

Velkommen til Faget Pilot Trin 3

Følgende emner er omfattet af undervisningen:

- Psykologiske faktorer
- Læringsproces
- Dømmekraft



Du vil kunne finde yderligere materiale i pensum:

- Idrætspsykologi, side 15-25 og side 31-37
- Paragliderhåndbog, side 211-213 Paragliderhåndbog, side 54-57 og side 209-211
- Idræt og træning, side 32-39
- Idrætspsykologi, side 10-14
- DHB HG side 50 og PG side 67-68



Rigtig god fornøjelse!
Uddannelsesudvalget DHPU



Mental styrke

Hvad er mental styrke egentlig for en størrelse? Og hvorfor skal vi som piloter beskæftige os med det? Skal vi ikke bare lære at flyve?

Til det sidste spørgsmål kan man roligt svare: Det er ikke "bare" at lære at flyve. At blive pilot kræver træning og læring på mange områder, vi nævner blot her: færdigheder, viden, fysik, holdninger og så den vigtigste til at samle dem alle "airmanship".

Det at være pilot er ikke for alle. Det at være Hanggliderpilot eller Paragliderpilot er måske endda kun opnåeligt og interessant for en lille gruppe mennesker. Vi skal stadig huske på, at det er farlig sport, men at det farlige i sporten især handler om menneskelige faktorer.

De fleste kan lære at flyve, håndlaget er opnåeligt for næsten alle. Det er også muligt for de fleste at tilegne sig den teoretiske viden, som uddannelsen kræver.



Men for at blive en sikker pilot, som tager de rigtige beslutninger, så kræver det, at man også træner sunde holdninger og har evne til at koncentrere sig, være fokuseret og træffe de rigtige valg.

Trin 3 Pilot-faget handler især om dette, at sætte fokus på at træne din mentale styrke og øge din opmærksomhed mod andre faktorer, der forbedrer din dømmekraft og gør dig til en pilot med højt niveau af airmanship.

Mental styrke

er mange ting. Men grundlæggende handler det om, hvordan du håndterer modgang. Det handler om, hvordan du agerer når du er udfordret, og hvordan du kommer videre efter fejl.

Hvis vi skal koge det endnu mere ned – mental styrke – så handler det om din reaktion på dine tanker og følelser.

Det handler om, hvordan du håndterer de tanker og følelser du får når du er under pres, hvad enten det er i forbindelse med sport, skole, venner eller familie.



Motivation

En forudsætning for overhovedet at gå i gang med at lære at flyve, og for at fortsætte sin træning mod selvstændig pilot er, at du er motiveret.

Motivation er en flygtig størrelse, som kan øges og mindskes afhængigt af mange forskellige faktorer. Og i sidste ende kan den forsvinde, hvis ikke det langsigtede mål er attraktivt nok.

Pas på:

hvis man er meget bekymret/angst, så kan tanker som "hvad nu hvis" eller negativ selvtale "jeg kan alligevel ikke..." hindre en positiv effekt af visualisering.

En måde at holde gnist i din motivation kan være at visualisere gode oplevelser med flyvningen - og måske især på de dage, hvor vind og vejr ikke inviterer til træning.

Husker du visualiseringsøvelsen fra PILOT Trin 2? Den handlede især om at træne en specifik færdighed. Men man kan også bruge visualisering til at øge motivation. Det kan ændre dit generelle energiniveau og tilskynde til fortsat træning.

På en kold, blæsende vinterdag kan du visualisere en flyveøvelse i solskin og varme – det er mental træning samtidigt med at det giver motivation til at holde fast i viden. Det udløser samtidigt samme reaktion i muskler og væv, som hvis man udførte bevægelserne i virkeligheden – dvs det styrker muskelhukommelse og træner specifikke bevægelser, så man ikke "glemmer". Forestil dig at gennemgå sekvenserne i en øvelse, heraf nøgleelementer, mærk vinden, temperaturen, din styrke og flyveglæde.

Man kan i øvrigt evaluere en flyvning på samme måde ved at visualisere, hvad man gjorde, og hvad der skete undervejs, så kan man lagre erfaringen mere nøjagtigt samt evaluere aspekter, hvor der måske er behov for forbedringer => hvad skal jeg fokusere på at træne næste gang?

