

Bericht

Mentales Training für die Segelflug-Nationalmannschaft

Entsprechend dem internationalen Veranstaltungskalender finden im Jahr 2010 folgende Wettbewerbe statt, die für Österreich von Bedeutung sind.

- Weltmeisterschaften für Offene-, 18m- und 15m-Klasse in Szeged, Ungarn 24.7.-8.8. 2010
- Weltmeisterschaften für Standard-, Club- und Weltklasse in Prievidza, Slowakei 3.-18.7. 2010
- Vor WM der Junioren WM in Musbach 2010 und 7. Junioren-WM 6.-20. 8. 2011

Bei diesen werden sich unsere entsandten Piloten mit der internationalen Weltspitze messen.

Seit 3 Jahren gibt es für die Nationalmannschaft ein spezielles Training zur Vorbereitung auf internationale Wettbewerbe.

15 Piloten der Nationalmannschaft sowie die beiden Teamchefs haben heuer an dem Mentaltraining in Steyregg teilgenommen.

TEILNEHMER



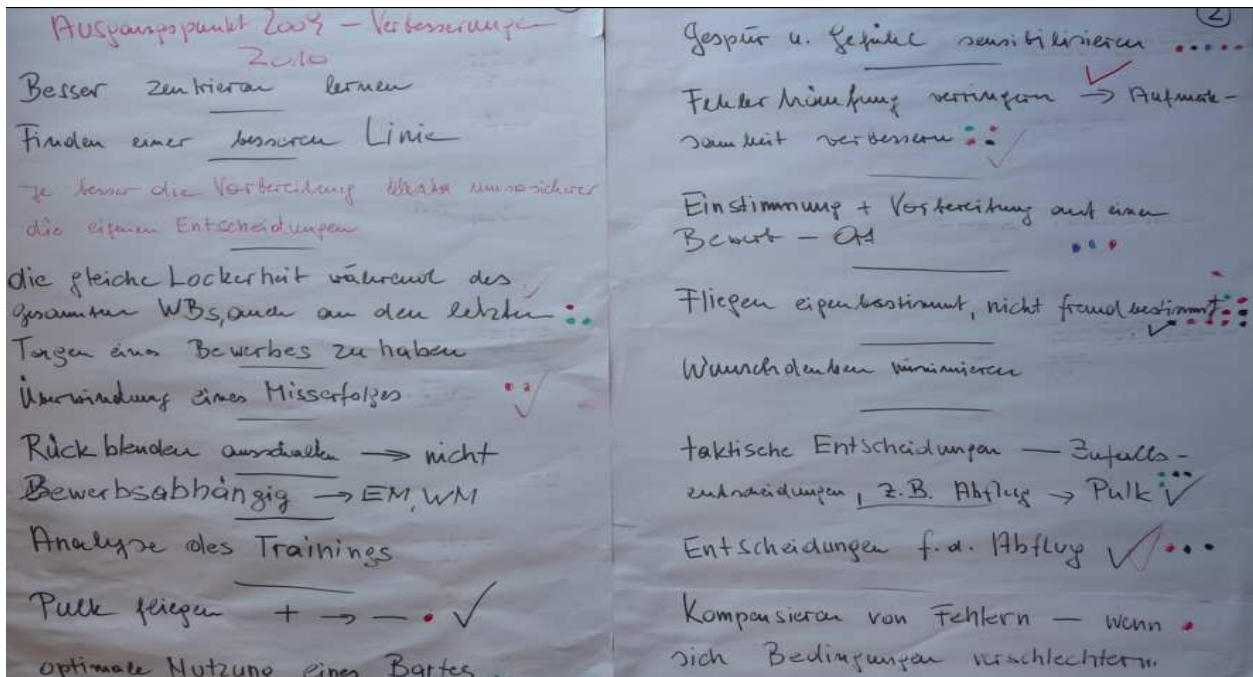
Tobias Stumpfl	Andi Lutz	Thomas Hynek
Werner Amann	Wolfgang Janowitsch	Edi Supersperger
Herbert Ziegerhofer		
Josef Kammerhofer	Andreas Hudler	Michael Klopff
Fabian Stumpfl	Mario Schupfer	Kurt Graf (TC)
Andreas Brandner (TC Junioren)		Hausherr: Harry Kopecek

Spielregeln für das Seminar: Prinzip **Selbstverantwortung**

Das zugrunde liegende Modell basiert auf der philosophischen Idee, dass jeder Mensch seine eigene Welt konstruiert. Daraus folgt logisch: ich habe keine Ausreden mehr (Wetter, Konkurrent, oder was einem sonst noch alles einfällt).

