

Bericht Mentales Training für die Segelflug-Nationalmannschaft

ZIEL

Das Jahr 2008 steht ganz im Zeichen der beiden Segelflug-Weltmeisterschaften. In Lüsse werden sich die Piloten der Offenen, der 18m und 15m-Klasse und in Rieti die Piloten der Standard und Clubklasse mit den weltbesten Segelfliegern messen.

Um hier konkurrenzfähig zu sein, wollen wir alle Ressourcen ausschöpfen. So haben sich unsere Toppiloten in Schlierbach zu einem gemeinsamen Wissens-, Erfahrungs- und Gedankenaustausch getroffen. Das Ziel ist eine optimale Vorbereitung für die bevorstehenden Wettbewerbe.

TEILNEHMER

von links nach rechts

Sepp Kammerhofer, Harald Kopecek, Franz Josef Eder, Alexander Koppler, Andy Sandhöfner, Andreas Lutz, Rudi Schlesinger, Wolfgang Janowitsch, Edi Supersperger, Werner Amann, Herbert Ziegerhofer, Thomas Hynek, Mario Schupfer,



sowie Kurt Graf, der sowohl die WM in Lüsse als auch die WM in Rieti als Teamchef betreuen wird.

RAHMEN



Mein zugrunde liegendes Modell für höchstwertiges Spitzentraining für den Segelflug ruht auf 3 Säulen.

1. Wissen + Theorie = Schwerpunkt dieses Seminars

- Vor dem Handeln stehen Denken und Einsicht; diese führt zur Klarheit wohin wir wollen
- Was immer wir erlangen, es bleibt Besseres denkbar
- Ich möchte besser sein als ich augenblicklich bin

2. Praxis

- Das erlernte Wissen soll in einem praktische Flugtraining in Szeged 6.-12. April umgesetzt und trainiert werden.

3. Meditation

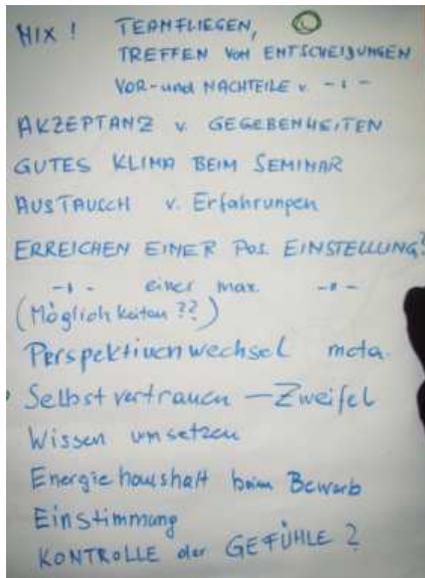
- ZENTrieren als Metapher: nur wer in sich ruht ist fähig zur Konzentration auf die Aufgabe
- Jeder Augenblick ist eine einmalige Chance, die nie wiederkehrt .

Erinnerungsfetzen und Zukunftsphantasien vernebeln unsere Wahrnehmung → auch Kleinigkeiten, die in der Summe unser Leben ausmachen verdienen Aufmerksamkeit.

Übung vor dem Einschlafen: den Tagesablauf reflektieren und wie einen Film von hinten nach vorne ablaufen lassen.

PROGRAMM

Um die Erwartungen der Teilnehmer zu erfüllen, werden zu Beginn die Themen, die von den Teilnehmern gewünscht werden, eingesammelt:



Das Programm entwickelt sich entsprechend den Prioritäten:

1. Selbstvertrauen – Zweifel

Selbstvertrauen in die eigenen Entscheidungen wird von allen Teilnehmern als die wichtigste Grundlage für einen Erfolg gesehen. Keiner ist besser oder schlechter, jeder ist einzigartig.

Meist steckt hinter den Zweifeln ein Minderwertigkeitsgefühl:

- 1) Ich traue mir zu wenig zu: das hindert mich aus der Situation das Beste zu machen (ungenutzte Talente sind zu entdecken).
- 2.) Ich will sein wie andere (Neid) und frage nicht was ich dazu tun muss.

2. Perspektivenwechsel

Im Idealfall passt die Aufgabe zu meinen Fähigkeiten = Flow.