Husk på:

Det kræver øvelse at bruge visualiseringsteknikker, det er ikke noget man bare lige kan! Næste side giver dig et par øvelser

Visualisering Øvelse 1:

Husk tilbage på en nylig god flyveoplevelse. Forestil dig at være der igen. Brug dine sanser og tag alle indtryk ind, lys, luft, vind, udstyr, terræn, flyveplan, omgivelser (også andre piloter). Gennemspil nu for din indre skærm din flyvning/træning og sæt fokus på, hvad du lærte, hvad der gik godt og hvad du måske kunne have gjort en lille smule bedre. Læg an til en blød landing og evaluer turen.

Visualisering Øvelse 2 Paraglider:

Du vil lære at kontrollere din glider bedre på jorden, f.eks. lægge den ned til den ene side. Du har set en masse videoer om, hvordan det kan gøres. Forestil dig det perfekte øvested, en flad mark eller strand med laminar vind. Tænk på alt det, du har lært for at få skærmen perfekt op, bevægelser i kroppen og hænder/arme. Løft skærmen og bevæg dig nu med vægtstyring og bremseinput perfekt først den ene vej og så den anden vej.

Prøv at overveje disse udsagn og tilføj dine egne pointer:

“Positiv” Visualisering kan

- øge din muskelhukommelse
- øge din mentale styrke
- øge din motivation

“Negativ” visualisering kan

- forberede dig på forskellige udfald
- give dig plan A - B - C
- gøre dig mindre bange

Negativ visualisering er, når man i tanken forestiller sig, hvor galt noget kan gå, men bruger denne øvelse til at forberede sig på alle eventualiteter.

[Video til inspiration](#)



Koncentration

Hvad vil det egentlig sige; at koncentrere sig? Og hvilken betydning har det for os piloter?

En definition

Fokus på det rigtige (det relevante) på det rigtige tidspunkt.

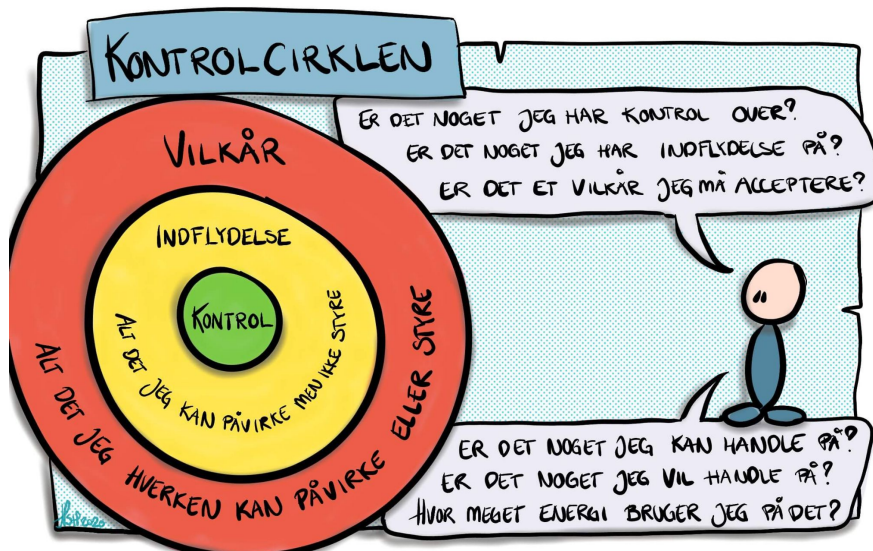
Og det kan være svært:

Fordi vi bliver forstyrret HELE tiden. Udefra og indefra. Udefra fra mennesker, naturen, hændelser. Og indefra fra vores tanker, bekymringer og alt andet, som potentielt kan distrahere os.

Det er derfor vigtigt at finde ud af, hvad der er vigtigt at fokusere på. Det er bl.a. det, som din instruktør forsøger at lære dig, men jo længere du er i din uddannelse, jo mere ansvar skal du selv tage for at vide, hvad det er. Men for at vide, hvad du skal fokusere på, så skal du også have en ide om, hvad du kan kontrollere, og hvad der er udenfor din kontrol. Hvis du fokuserer på de ting, som du ikke kan kontrollere, så kan du risikere at blive distraheret og tage forkerte beslutninger.