PROGRAMM

Zu Beginn werden die Erwartungen der Teilnehmer für dieses Wochenende eingesammelt.
Welche Ziele habe ich für 2010? Was will ich lernen, verändern, erreichen?



Unsere Prägungen beginnen schon sehr früh und bestimmen in weiterer Folge unsere Persönlichkeit. Wenn wir hier etwas verändern wollen macht es Sinn möglichst weit in unserer Lebensgeschichte zurück zu gehen. Aus den positiven Erlebnissen schöpfen wir Kraft und Selbstvertrauen, was uns wiederum bei künftigen Erfahrungen zu Gute kommt (bei negativen gilt das Umgekehrte).

Positiver Anker

Zum Tagesabschluss versucht jeder sich an ein möglichst frühes positives Erlebnis („da war ich stolz auf mich“) zu erinnern.

Trainingsidee(im Trainingstagebuch festhalten)

- jeden Abend eine kurze Tagesrückschau: Was ist mir heute gut gelungen?
- jeden Morgen eine kleine Tagesaufgabe: was will ich heute an mir verbessern?
- in schwierigen Situationen positiven Anker einblenden

und 3 Dinge kann man immer machen:

- | | | |
|----------|------------|---------------------------|
| 1. Atmen | 2. Lächeln | 3. Das Tempo verlangsamen |
|----------|------------|---------------------------|

1. Besser zentrieren lernen

Als Input haben wir unsere Sinne. Für das ZENTrieren liefert uns der Gefühlskanal die besten Informationen um die Beschleunigungen zu erkennen. Das Vario (optisch/akustisch) ist hier nicht so hilfreich, es zeigt uns jedoch die Aufwindstärke nach dem Zentrieren (keine Beschleunigungen mehr).

Trainingsidee:

- Fliegen mit verdecktem Vario (am besten im Doppelsitzer)
- Konzentration auf die Gegenwart „es geht immer noch ein wenig mehr“
- Meditation „nach Innen schauen“

2. Finden einer besseren Linie

Wolfgang erklärt wie er das macht. Er konzentriert sich auf dem Weg zur nächsten Aufwindquelle wieder auf das hier und jetzt, indem er versucht jeden Aufwind zu spüren und diesem nachzufolgen.

Trainingsidee:

- Visuell die nächste Aufwindquelle beurteilen
- Beim Vorfliegen auf den Weg achten
- Selbstgespräche mit Tonband aufzeichnen (Feedbackschleife zur Kontrolle)

Anschließend

Vortrag Dr. Valentin Leibetseder (Facharzt für medizinische Leistungsphysiologie)

Valentin, selbst Segelflieger, bringt uns in sehr verständnisvoller und humorvoller Art die für den Wettbewerbspiloten wesentlichen physiologischen Parameter nahe:

Stress, Fitness, Trinken, Essen, Ruhepausen...

→ siehe Präsentation in der Beilage

Valentin hat auch bei Interesse eine persönliche Leistungsdiagnose angeboten

Kontakt: valentin@leibetseder.org

Nach dem Mittagessen



Reinulf

Valentin

Outdoortraining (mit Reinulf Liebhart)

1. Übung: Den Weg mit verbundenen Augen finden.



Hautnah erleben wir das Gefühl eines Blinden. Ich denke diese Übung ist sehr gut geeignet das eigene Körpergefühl zu sensibilisieren.

2. Übung: Kommunikation

Die Natur beobachten und so beschreiben, dass der andere den Weg findet. Alle haben das Ziel gefunden und jeder erholt sich anschließend auf seine Weise...



Schon fast traditionell wird dieser erlebnisreiche Tag im Keller mit wahren und erfundenen Geschichten beendet oder anders gesagt: das Unbewusste beginnt zu arbeiten.

