



flachkurbler.de

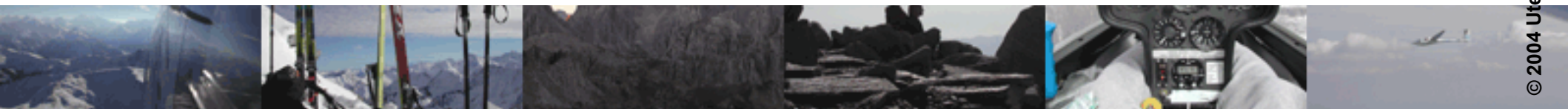
Mentales Training im Streckensegelflug





Elemente mentalen Trainings

- Konzentration
- Ziele / Zielsetzung
- Aktivationsniveau
- Desensibilisieren
- Stress
- Entspannungstraining



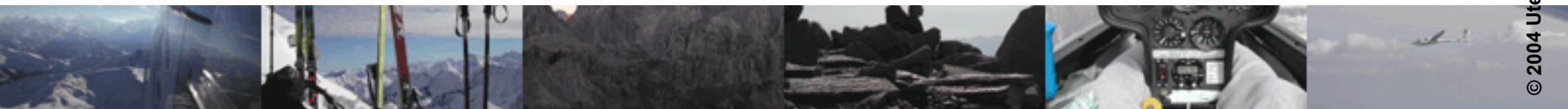


Konzentration

Wer sich konzentrieren kann, besitzt den Schlüssel zum Erfolg (Michael Draksal)

Konzentration ist, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken

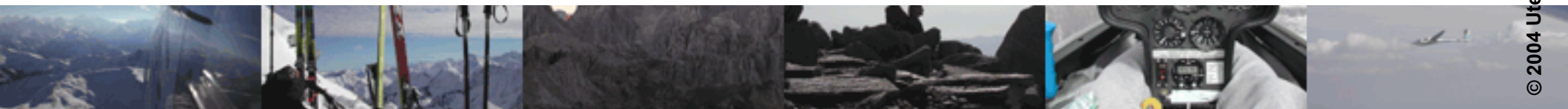
1. Konzentration über den Blick
 2. Konzentration über den inneren Dialog
 3. Konzentration durch Anteilnahme
 4. Konzentration durch Aktivierung / Entspannung
- Konzentrationsübung:
www.wettkampfvorbereitung.de/konzentration.htm





Motivation = Spaß am Sport!

- Sportliche Höchstleistungen kommen nicht zufällig zustande – sie sind das Ergebnis jahrelangen Trainings. Dafür ist es nötig, den eigenen Antrieb über eine lange Zeit nicht zu verlieren.
- Motivation stellt sich automatisch ein, wenn einem der Sport Freude macht und nicht als Belastung empfunden wird.
- Damit das auch so bleibt und Erfolgserlebnisse in regelmäßigen Abständen wie eine neue Tankfüllung den Motor in Bewegung halten, müssen deine Ziele optimistisch und anspornend, aber eben auch realistisch und erreichbar sein.



Motivation - Umfeldmanagement

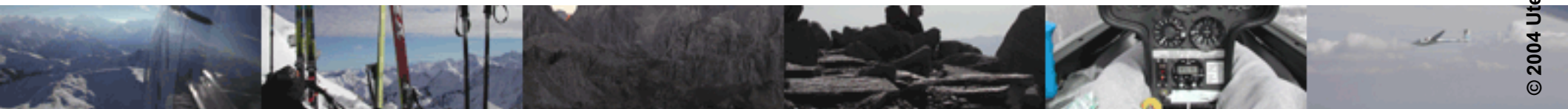
- Trotz hoher Motivation ist es fast unmöglich, langfristig ein Ziel zu verfolgen, wenn man ständig gegen äußere Widerstände ankämpfen muss.
- Das Umfeld der erfolgreichsten Athleten ist auf die Erreichung ihrer Ziele abgestimmt. So ein unterstützendes Umfeld ist aber selten per se vorhanden, du musst es dir erst erarbeiten. Umfeldmanagement heißt das Stichwort.
- Es bedeutet:
 1. Ablenkendes ausblenden
 2. Förderer aktiv suchen
 3. Sportfremde Pflichten (Schule / Studium / Beruf / Familie) mit sportlicher Karriereplanung koordinieren