Kontrolcirkel

Nedenfor ser du en måde at inddele de ting, der påvirker os, i enten ting, vi kan kontrollere, have indflydelse på eller må acceptere som vilkår.



Lad os kigge på et konkret eksempel for en paraglider:

Du står på en skrænt ved middagstid og har lagt dit udstyr ud, klar til start. Skærmen ligger korrekt mod vinden, som blæser 7 M/S med gust til 11 M/S. Solen skinner, men ude over havet kan du se en Cumulus, der er mørk i underkanten. Du har glemt at tage frokost og drikkevarer med, fordi du egentlig ikke regnede med, at det blev flyvevej. Dine kammerater står rundt om dig, og flere er også i gang med at gøre klar, mens et par stykker allerede er i luften. En af dine venner har købt en ny B-skærm i smukke farver, og du er lidt misundelig fordi din egen er brugt og kedelig at kigge på. Din instruktør står et stykke væk og sludrer med en anden instruktør.



Et ældre par går forbi og deres hund er lige ved at løbe ind i dine liner, men du råber af den, så den løber hen til sin ejer. Du ser, at en nybegynder står og kæmper med at holde sin skærm oppe, og at hun tydeligvis ikke har styr på det grundlæggende. Det er sidst på måneden, og der ligger et par ubetalte regninger hjemme og venter dig. Du bekymrer dig i øvrigt også lidt omkring et udbrud af influenza på din arbejdsplads. Du kigger dig omkring, og bliver lidt stolt af, at du allerede er nået til Trin3 og må lave nedflyvninger. Det er trods alt bedre end regninger og influenza.

Lad os kigge på, hvad der er indenfor din kontrol og udenfor.



VILKÅR: Vind og vejr, dine venners flyvning og udstyr, det ældre par, nybegynderens kamp, influenza

INDFLYDELSE PÅ: Det du spiser og drikker, din instruktørs nærvær, at hunden ikke går i linerne, starttidspunkt, fokus på din egen flyvning

KONTROL over Spise og drikke, dine tanker om dine kammerater, at genne hunden væk, betale dine regninger, dine tanker om dig selv, om du vil flyve i dag

Kontrolcirkel

Det er vigtigt at forholde sig til:

Er det noget, jeg i virkeligheden har kontrol over, og hvis jeg har – hvad vil jeg så gøre?

Er det noget, jeg kan eller ønsker at påvirke, og i så fald hvordan vil jeg så påvirke situationen?

Er det noget, som er udenfor min kontrol, og er det vigtigt eller uvigtigt for, hvad jeg laver lige nu? Og hvis det er vigtigt, hvordan kan jeg så alligevel håndtere det?



De ting, du i hvert fald KAN kontrollere eller i det mindste have indflydelse på er din HOLDNING til det ukontrollerbare.

Og så er det vigtigt at prioritere rigtigt, afhængigt af situationen. Hvis du har lang tid, så kan du bruge energi på at tage en velovervejet beslutning. Men hvis du har kort tid, så handler det om fokus og prioritering ud fra, hvad der er muligt i den konkrete situation.

Lad os bruge foregående eksempel:

1) Mht risiko for, at hunden løber ind i din skærm og liner, så skal du handle hurtigt og måske endda råbe højt for at få en reaktion nu og her.

2) Mht risiko for at du får influenza, så kan du lade det ligge for nu, men overveje, hvordan du vil håndtere det før du igen skal på arbejde.

3) Mht den mørke sky, så bør du måske overveje at sætte en begrænsning for din flyvning, så du ikke bliver overrasket af regn/store vindgust.