Ist dies nicht der Fall, hilft mir ein Perspektivenwechsel:

Bin ich überfordert, dann hilft es von der Situation geistig Abstand zu nehmen (dissoziieren, Metaposition). Damit bekomme ich wieder die Übersicht und die Lage in den Griff

Bin ich unachtsam, so ist das ein Hinweis auf eine Unterforderung. Hier hilft es mir, wenn ich mich mehr auf Details konzentriere (herunterchunken); Beispiel: aus dem 3 Meterbart versuche 3,1 oder noch mehr herauszuholen.

3. Akzeptanz von Gegebenheiten, Kontrolle von Gefühlen, positive Einstellung

Je präziser mein Ziel definiert ist, je konsequenter ich es verfolge, desto größer werden zweifellos meine Erfolgchancen. Aber nicht was wir uns vornehmen, sondern der Gegenpol, das Unvorhergesehene, macht uns zu schaffen. Und wer es schafft, eine gewisse Ungewissheit anzunehmen, der kann auch nicht enttäuscht werden.

Warum versteife ich mich auf eine bestimmte Erwartung, ein bestimmtes Ergebnis, das gar nicht alleine in meinem Handlungsspielraum liegt?

→ Das ist die Wurzel der inneren Unruhe und mangelnde Konzentration ist die Folge.

Wenn ich nichts erwarte (siehe NIX links oben) fixiere ich mich nicht und bleibe offen für Neues, und bin bereit für das Abenteuer, das auf mich zukommt.

Es klingt paradox, aber nur wem es gelingt, neben der Zielstrebigkeit auch loszulassen, dem ist der Weg ganz nach oben offen.

Die Fähigkeit zu entwickeln, einfach alles so zu sehen und anzunehmen wie es ist, ungetrübt von Verzerrungen durch Erwartungen und Bewertungen, das ist das Modell der Erfolgreichen.

4. Austausch von Erfahrungen



Jeder Teilnehmer gibt sein Wissen offen preis und schlussendlich wissen alle mehr.

Besonders intensiv werden die Wettbewerbsgebiete Lüsse und Rieti diskutiert.



Hier studieren Sepp Eder, Edi Supersperger, Wolfgang Janowitsch und Werner Amann, unsere WM-Teilnehmer von Lüsse, eine spezielle „Thermikkarte“ vom Wettbewerbsgebiet. Das Wissen um die Thermik begünstigenden Eigenschaften eines trockenen, sandigen Bodens merkt sich der Segelflieger mit dem Spruch

*Ist der Boden karg und braun
kannst du der Thermik stark vertraun*

Auch die Nadelwälder, die mit dem trockenen Boden auskommen, sind Gebiete mit höherer Thermik-eintreffwahrscheinlichkeit. Besondere „Hotspots“ sind die

Schießgebiete mit geringer Vegetation, aber der Luftraum darüber wird leider nicht immer zur Verfügung stehen.

Strecken über die Elbe hingegen mahnen zur Vorsicht, bevor in diese Gebiete mit geringer Thermik eingeflogen wird.



Unsere beiden PW5 Piloten Herbert Ziegerhofer und Mario Schupfer bekommen von den anderen



Rieti-Experten noch spezielle Tipps. Ich erkläre die Meteo mit den Seebrisensystemen, den lokalen Düseneffekten sowie der Wechselwirkung mit den verschiedenen Wetterlagen.

Alvaro de Orleans, ein alter Rieti-Kenner, hat das in 3 Punkte so zusammengefasst:

- 1.) lift is where you find it (you cannot understand everything)
- 2.) get a dynamic picture in time and space about orography, wind and seabreezes
- 3.) develop an “early warning sense” on problems like thunderstorms, waves and downdrafts

5. Teamfliegen

In Einzelarbeit überlegt sich bei einem Spaziergang jeder Teilnehmer die Vorteile des Alleinfliegens sowie die Vorteile des Teamfliegens.