Stress im Streckensegelflug

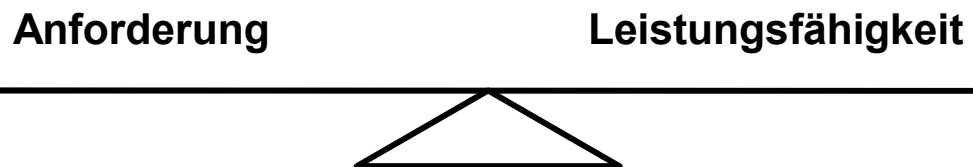
Welche Folgen / Auswirkungen hat Stress im Streckensegelflug?

- ⇒ Stress heißt Kontrollverlust
- ⇒ Stress verschlechtert die Konzentration
- ⇒ In Stress-Situationen verabschiedet sich das Gehirn
- ⇒ Stress birgt ein hohes Fehlerpotential
- ⇒ Stress birgt ein hohes Unfallrisiko



Was ist Stress?

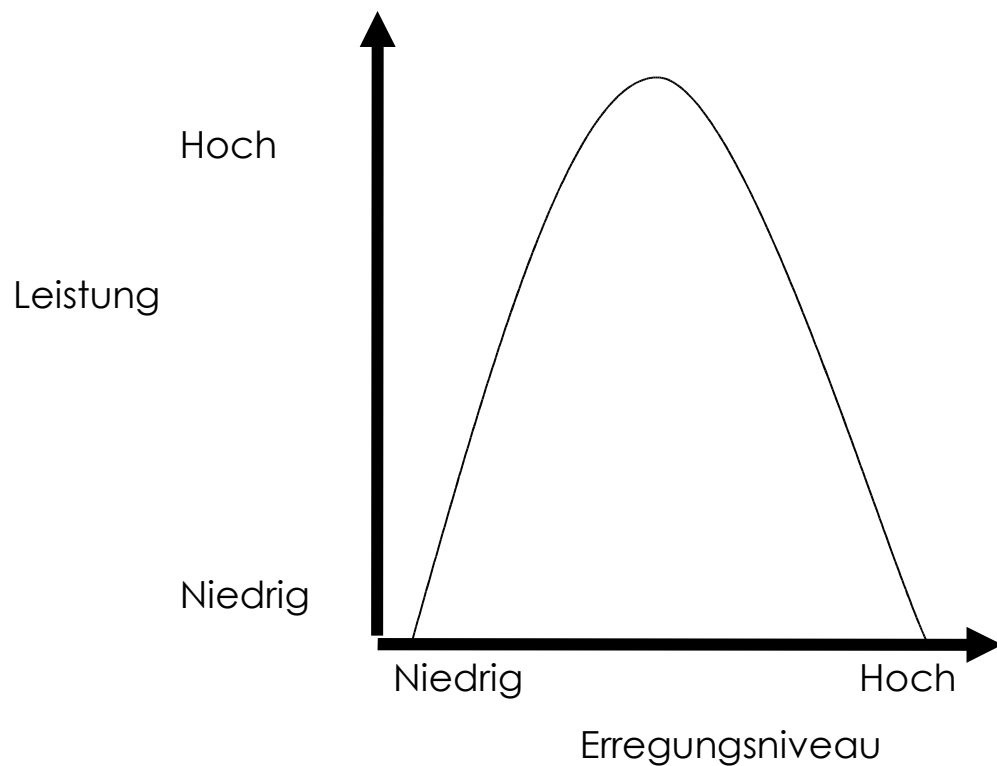
- Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen Umwelтанforderungen und der Reaktionszeit der Betroffenen



- Stress ist eine Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus auf Stressoren, also auf alles, was als Anforderung oder Bedrohung empfunden wird, z.B.
 - Termindruck
 - Zeitnot
 - Hetze
 - Alkoholkonsum
 - Schlafmangel
 - Lärm
 - Private Lebenssituation Beruf – Familie (Sorgen, Ängste, Nöte)
 -