Spørgsmål

1. Airmanship er

- a) Et skib fyldt med luftige mænd
- b) færdigheder, viden, erfaringer og holdninger
- c) færdigheder, viden, erfaringer og følelser
- d) viden om luften for mænd med mod

2. Motivation kan bruges til at

- a) Øge din viden
- b) Øge din flyveglæde
- c) Mindske risiko for kedsomhed
- d) Alle de tre foregående svar er korrekte

3. En person med angst kan

- a) Ikke lære at flyve
- b) Lære at flyve, hvis han først får psykologhjælp
- c) Ikke lære noget som helst
- d) Lære at flyve på lige fod med andre

4. Hvad vil det sige at koncentrere sig

- a) At fokusere på det relevante på det rigtige tidspunkt
- b) At fokusere på det, som virker for andre
- c) At centrere sin viden omkring et emne
- d) At fokusere på alt, hvad man kan få øje på

5. Hvad kan du have kontrol over?

- a) Det er et dårligt spørgsmål, jeg har altid kontrol
- b) Jeg har aldrig kontrol over noget
- c) Jeg har oftest kontrol over hvad jeg spiser og drikker
- d) Jeg har kontrol over vejret

6. Hvis du ikke har kontrol, hvad kan du så have?

- a) En flad fornemmelse af tab
- b) Indflydelse
- c) En dårlig dag
- d) Kontrol over mine tanker

7. Visualiseringsøvelser

- a) Er det samme som at drømme
- b) Kan bruges til at træne teknikker
- c) Kan ikke bruges til noget konstruktivt
- d) Er det samme som at se en film



Se svarene nederst på næste side

Øvelse:

Tænk nu over en situation i forbindelse med din egen flyvning.

Prøv at huske på detaljerne, vejret, omgivelserne, dit udstyr, dit humør og tanker, dine kammerater etc.

Hvilke parametre i pågældende situation kunne du kontrollere? Hvilke havde du indflydelse på? Hvilke kunne du ikke kontrollere?



Fejl

Vi kommer til at gå ind på fejl og fejlkorrigering i detaljer i næste trin.

Men her skal du blot huske på, at når du laver en fejl (det gør vi alle hele tiden) så slip fejlen, bliv i nuet og løs de problemer, som er nu og her og fremadrettet. Hold fokus på få ting – få det løst – gå videre.

Et godt hjælpemiddel er at lave rutiner, checklister, og gå ind i din bobbel, når du udfører sikkerhedsmæssige rutiner.

Et godt eksempel som paragliderpilot er dit sikkerhedscheck før start, som f.eks. kunne være: Hjelm, brystrem, taljestropper og benstropper, speedbar og evt snørebånd.

Og hvad er et godt eksempel, hvis du er hangglider?

Du lærer sikkert flere checklister henad vejen, som kunne inkludere check af luftrum, liner, udstyr lagt ud korrekt etc.



Personlighed

Mennesker har forskellige personligheder. Og vi har som sådan ikke indflydelse på hverken vores egen eller andres personlighed. Men vi kan blive bevidste omkring, hvad personlighedstræk betyder for os som piloter, og hvad der fremmer sikkerhed. Vi kan lære at bruge viden om os selv som vigtige redskaber til at blive dygtige beslutningstagere og sikre piloter. Derudover kan vi måske også blive bedre til at hjælpe og støtte vores kammerater, hvis vi er gode til at få øje på andres hensigtsmæssige eller uhensigtsmæssige adfærd.

Men lad os starte med os selv; det som er indenfor vores kontrol og indflydelse.

Personlighedsmæssige faktorer har en stor indflydelse på den enkelte pilots evne til at træffe beslutninger, og især på om han kan træffe beslutninger under pres.

Generelt siger man, at følgende adfærdstræk potentielt kan påvirke sunde beslutningsprocesser for udøvere af farlig sport/piloter

Macho-adfærd:

Du prøver at bevise, at du er bedre end andre. Din selvtillid er ofte større end dine evner. Du tager chancer og går til kanten/over kanten.

Anti-autoritær adfærd:

Du vil ikke modtage input eller konstruktiv kritik. Du nægter at følge instruktørens påbud. "ingen skal fortælle mig, hvad jeg kan og ikke kan gøre"

Resigneret adfærd:

Du er lidt ligeglad med det hele, hvad er pointen alligevel? Du føler ikke, at det gør nogen forskel, ligegyldigt hvad du foreslår eller gør. Jeg lader skæbnen råde, det går nok.