Sonntag, 09:00 Uhr

Die Zeit ist unser limitierender Faktor, daher das Wichtigste zuerst. Dementsprechend werden die noch offenen Themen gereiht:

3. Eigenbestimmt, nicht fremdbestimmt Fliegen (10 Punkte)

Sinnfrage: Warum fliege ich Wettberwerbe?

Geht es mir nur um das Ergebnis oder um das Lernen oder um ?

Was will ich von anderen Lernen? Nachfliegen OK, aber mit den Betroffenen vereinbaren.

Selbstwertgefühl „Ich bin nicht ich“, wenn ich andere kopiere

Selbstbewußtsein „sich selbst bewußt sein“ → Kontrolle über sich selbst

Trainingsidee

- *nach Innen schauen (meditieren) → emotionale Unterschiede erfahren*
- *Selbstgesprächsregulation (Tonband)*

4. Gespür und Gefühl sensibilisieren (5 Punkte)

Die Suche nach dem Sinn führt über die Sinne. Aufmerksam im Hier und Jetzt auf jede Aufgabe konzentrieren.

Trainingsidee

- *Mit dem Zähneputzen beginnen...die Chancen gibt es immer und überall*
- *Atemübungen, Meditation*

5. Fehlerhäufung verringern (4 Punkte)

Fehler heißt „es fehlt etwas“: Wissen, Können ect. Das gilt es herauszufinden und in Schritten zu üben

Trainingsidee

- *immer wenn mir ein Fehler unterläuft, habe ich die Chance etwas Fehlendes bei mir zu entdecken → unbedingt im Trainingstagebuch festhalten*

6. Taktische Entscheidungen z.B Abflug (4 Punkte)

Bei sehr komplexen Entscheidungen, die nicht logisch zu lösen sind, kann es hilfreich sein, die Komplexität in Einzelelemente zu zerlegen.

1. fliege ich lieber vor oder nach (= persönliche Präferenzen)
2. Äußere Rahmenbedingungen: Wetter, Konkurrenz

Ein Beispiel:

Als erster vorne weg	im ersten Drittel	Mitschwimmen	letztes Drittel	Aufholjagd?
glaube nicht, das der Tag hält	bin langsamer als die anderen, Ende wird schwieriger als Anfang oder bin unsicher	blau, unsicher, allein zu hohes Risiko, will das Netz nützen	homogener Tag, der hält, bin schneller als die anderen-hilfreiche Bojen	alles oder nichts Anfang viel schwieriger als Ende

7. Einstimmung und Vorbereitung auf einen Wettbewerb (3 Punkte)

Rechtzeitig mit den Besonderheiten vertraut machen um ein gutes Gefühl zu bekommen. Individuelle Sensibilität entwickeln.

8. Die gleiche Lockerheit während des gesamten Wettbewerbes, auch am letzten Tag

Ich stelle mir die Fragen:

1. Sinnfrage: Warum fliege ich diesen Wettbewerb?
2. Wem will ich etwas beweisen? (mir, anderen)

Es klingt paradox, aber nur wenn es gelingt, neben der Zielstrebigkeit (vor allem im Training und in der Vorbereitung) im Wettbewerb loszulassen und ganz in der Sache aufzugehen, ist die Chance zu gewinnen größer.

Durch die Konzentration auf das Wesentliche haben wir unser Programm, das wir uns für dieses Wochenende vorgenommen haben geschafft. Aber in Wirklichkeit ist es nie zu Ende, vielleicht stehen wir erst am Anfang...

Besonders erfreulich ist es, dass erstmalig die Junioren dabei waren.



Der Erfahrungsaustausch funktioniert offensichtlich



Zum Abschluss bringt sich jeder Teilnehmer mit einem kurzen Resümee ein:

Was nehme ich mit?

Erfreulich für mich ist, dass es für jeden etwas Individuelles, Persönliches ist.

Das gibt mir die Zuversicht, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

In diesem Sinne möchte ich mich bei allen Teilnehmern für ihre Beiträge bedanken, die zum Gelingen dieses Wochenendes ganz wesentlich beigetragen haben.

Euer

Herman

Muthmannsdorf, 2. März 2010
