

Koncentration og sportslige præstationer.

En ung mand på 17 år opsøgte mig, fordi hans søskende havde opnået gode resultater, og nu var det altså hans tur. Han var en meget seriøs fodboldspiller, og han ville videre ad den vej, og derfor havde han behov for at kunne koncentrere sig 100% både til træning og til kamp samt kunne bruge sin mentale energi optimalt.

Det var et spændende mål, og det blev spændende at se, hvor langt han kunne komme inden for sit fodboldspil, når han kom mere og mere i balance.

Allerede anden gang meldte han om forbedringer. Han havde været langt bedre til at koncentrere sig, ikke bare til fodboldtræning, som fandt sted 3 gange om ugen, men også i skolen, så der var dobbelt gevinst.

Da han kom tredje gang, var han stadig godt tilfreds. Koncentrationen var i top, men han kunne godt tænke sig at udvide målet, hvis det kunne lade sig gøre. Han syntes nemlig, at han manglede viljen til at fighte, og han fik ikke afprøvet alle muligheder, når han var på banen, og det var to meget vigtige ting for ham.

Vi testede, om målet kunne udvides, og det var okay. Stressprocenten på det gamle mål var ellers langt nede, men nu steg den igen, da vi udvidede målet. Der blev arbejdet med Pædagogisk Kinesiologi, men også med stof fra Hjernekurserne, og pudsigt nok handlede det om villighed.

Fjerde gang meldte han om fin koncentration, men fighterviljen var ikke dukket op endnu. Han så lidt sort på tingene, så det blev han afbalanceret for, og så gik der igen fire uger. Nu var det lidt bedre med fighterviljen, og koncentrationen var stadig helt i top. Igen var vi omkring Hjernekurserne, og som indledning skulle han læse en tekst fra en hjerneessens. Den handlede om manglende energi og frustrationer, og det var lige der, han befandt sig.

Da han kom sjette gang, var han nede på 0 % stress, og han var pavestolt og havde det store smil fremme. Han havde fået et 10-tal til sin engelsk-eksamen, han var blevet kåret til årets spiller på sportscollege, koncentrationen var fin-fin, og fighterviljen var stigende, og han var blevet anfører for sit hold. Han havde fået masser af selvtillid og var blevet god til at kommunikere med de andre spillere og opmuntre dem til at fighte.

Det ord fra adfærdsbarometeret, som var hans støtteord, var - selvfølgelig - stolt, og det havde han virkelig god grund til at være. Han havde været meget glad for at komme, og han var overbevist om, at de afbalanceringer, han havde fået, havde bragt ham dertil ,hvor han var nu.

Det var spændende at arbejde med denne unge mand, og kinesiologien kan altså også bruges inden for sportsverdenen, så hvornår mon landsholdet melder sig?

[Tilbage til oversigten](#)