Zusammenhang zwischen Stress und Leistungsfähigkeit

„Stress ist das Salz des Lebens“

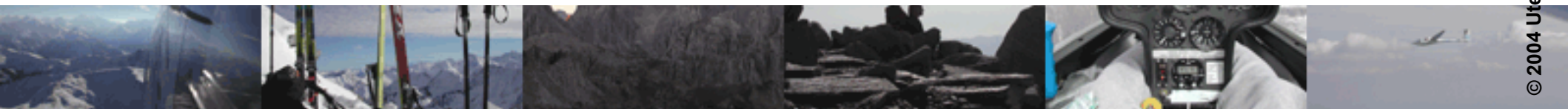


Das Yerkes-Dodsonsche Gesetz erklärt den Zusammenhang zwischen Aktivationsniveau und entsprechender Leistung.



Stress-Reaktionen

- Die körperliche Stressreaktion stellt eine genetisch einprogrammierte Überlebensstrategie dar, die es uns Menschen ermöglichte), auf Bedrohung und Angriff von natürlichen Feinden oder Artgenossen zu reagieren.
- Auf der
 - Geistig-gedanklichen Ebene (kognitive Ebene)
 - Gefühlsebene (emotionale Ebene)
 - Vegetativ-hormonellen Ebene (dem Willen nicht unterliegend)
 - Muskulären Ebene



Kognitive Ebene

- beschreibt alle geistig-gedanklichen Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungsprozesse
- Die Wahrnehmung ist eingeeengt auf die Reize, die für die stressauslösende Situation wichtig sind. Gleichzeitig treten gedankliche Bewertungen auf.

Reaktionen können sein:

- Gedanken wie: „Das schaffe ich nie!“
- Leere im Kopf (Blackout)
- Konzentrationsmangel



Emotionale Ebene

- alle Gefühle und Befindlichkeiten
- Es entstehen sehr unterschiedliche Gefühle, die aus dem Grundmuster Angriff/Aggression – Flucht/Angst oder aber Hilflosigkeit resultieren.

Reaktionen können sein:

- Angst
- Wut
- Panik
- Nervosität



Vegetativ-hormonelle Ebene

- Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der daran angeschlossenen Organe, die normalerweise nicht willkürlich kontrollierbar sind, sowie die hormonelle Reaktion
- Es erfolgt eine vegetative und hormonelle Aktivierung, es werden Stresshormone ausgeschüttet. Dadurch wird z.B. der Atem schneller, Herz und Kreislauf arbeiten stärker, die Pupillen weiten sich, Schweißreaktionen treten auf....
- Weitere Reaktionen können sein:
 - trockener Mund
 - Herzklopfen/Herzstiche
 - flaes Gefühl im Magen
 - Kurzatmigkeit
 - Engegefühl in der Brust

Muskuläre Ebene

- Bereich der Skelettmuskulatur, also jener, der der willkürlichen Kontrolle unterliegt
- Die gesamte Skelettmuskulatur ist vorgespannt, man ist „sprungbereit“, der Körper ist auf Flucht oder Angriff optimal eingestellt (im Segelflugzeug eher hinderlich).
- Muskuläre Reaktionen können sein:
 - starre Mimik
 - Zittern
 - Zähneknirschen
 - nervöse Gestik

Stress-Situationen bewältigen

Langfristige Strategien

- Keinen Stress erzeugen durch zu hoch gesteckte Ziele (selbstproduzierter Leistungsdruck durch hohe Erwartungen; Selbstüberschätzung!).
- Sich nicht von anderen unter Druck (Leistungsdruck) setzen lassen.
- „positives Denken“
- Gute Kondition
- Hektik und Stress auf dem Flugplatz bzw. schon auf dem Weg zum Flugplatz vermeiden!



