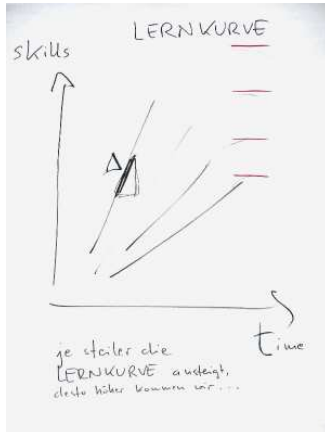


Bericht Mentales Training für die Segelflug-Nationalmannschaft

ZIEL

Die Leistungsdichte der Spitzensegelflieger wird von Jahr zu Jahr größer, wie aus den Ergebnislisten der Europa- und Weltmeisterschaften klar zu ersehen ist.



Für Piloten, die ganz vorne dabei sein wollen genügt es nicht einfach nur dazuzulernen.

Ein höheres Niveau ist nur durch eine steilere Lernkurve zu erreichen.

Jeder Schritt in Richtung Ziel ist zu optimieren.

Um konkurrenzfähig zu sein und zu werden, müssen wir alle verfügbaren Ressourcen ausschöpfen.

In diesem Sinne haben sich 10 Toppiloten in Steyregg, OÖ zu einem gemeinsamen Wissens-, Erfahrungs- und Gedankenaustausch getroffen. Das Ziel ist eine optimale Vorbereitung für die bevor stehenden Wettbewerbe.

TEILNEHMER

von links nach rechts
Thomas Hynek
Sepp Kammerhofer,
Harald Kopecek,
Franz Josef Eder,
Rudi Schlesinger
Jan Jagiello
Werner Amann
Hermann Trimmel
Andreas Lutz
Wolfgang Janowitsch
Kurt Graf
Edi Supersperger
Andreas Brandner



Andi Brandner wird die Junioren WM in Finnland und Kurt Graf die beiden EM's in Nitra und Litauen als Teamchef betreuen.

Harry Kopecek war unser perfekter Gastgeber in der BAUAkademie, herzlichen Dank!

RAHMEN

Zu Beginn erkläre ich die Spielregeln:

Nummer 1: Prinzip **Selbstverantwortung**

Das zugrunde liegende Modell basiert auf der philosophischen Idee, dass jeder Mensch seine eigene Welt konstruiert. Daraus ergeben sich 3 Konsequenzen:

1. es gibt keine allgemein gültige Wahrheit; wir können aber durch den Austausch unserer Gedanken bessere Modelle der Welt konstruieren und so zu einem Fortschritt kommen
2. wenn ich meine eigene Welt konstruiere, kann ich diese auch verändern (andere Sichtweise) und
3. ich habe keine Ausreden mehr (Wetter, Konkurrent, oder was einem sonst noch alles einfällt)

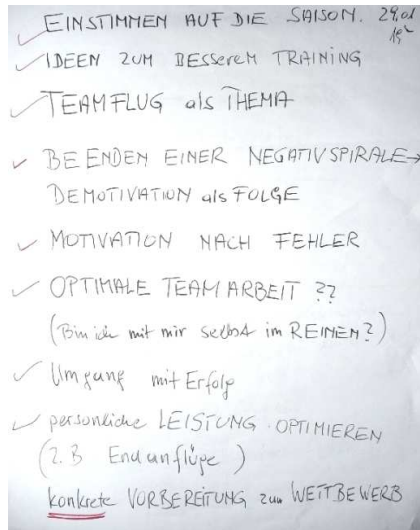
Nummer 2: **Prozess hat Vorrang vor Inhalt**

Meine Aufgabe als Trainer sehe ich darin, den Ablauf zu optimieren.

Bemerkenswert ist, dass ich nie aktiv eingreifen musste, der Prozess lief „wie von selbst“. Das spricht sehr für die hohe Qualität der Teilnehmer.

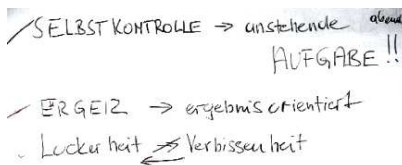
PROGRAMM

Um die Erwartungen der Teilnehmer zu erfüllen sammle ich am Freitag, nach einem gemeinsamen Abendessen, die Themen die von den Teilnehmern gewünscht werden, ein.



Als Vorbereitung (Hausübung) dazu waren 3 Fragen zu überlegen

1. Welche Ziele habe ich für 2009? Was will ich lernen, verändern, erreichen?
2. Was will ich von diesem Wochenende mitnehmen? Wo stehe ich jetzt, meine letzten Entwicklungsschritte?
3. Was will/kann ich dazu beitragen? Meine Stärken, meine Schwächen.



