

Resümee Mentales Training für die Segelflug- Nationalmannschaft

In der kommenden Saison finden die beiden Europameisterschaften in Pociunai und Nitra sowie die Junioren WM in Musbach statt. Bei diesen und anderen internationalen Wettbewerben werden sich unsere Teams mit der internationalen Weltspitze messen.

Mit dem Ziel einer optimalen Vorbereitung haben sich 15 Piloten Ende Februar in Lachstatt/Linz getroffen:

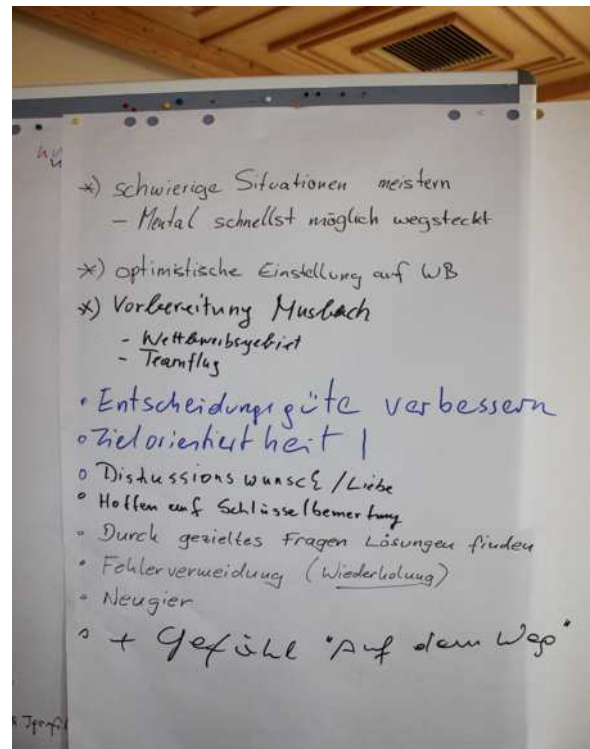
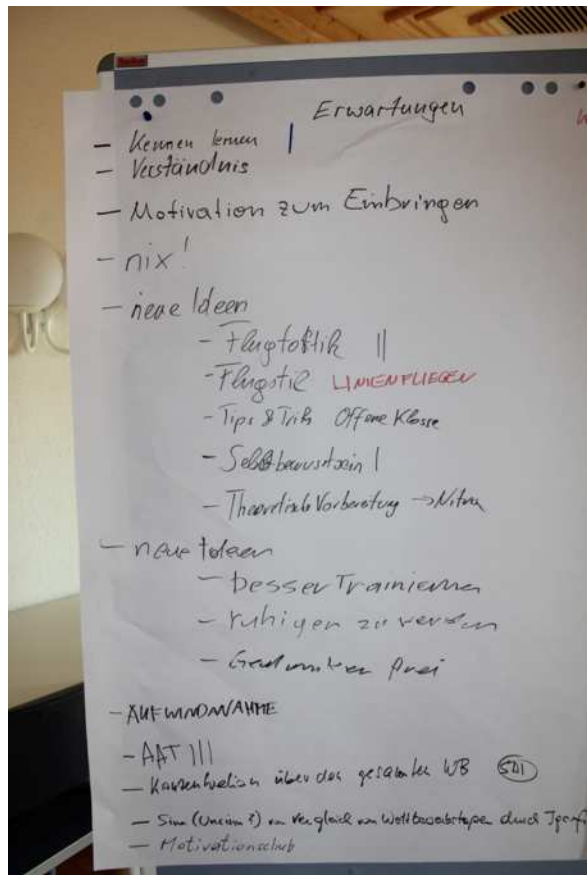
2 Gäste: Tilo Holighaus und Uli Schwenk
EM-Nitra: Mario Schupfer und Thomas Hynek
EM Pociunai: Sepp Kammerhofer und Wolfgang Janowitsch
WM Junioren: Andreas Hudler, Michael Klopff und Bastian Jütte
NM: Sepp Eder, Christian Hynek, Andi Lutz sowie die
Fans: Andy Sandhöfner, Edi Supersperger und Harry Kopecek als
Hausherr