Stress-Situationen bewältigen

In der akuten Stresssituationen

- Tief und bewusst Ein- und Ausatmen
- Cross-Check
- Muskelentspannung (z.B. nach Jacobson)
- Schimpfen, Schreien, Summen, Singen.....
(aber bitte Finger weg von der Funktaste.....)
- Positives Selbstgespräch
- Erwinnere dich an eine ähnliche Situation,
die du erfolgreich gemeistert hast
- Schlüpfe in die Rolle einer erfolgreichen Person und stelle dir vor, was diese in der
schwierigen Situation tun würde

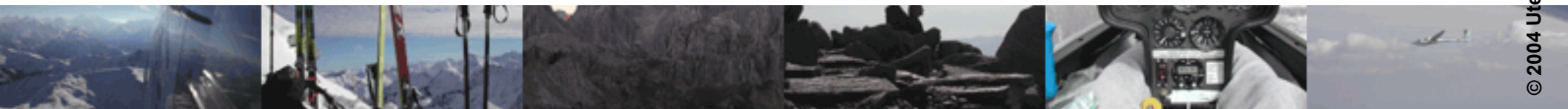


Mentales Training - Techniken

Was kann ich mental Trainieren?

Die für den Streckensegelflug wichtigsten kognitiven Prozesse

- Selbstgespräche
- Aufmerksamkeit
- Aktivationsniveau
- Vorstellungsregulation
- Zielsetzung und Analyse





Selbstgespräch

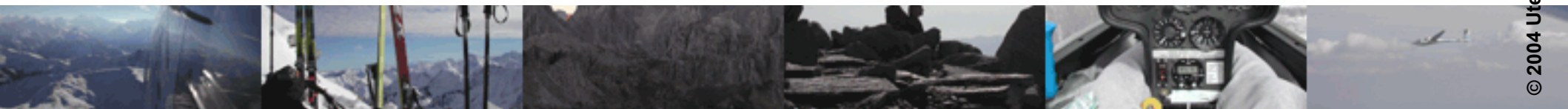
Der Kampf ums Durchhalten wird per Selbstgespräch geführt

Wer aufgibt, gibt zuerst im Kopf auf

Diese Reihenfolge ist in Leistungssituationen niemals umgekehrt!

Die Erfahrung zeigt, dass die Intensität von Selbstgesprächen von der erlebten Beanspruchung abhängt:

Wenn ein Problem sehr schwierig ist, wenn etwas Neues gelernt werden soll, oder wenn sehr viele Reize auf einmal aufgenommen werden müssen, beginnen wir manchmal sogar laut mit uns selbst zu sprechen - bis hin zu Schimpfen und Fluchen.



Strategien in Form von Selbstgesprächen:

Selbstmotivierungstechniken

- Den inneren Schweinehund überwinden, z.B. sich selbst loben, sich selbst anfeuern („gib' nicht so schnell auf')

Rationalisierungstechniken

- Dienen dazu, die Bedeutsamkeit eines Ereignisses zu verringern z.B. „in Niederöblarn haben sie auch einen guten Kaffee und ich genieße den Blick auf den Grimming – auch von unten sehr eindrucksvoll“

Suche nach Problemlösungsstrategien

- Was könnte ich tun, um diese Situation zu bewältigen?
(„gut, hier habe ich einen Fehler gemacht; abgehakt, aber der Tag ist noch lange und der Flug auch“
– Analyse erst am Abend)



Aufmerksamkeit – was ist das?

Taschenlampe, bei der der Lichtkegel in zwei Stufen verstellbar ist:

Stufe 1 = Bündelung der Strahlen, so dass ein kleiner Ausschnitt hell ausgeleuchtet werden kann

Stufe 2 = Streuung der Strahlen, so dass ein größerer Ausschnitt – allerdings nicht mehr so deutlich wie bei Stufe 1 – ausgeleuchtet werden kann.



Aufmerksamkeit

Die vier Formen von Aufmerksamkeit

<p>weit – external</p> <p>sollte die Aufmerksamkeit dann gerichtet werden, wenn man sich in einer Umgebung, die man vielleicht noch nie gesehen oder erlebt hat, zunächst einmal orientieren möchte.</p>	<p>eng – external</p> <p>wird die Aufmerksamkeit dann, wenn es darum geht, bestimmte umschriebene Sachverhalte sehr genau zu betrachten und ins „Auge zu fassen“.</p>
<p>weit – internal</p> <p>lässt sich die Aufmerksamkeit dann richten, wenn man sich ein umfassendes Bild von seiner momentanen Befindlichkeit machen möchte. Man beschreibt seine allgemeine momentane Befindlichkeit</p>	<p>eng – internal</p> <p>ist die Aufmerksamkeit dann gelenkt worden, wenn man sich auf einen bestimmten Punkt oder einen bestimmten Vorgang seines „Innenlebens“ konzentriert.</p>

