

Folgende Punkte unter den angegebenen Rubriken sind speziell für **Leistungssport und Wettkampf** wichtig:

## ETHOSSA Persönlichkeitsprofil

### Ihre Gesundheit:

Beachten Sie die hier angeführten Empfehlungen zu Ernährung und sportlicher Aktivität – dies fördert die Leistung und mindert Verschleißerscheinungen.

### Stärken & Schwächeprofil unter Stärken - folgende Themenblöcke sind eine gute Voraussetzung:

- Ehrgeiz, Individualität und Persönlichkeitsanspruch,... speziell bei Einzelkämpfersportarten
- Zusätzlich bei Mannschaftssportarten: Selbstaussdruck, Emotionen, Sozialität, ...
- Antriebs-, Leistungs- und Durchsetzungskraft, ..
- Ausdauer, Fleiß, Konzentration ....

### Aktionsdiagramm:

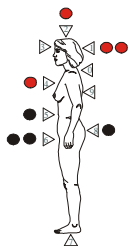
	Verstand 8	Körper 3	Gefühl 7
<b>Starter</b> 9	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺
<b>Verbesserer</b> 5	☺☺☺☺		☺☺☺☺
<b>Vollender</b> 4	☺☺☺☺	☺☺☺☺	☺☺☺☺

Die Punkteanzahl am Körper zeigt die Belastbarkeit im Kraftsport oder Ausdauerbereich. Sind weniger als 2 Punkte in der Grafik unter „Körper“ vorhanden, soll man seinen Körper mit Soft-Sportarten unterstützen. In diesem Fall sind im Leistungssport erhöhtes Training und starke mentale Kräfte nötig. Eventuell sind erhöhte Verschleißerscheinungen und das Verletzungsrisiko höher. Spitzenleistungen ziehen Energie in anderen Bereichen ab (Sexualität, Kreativität). Allgemein sollte man gelenk- und körperkraftschonende bzw. Soft-Sportarten vorziehen.

### Motivation:

Hier erkennt speziell der Trainer, mit was sich der Sportler zusätzlich motivieren lässt.

## Energieprofil



Das ETHOSSA Energieprofil ist eine enorme Unterstützung, um mangelnde Potentiale und Körperenergien zu kompensieren bzw. auszugleichen und somit den Körper in seiner **bestmöglichen Leistungsfähigkeit** zu unterstützen!

### Folgende Regionen sollten mit roten Punkten besetzt sein

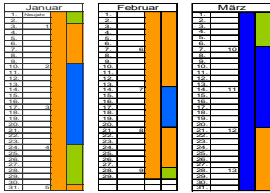
- Region 6 und 8 sind die wichtigsten
- Gefolgt von 1 und 7

Sind obig angeführte Regionen schwarz statt rot besetzt, ist es umso wichtiger, diese anhand des ETHOSSA Energieprofils mit Energie anzureichern. Auch sollten in diesem Fall Körpermassagen verstärkt in diesen Regionen stattfinden, währenddessen der Sportmasseur die roten Regionen reduziert, bzw. nicht stimulieren sollte. Sind auf diesen Regionen weder rote noch schwarze Punkte vorhanden, dann ist dieses Potential dort vorhanden und verfügbar, man kann sie jedoch zusätzlich stimulieren.

### Bitte beachten Sie:

Auch wenn ein Sportler/in wenige herausragende Potentiale in den beschriebenen Rubriken hat, kann das Lebensdrehbuch einen außergewöhnlichen Erfolg beinhalten – das Drehbuch ist die Hauptaussage. Z.B. ein bekannter Skisportler mit nur 1 Punkt auf der Körperebene wurde anhand seiner angelegten mentalen Höchstleistungsfähigkeit und angelegtem Ehrgeiz und Persönlichkeitsanspruch einmal Weltmeister.

# Management- Jahrescoach XL



Generelle Empfehlung: auf die Zeitqualität und die Coachinginformation achten, dies fördert die Leistungsfähigkeit und mindert Verschleißerscheinungen, Verletzungen und Verluste.

## Orange Phase

### Training

- Leistungsfähigkeit ist hier am höchsten
- Sehr gute Zeit für Training – Power und Speed ist angesagt
- Zuführende Maßnahmen wie Nährstoffe und Proteine, etc. werden besser gespeichert und verwertet

### Wettkampf

- Hier ist die Höchstform der Leistungskraft vorhanden – man kann auf Power und Speed setzen

**Bei orange und orange** – ist die Kraft noch mal verstärkt – Vorsicht jedoch: Verletzungsgefahr durch Übereifer und Aggression! **Bei orange und blau** – ist die Kraft ein wenig gedrosselt.

## Blaue Phase

### Training

- Wenn möglich Auszeit nehmen
- Konzentration kann in dieser Phase durch Ruhe und Meditationstechniken besonders gut trainiert werden bzw. beim Training Ruhe und Konzentration einsetzen
- Die Grenze der Power und der Belastbarkeit ist nicht hoch – daher nicht überschreiten, da sonst erhöhte Verletzungsgefahr
- In dieser Phase eher Konzentration und Technik trainieren, als auf Speed und Kraft setzen
- Mentale Unterstützung des Trainers nötig – in diesen Phasen neigt man zu weniger Selbstbewusstsein, Selbstkritik und Antriebslosigkeit (je nach Thema in der Zeitqualität)
- Ableitende Maßnahmen wie Ausleiten von Giftstoffen, Schlacken usw. sind hier besonders effizient

### Wettkampf:

- Training vorher dosieren – nicht auslaugen, da weniger Reserven vorhanden sind
- Seine Stärke ist in dieser Zeit nicht die Power, daher auch während des Wettkampfes Kraftreserven je nach Wichtigkeit reihen bzw. dosieren
- Braucht im Vorfeld am Wettkampftag verstärkt mentale Unterstützung vom Trainer
- Rückzug vor dem Wettkampf – der Athlet braucht absolute Ruhe und Zeit für sich, dadurch kann er Kräfte mobilisieren
- Durch Einsatz von Konzentrations- und Abschalttechniken kann die mangelnde Power kompensiert bzw. gesteigert werden

**Bei blau und blau** – ist absolute Tiefphase.

## Grüne Phase

Diese Phase ähnelt orangenen Phasen – ist jedoch nicht ganz so kraftvoll.

### **Bitte beachten Sie:**

Wie bei allen ETHOSSA Jahrescoaches gilt auch hier überlagert das Jahresthema als Haupttendenz. Wenn es ein absteigendes Jahr ist (blaue Themen), sind meist auch die orangenen Monate und Wochen nicht so kraftvoll und erfolgreich. Bitte beachten Sie auch: Wenn man monate- oder jahrelang seinem Körper auch in blauen Phasen die Regeneration nicht gönnt, ist man in zukünftigen orangenen Phasen nicht mehr so leistungsfähig. Der Körper und die mentale Ebene hat an Grundsubstanz abgebaut. Hier wird erkennbar, wie nützlich die ETHOSSA Jahrescoaches, bereits von Beginn an, für eine Sportlerkarriere sind!