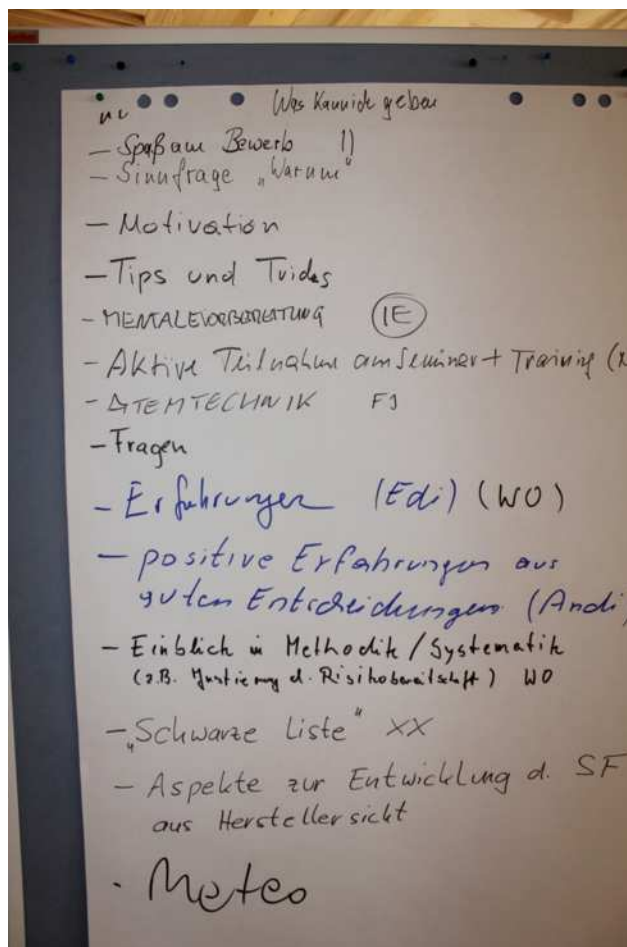
PROGRAMM

Wir beginnen am Freitag um 18 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen zum Einstimmen und Ankommen. Anschließend werden die Erwartungen, die Wünsche und die Beiträge der Teilnehmer für dieses Wochenende eingesammelt:

Was will ich mitnehmen? Was will ich einbringen?



Samstag, 0830 Uhr



Erwartungen

Um diese zahlreichen Erwartungen zu erfüllen und die verschiedenen Themen effizient zu diskutieren werden die Ressourcen gezielt aus der Gruppe genützt.

Was ist mir das Wichtigste von dieser Liste?

Dieses Thema wird in kleinen Gruppen (maximal 4) mit einem Partner eigener Wahl, von dem ich mir die größte Kompetenz verspreche, behandelt.

Anschließend werden die Ergebnisse in der großen Gruppe präsentiert.

10:00 Uhr:

Optimales Sehen im Hochleistungssport



Vortrag von Elisabeth Schiller , Mobil: 0049-171-355378 elisabeth.schiller@gmx.net

Nach dem Theorievortrag, bei der uns von der kompetenten Optikerin bewusst gemacht wurde, was für unseren Sport bei



einer Sonnenbrille alles zu beachten ist, ging es zum Testen



von verschiedenen Brillengläsern ins Freie.

Wie aus dem Bild zu sehen erkennt man die Toppiloten ab jetzt an den Brillen.

Geschenk von der Vortragenden!



Harry strahlt, er hat die Richtige gefunden, während Edi noch akribisch vergleicht

Anschließend, um 14:30 geht es prozessorientiert in die Tiefe.

Vom Thema Motivation (lat.: movere, wohin will ich mich

bewegen) über das Selbstwertgefühl wird wieder in kleinen Gruppen gearbeitet.



wieder intensiv in
kleinen Gruppen
gearbeitet.

Zum Tagesabschluß zeigt
uns Tilo atemberaubende
Fotos vom Grand Prix in
Chile. Immerhin sind
neben Tilo, Uli, Edi
und Wolfgang gleich 4
Teilnehmer in der edlen



Runde.

Und beim abendlichen Ausklang im Weinkeller gibt es dann die
echten Herausforderungen

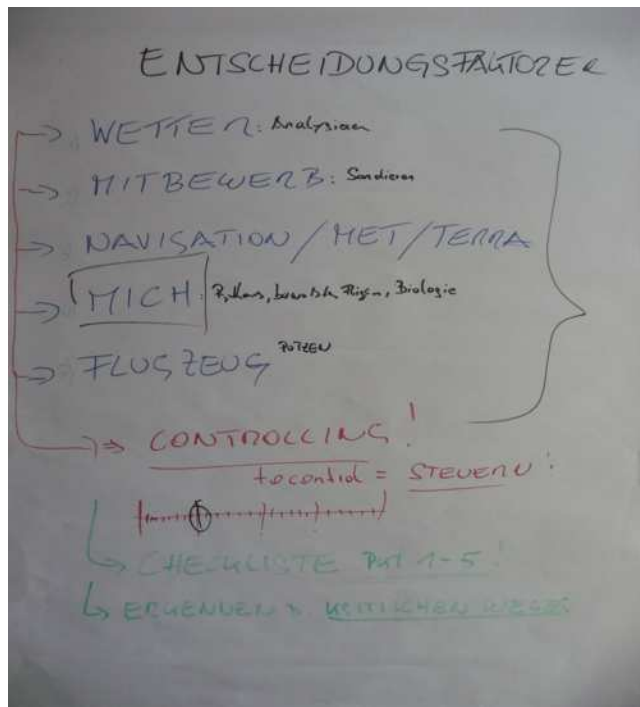
und wie man sieht, ist Harry
auf einem mentalen Höhepunkt.