Formen der Aufmerksamkeit nach R.N. Nideffer

Aufmerksamkeit

Übertragen auf den Segelflug (sog. Cross-Check):

<p>weit – external Aufmerksamkeit weit nach Draußen: Gesamte Außensicht, Horizont, z.B. Wetterentwicklung</p>	<p>eng – external Konzentration gezielt nach Außen: Cockpitanzeigen, z.B. Rechner, Frequenz</p>
<p>weit – internal Weite Aufmerksamkeit nach Innen: Gesamtzustand (z.B. „irgendwie bin ich schlapp“)</p>	<p>eng – internal Konzentration gezielt nach Innen: Organbereiche, Vorstellungsabläufe (z.B. Verspannungen)</p>

Aktivationsniveau - Mobilisation

... für den Streckensegelflug

- Beim Streckensegelflug haben wir das Problem, dass unser Bewegungsfreiraum eingeschränkt ist. Das bedeutet, dass eine Mobilisation über schnelle und schwunghafte Bewegungen nicht möglich ist
- Situationen, in denen wir beim Streckensegelflug Mobilisation brauchen sind insbesondere:
 - vermeintlich gesicherter Endanflug
 - Landung! – Checkliste, insbes. Fahrwerk;
**Die Landung ist erst fertig,
wenn das Flugzeug am Boden steht!**
- Wie können wir uns im Segelflugzeug Mobilisieren?
 - Selbstgespräche – Singen
 - Handflächen reiben (*ich weiß – der Knüppel*)
 - Atmung intensivieren – deutlich einatmen – schnell ausatmen aber: nicht übertreiben (Hyperventilation)

Vorstellungsregulation

Planmäßiges Wiederholen und bewusstes Sich-Vorstellen einer sportlichen Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung

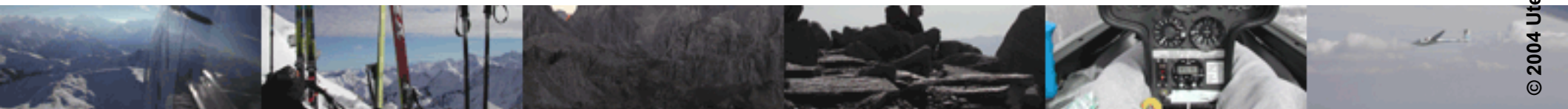
- Gedankliche (mentale) Konfrontation (mit dem stress-/ angst-auslösenden Moment) unter gleichzeitiger Anwendung der Entspannungstechniken
- Technische Fertigkeiten
 - Kurbeln
 - Start
 - Startabbruch (Seilriss)
 - Landung
 - Außenlandung
- Entscheidungen treffen
 - Einsammeln von Informationen:
Höhe, Steigen – Saufen, Außenlandefeld in der Nähe?



Vorstellungsregulation

Trainingsformen

- Selbstgespräche (Subvokales Training)
 - Bewegungsablauf sich vorsagen
- Verdecktes Wahrnehmungstraining
 - Bewegungsablauf wie einen Film vor seinem geistigen Auge vorstellen
- Ideomotorisches Training
(Bewegung nur in der Vorstellung ausführen)
 - Sich in die Innenperspektive versetzen und die inneren Prozesse, die bei der Ausführung dieser Bewegung ablaufen, nachzuempfinden
(inklusive z.B. den Ruderdruck beim Kurbeln spüren)



Zielsetzung und Analyse

Warum Ziele?