Das Wichtigste zuerst

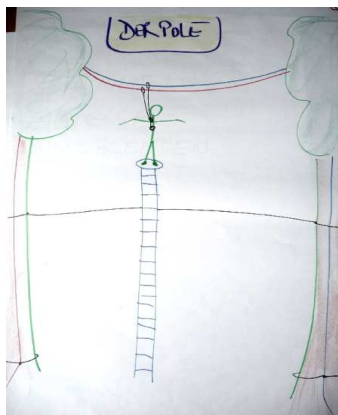
Nach diesem Motto haben wir am Samstag vormittag die Themen nach Piorität geordnet.

Klares Ergebnis:

1. Das Allerwichtigste ist die KonZENTration auf die Aufgabe.

Wenn es uns gelingt vollkommen präsent im „Hier und Jetzt“ sich voll auf die Aufgabe zu konzentrieren, dann - und nur dann - schöpfen wir unser Potenzial aus.

Nach dem Prinzip „**Weniger ist Mehr**“ wollen wir diesen Punkt sehr in die Tiefe gehend behandeln und erleben.



← Hier die Theorie:

Es klingt paradox, aber nur wenn es gelingt, neben der Zielstrebigkeit auch loszulassen und ganz in der Sache aufzugehen, dem ist der Weg nach oben offen.

Erleben heißt Praxis.

Am Nachmittag kraxelt jeder auf so einer wackeligen Leiter hinauf um schlussendlich ganz oben auf einer runden Plattform mehr Überblick

aber vor allem mehr Einblick zu bekommen.



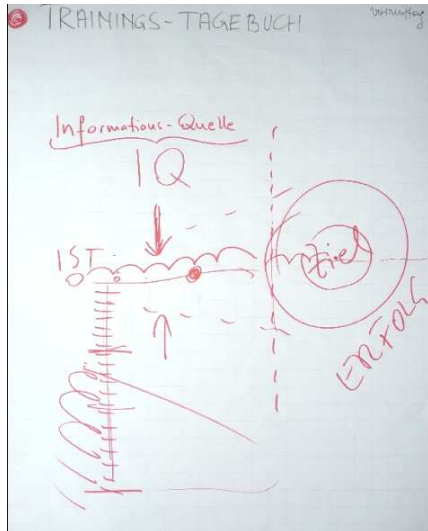
Das System ruht nur, wenn du dir ruhst...



in

Du wirst nur dann gut, wenn du jeden Tag besser wirst

2. Erfolgskontrolle: Trainingstagebuch



Für eine erfolgreiche Lernstrategie ist die Kontrolle „Bin ich auf meinem Weg zum Ziel?“ unerlässlich.

Nur so können Kurskorrekturen rasch und gezielt erfolgen und die Selbstentwicklung beschleunigt werden.

Darüber hinaus ist ein Rückblick von Zeit zu Zeit sehr hilfreich zur Motivation etwas Neues auszuprobieren und die bisherigen Grenzen zu erweitern.

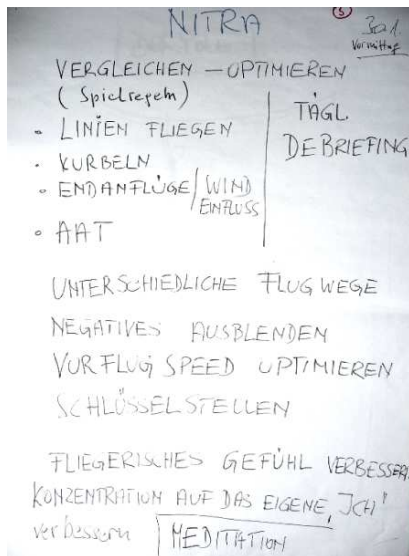
Die Erfolgskontrolle und die positiven Veränderungen steigern die Selbstsicherheit, beseitigen die Zweifel

Praxistip:

Kein stures fixes Tagebuch, eher von Emotionen und Wünschen der Veränderung leiten lassen; z.B Was hat mir an mir getaugt, habe ich gut gemacht? Was fehlt noch, was will ich verbessern? ...

Sieger zweifeln nicht, Zweifler siegen nicht

3. Trainingsprogramm für Nitra



Für ein hochwertiges Training ist neben der theoretischen Vorbereitung das praktische Üben und gezielte Trainieren unerlässlich.

Nebenstehend sind die Punkte, die in Nitra trainiert werden sollen, aufgelistet.

Da können wir uns auch mit dem noch nicht abgeschlossenen Thema „Teamfliegen“ befassen.

Für die Durchführung sind jedoch diese Ziele noch zu **präzisieren und in kreative Trainingseinheiten umzusetzen.**

Das wird die Herausforderung für das praktische Training vom 1. bis 8. April 2009 in Nitra,

worauf ich mich schon sehr freue

Euer

Herman

Muthmannsdorf, 12. Feber 2009