Anschließend werden die Gedanken in der Gruppe ausgetauscht, das Ergebnis:

Vorteile alleine zu fliegen	Vorteile im Team zu fliegen
1. Rascher intuitiver Entscheidungsprozess. Vor allem bei kritischen Entscheidungen, die aus dem Gefühl(Bauch) heraus getroffen werden, hat der Einzelgänger Vorteile 2. Es hindern keine hirnlastigen Diskussionen. 3. Ich kann mich besser auf meinen eigenen Flug konzentrieren	1. Die Teampartner liefern zusätzliche Informationen und die Chance auf bessere Aufwindselektion ist größer (vor allem bei Blauthermik); der Partner vergrößert meine Spannweite und liefert ein „zweites Vario“ 2. Gegenseitiger Ansporn 3. Der Partner gibt mir ein Gefühl der Sicherheit

Die wesentlichste Erkenntnis ist, dass es keine allgemein gültige Regel gibt:

→ FLEXIBILITÄT: auf die jeweilige Situation differenziert abgestimmte Strategie

6. Energiehaushalt bei einem Wettbewerb

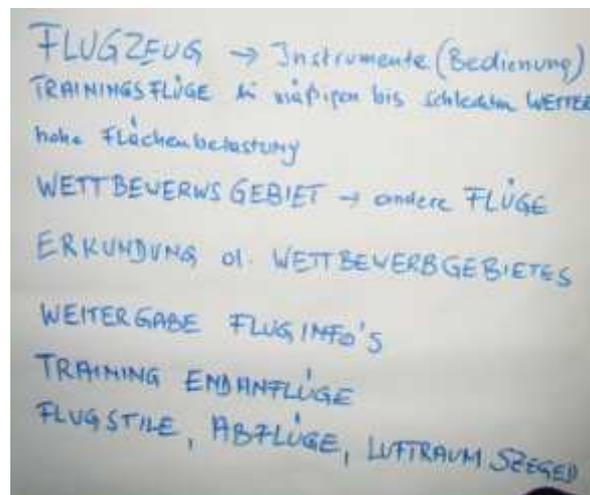
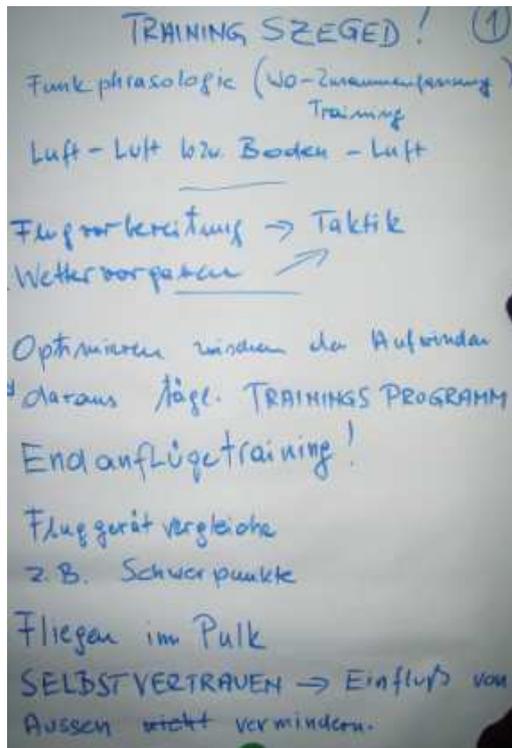
Gute körperliche Fitness ist eine Grundvoraussetzung für die volle Leistungsfähigkeit über den Zeitraum eines ganzen Wettbewerbes. Persönliche Erfahrungen werden ausgetauscht und regen zu eigenen Ideen an.

Ergebnis: jeder muss für sich selbst ein optimales Trainingsprogramm erstellen und umsetzen.

7. Vorbereitung für praktisches Training in Szeged

Wie schon anfangs erwähnt, ist für ein hochwertiges Training neben der theoretischen Vorbereitung das praktische Üben und Trainieren unerlässlich.

Die Trainingsziele für das Training in Ungarn:



Höchstwertiges Training durch

1. präzise Trainingsziele
2. flexible Wege
3. scharfsinnige Wahrnehmung

Trainingstagebuch:

- Selbstkontrolle, Vergleichsflüge
- zur Kurs-Korrektur „Bin ich auf dem Weg?“
- zur Motivation und zur Steigerung der Selbstsicherheit

Mit Spannung erwarte ich, wie wir in Szeged diese Theorie in die Praxis umsetzen werden.

Ich freue mich schon darauf.

Hermann Trimmel
Muthmannsdorf, 8. März 2008