Schon vor über 2000 Jahren formulierte der griechische Philosoph Sokrates (470 – 399 v. Chr.) das interessante Phänomen von „Planung und Ziel“:

„Als ich merkte, dass von Leuten mit gleichen Fähigkeiten die einen sehr arm, die anderen aber sehr reich sind, verwunderte ich mich und es schien mir eine Untersuchung wert, wie das kommt. Da stellte sich nun heraus, dass das ganz natürlich zugeht. Wer nämlich ohne Planung handelt, an dem rächt es sich. Wer sich aber mit angespanntem Verstand bemüht, der arbeitet schneller, leichter und gewinnbringender.“

Zielsetzung und Analyse

Ziele sind erwünschte Endzustände, auf die das Handeln ausgerichtet ist.

Realistische Ziele setzen

- **strategische Ebene**
Vorsätze für die Saison
300er – 500er – 1000er
- **operative Ebene**
konkreter Streckenflugtag
Wetterbedingungen – persönliches Befinden
- **taktische Ebene**
während des Fluges:
Zwischenziele setzen (nicht sofort Wendepunkt!)

Ursachen für das Erreichen oder Nicht-Erreichen von Zielen angemessen analysieren



Literaturliste - Psychologie

Bücher

- Gerd O. Spohd
Der Faktor Mensch im Flugbetrieb
Flugphysiologie (Band 1)
Flugpsychologie (Band 2)
- Hans Eberspächer - Copress-Verlag
Mentales Training
- Gabriele Stöger, Mona Vogl - Orell Füssli Verlag
Gewonnen wird im Kopf, gestolpert auch!
- Angelika Wagner-Link - Techniker Krankenkasse
Der Stress Stressoren erkennen
Belastungen vermeiden
Stress bewältigen

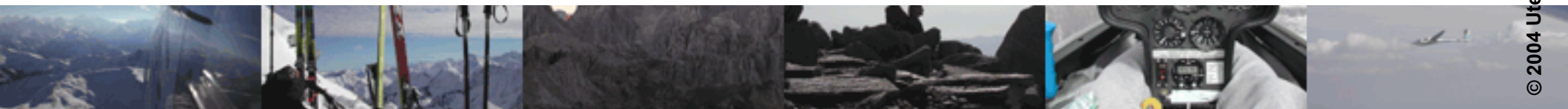
Aufsätze

- **Flugpsychologie – Belastungsfaktor Stress im Hochleistungssegelflug**
Mirja Klick
- **Stress und Stresskontrolle**
Volker Manz



Linkliste

- www.streckenflug.at
hier ist besonders der Download-Bereich zu empfehlen; dort gibt es viele Artikel und Aufsätzen (meist als *.pdf)
- www.mirja-klicks.homepage.t-online.de
Homepage von Mirja Klicks mit Trainer-Infos
- www.flachkurbler.de
mit Checklisten und Infos im Bereich „Segelflug“
- www.schlechtflieger.de





Relaxation - Entspannungstechnik

Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

Abläufe für jede Muskelgruppe:

1. Konzentration auf die jeweilige Muskelgruppe
2. Anspannen der Muskelgruppe
3. Spannung 5 – 7 Sekunden aufrechterhalten
4. Spannung in der betreffenden Muskelgruppe lösen
5. Während des Lösens auf die Muskelgruppe konzentrieren

Relaxation - Entspannungstechnik

Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

Muskelgruppen, die angespannt und dann entspannt werden:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Dominante Hand und Unterarm | 1. Brust, Schultern und obere Rückenpartie |
| 2. Dominanter Oberarm | 2. Bauchmuskulatur |
| 3. Nichtdominante Hand und Unterarm | 3. Dominanter Oberschenkel |
| 4. Nichtdominanter Oberarm | 4. Dominanter Unterschenkel |
| 5. Stirn | 5. Dominanter Fuß |
| 6. Obere Wangenpartie und Nase | 6. Nichtdominanter Oberschenkel |
| 7. Untere Wangenpartie und Kiefer | 7. Nichtdominanter Unterschenkel |
| 8. Nacken und Hals | 8. Nichtdominanter Fuß |



Relaxation - Entspannungstechnik

Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

- Auch während des Streckensegelfluges ist eine verkürzte / vereinfachte Form der Progressiven Muskelentspannung möglich
 - mit den Muskelgruppen, die gerade zum Fliegen nicht notwendig sind
 - bzw. in den Muskelgruppen, in denen wir eine besondere Verspannung spüren

