungen und bei Schmerzzuständen unterstützt werden.

Diese Methode wird weltweit seit 30 Jahren von olympischen und professionellen Athleten benutzt. Sie ist aber genauso für den Freizeitsport bestens geeignet.

Viele Athleten verwenden Sport-Kinesiologie, um ihr Körpersystem optimal zu aktivieren, die Ausdauer zu stärken und Muskelprobleme zu lösen. Das Verletzungsrisiko wird herabgesetzt und Erholungsphasen können effizienter genutzt werden.

Methode:

Es werden mittels spezieller kinesiologischer Muskeltests mögliche Hindernisse und Defizite auf dem Weg zum Erfolg ermittelt. Im Bezug auf Trainingsleistung oder Wettkampf werden Blockaden und Stressoren ausfindig gemacht. Dabei werden, die am häufigsten im jeweiligen Sport beanspruchten Muskeln auf ihre Zuverlässigkeit überprüft und, wenn erforderlich, sofort korrigiert und unterstützt.

Mit Hilfe von angemessenen und effektiven Techniken wird im physischen, biochemischen, emotionalen und mentalen Bereich die Leistungsfähigkeit optimiert.

Weitere Überprüfungsmethoden werden zur Optimierung des Trainingsplans, der Ernährung und des Selbstvertrauens eingesetzt. Die Stabilisierung des Willens (98% der Siege finden im Kopf statt), das Selbstbewusstsein und die Motivation werden ebenfalls mit einbezogen.

Die Kommunikationsfähigkeit, sowie Empathie und Kompetenz, wichtige Eigenschaften für den Mannschaftssport, werden speziell gefördert.

Sportliches Ziel ist nicht nur gewinnen, sondern die Balance zwischen Aktivität (Sport) und Ruhe zu finden. Gesundheit und Fitness sind die Grundlagen für den Erfolg.

Die Techniken der Sport-Kinesiologie können für jede Art von Sport angewendet werden. Im Spitzensport wie auch im Breitensport.

Ursprung:

John Varun Maguire (Kalifornien/USA) ist der Begründer dieser Methode. Er gründete 1989 das „Kinesiology Institut of America“, und entwickelte professionelle Trainingsprogramme aus den natürlichen Gesundheitstechniken, TfH und der Applied Kinesiology für Weltklasse Athleten aus Nordamerika, Europa und Afrika.



Gemeinsam mit seinem Kollegen Michael S. Ugljesa (Kalifornien/USA) entstand die MAPS-Methode: Maximum-Athletic-Performance-System.

Voraussetzung für Sport-Kinesiologie-Berater:

Touch for Health Instructor und zusätzlich staatlich anerkannte SporttrainerIn, SportwissenschaftlerIn oder Lehrwart.



Monika Übel-Helbig
Instructor für Edu-K, Brain Gym, und Movement Dynamics, Lehrbeauftragte Uni-Wien

Rudolf Übel
geprüfter Lehrer für Sportkinesiologie 1 und 2 nach John Varun Maguire, Instructor für TfH und Brain Gym

Kontakt: Wilhelm Exner - G. 2/20, 1090 Wien
Tel./Fax: 01/319 73 86 Mobil: 0676 515 72 98
E-Mail: energy.zentrum@chello.at Home: www.energy-world.at

Quellenangabe: Sportkinesiologie Manuals von John Varun Maguire (USA); Bücher: Kinesiologie im Sport, Werner Klinghöfer, Kinesiologie, Günter Dobler