Sonntag 0840 Uhr

Wir ordnen die bis jetzt
behandelten verschiedenen
Themen nach der Struktur der

logischen Ebenen



IDENTITÄT	WER bin ich? Meine pos./neg. Eigenschaften
WERTE	Was ist mir wichtig, meine Prioritäten? WARUM will ich es?--> Motivation
FÄHIGKEITEN/W ISSEN	Was kann ich gut? Was will ich lernen? WIE mache ich es?
VERHALTEN	Zeitlinie mit Plan; kleine konsequente Trainingsschritte WAS mache ich?
UMFELD	Einschränkungen und Rücksichtnahmen auf Familie, Arbeit, Freunde, Team...

Kontrolle/ Feedbackschleife: Bin ich auf dem Weg?
Kurskorrektur erforderlich?

Anschließend beschäftigen wir uns mit den noch offenen Punkten, entsprechend der vergebenen Punkteanzahl.
Das gefragteste Thema ist die AAT.
Mit vollem Schwung ziehen sich 6 zum Gedankenaustausch zurück.

Neben den Entscheidungsfaktoren

1. Wetter
2. Mitbewerber
3. Navigation
4. Selbstcheck
5. Flugzeug

Ist das

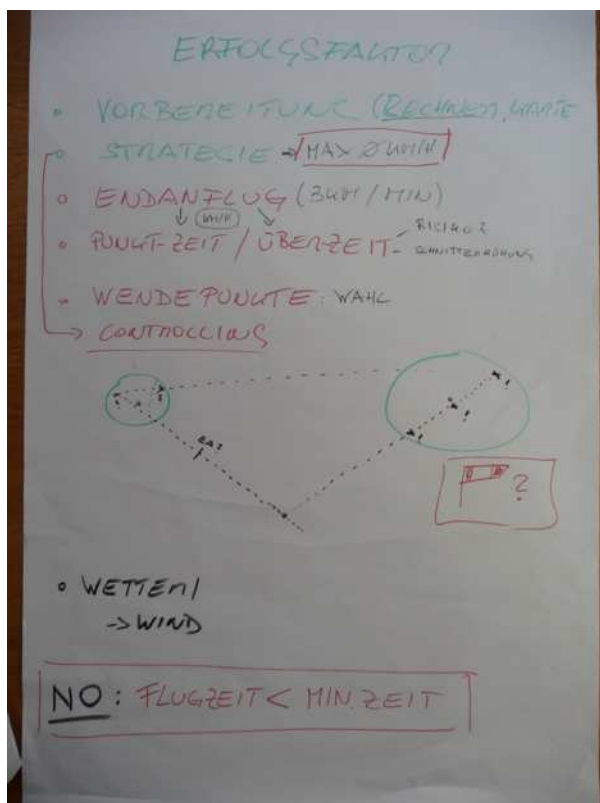
- Controlling = to control
= Steuern wichtig
- Checkliste 1-5
- Erkennen kritischer Wege

Schließlich resümiert die Gruppe folgende ERFOLGSFAKTOREN

- Vorbereitung (Rechner, Karte)
- Strategie: maximale

Durchschnittsgeschwindigkeit

- Endanflug 3km/min
- Punktzeit - Überzeit (Risiko - Schnitterhöhung)
- Wendepunkte - Wahl



- Controlling
- Wetter - Wind
- NO: Flugzeit < Minimumzeit

Das allerwichtigste aber kommt von Tilo in der großen Runde: du musst diesen Typ von Aufgaben lieben; ihm gefällt die Freiheit, die sie ihm als Pilot bietet.

Parallel zum AAT-Thema wurde von den beiden anderen Gruppen über Strategien, Kopf- oder

Bauchentscheidungen diskutiert. Nach längerem herumtheoretisieren wird bald klar: bei komplexen Themen schaffen wir es nicht logisch und bewusst zu entscheiden. Die Heiratsgeschichte mit den 3 Kandidatinnen gibt eine klare Antwort: der hübschere Busen übertrumpft jede Logik und beherrscht die Entscheidung.

Anschließend streifen wir noch folgende Themen:

Meteo

- o sind synoptische Systeme in der Nähe des Wettbewerbsgebietes --> werden kleinräumige Strukturen „Fraktale“ gebildet?
- o Thermik in hügeligem Gelände bei Wind aus dem N-Sektor: die Thermikauslöser sind eher im Lee, bei scharfkantigem Bergprofil unmittelbar hinter der Kant und bei sanfteren Hügeln mehr beim Übergang in die Ebene, am Fuß des Hügels., zu finden.

Fehlervermeidung

ist nicht möglich!

Besser wir stellen uns die Frage: Was fehlt noch? Was will ich lernen...

Und als Metamessage:

Ich vertraue meinen Stärken!

Ich glaube an den Erfolg, bis zum Ende!

Ich bedanke mich bei allen Teilnehmern, dass wir dieses Wochenende gemeinsam erleben konnten.

Euer
Hermann

Muthmannsdorf, am 8. März 2011