Impulsiv adfærd:

Du handler hurtigt, ofte uden lige at tænke dig om. Lynhurtige reaktioner (som kan være vigtige indimellem) er normen.

Usårlighedsadfærd:

Du tænker, at ulykker sker for alle andre end dig, så derfor tager du større risici end andre.

Frygt for at begå fejl

Du fastholder et billede af dig selv som handlekraftig og beslutsom, selv når du ikke er det

En pilot med et godt kendskab til egne stærke og svage sider, og dermed også kendskab til egne begrænsninger i forhold til den givne situation, vil tilskrive sin succes eller fiasko egne færdigheder og evner, da han har god kontrol over sine egne ressourcer.

En pilot med manglende selverkendelse er oftest underlagt tilfældighedernes spil. Det er dokumenteret, at piloter med dårligt eller manglende kendskab til egne stærke og svage sider og til egne begrænsninger, har en betydelig højere ulykkesrate end piloter, der er bevidst om egne ressourcer og begrænsninger.



Vigtige personlighedsfaktorer:

Fleksibilitet

Kreativitet

Selverkendelse

Følelsesmæssig stabilitet

Selvkontrol

Evne til at kontrollere stress

Stress og selvtillid

Vi ser ofte stress som noget, der findes på en skala – fra helt ustresset til maksimum stresset. Vi går ikke ind på livsstils-stress i dette modul, men fokuserer på den objektive og subjektive stress, man som pilot kan opleve.

Når man udøver en sport som flyvning, og især paragliding og hanggliding, så er der en vis mængde stress, som naturligt følger med en farlig sport. Det er vigtigt at forholde sig aktivt til de betingelser som omgiver os, og de tanker og holdninger, som vi selv har.

Vi gennemgik forskellige former for stress i modul to, og henviser til at genbesøge, hvis du har brug for at opfriske din viden. I dette modul går vi mere i dybden med forholdet mellem selvtillid og metoder til at reducere stress. En positiv form for stress (eu-stress) kan vi måske bedre kalde pres. Det er den slags, som øger performance og årvågenhed.



For at forblive motiveret er det vigtigt, at man oplever selvtillid. Det er troen på ens egne færdigheder, at man kan løse de opgaver, som man bliver stillet overfor.

Det er vigtigt at kunne demonstrere sine evner, at vide, at man mestrer flyvning og at vide, at man er fysisk og mentalt forberedt. Følelsen af social støtte og feedback fra venner, familie, kammerater og instruktør hjælper også til bedre performance.

Det bliver farligt, hvis ens selvtillid er større end ens evner/mestring, dvs når piloten tror, han kan mere, end han i virkeligheden kan. Men man kan også signalere en for stor selvtillid for at skjule manglende mestring, det er nærmere et ufarligt socialt overlevelsesinstinkt.

Hvordan kan du opbygge din selvtillid?

1. Træn meget, fokusér på det positive, træn med kvalitet og giv ikke op, når det bliver svært. Nederlag er læring, så længe du debriefer og evaluerer.
2. Tænk på at træne for at blive bedre (visualisere).
3. Bliv god til at parkere følelser, hvis de er i vejen for sikker flyvning.

Gode redskaber:

Hav klare mål for din flyvning – en flyveplan eller en træningsplan for din groundhandling.

- Hvad vil jeg opnå i dag?
- Hvad skal jeg gøre mere af, så jeg bliver bedre/mere sikker?

Kig på, hvad andre gør, opsøg videoer, find gode rollemodeller på dit eget niveau eller lige over i din klub, nogen, som arbejder positivt og konstruktivt med deres egen udvikling til at blive bedre pilot.



Og hvis din progression indimellem stagnerer (det gør den helt naturligt) så husk på;

- fokus på opnåelige mål (om vinteren med mindre flyvning f.eks. mere groundhandling/mere teori)
- husk på dine succeser
- vær tålmodig med dig selv
- snak med dine kammerater/instruktør om dine udfordringer

Kan stress være positivt?

- A. Ja, hvis det øger performance
- B. Ja, hvis man glemmer alt om farerne omkring sig
- C. Ja, det er altid positivt
- D. Nej, det kan ikke være noget godt

Og når det alligevel bliver svært

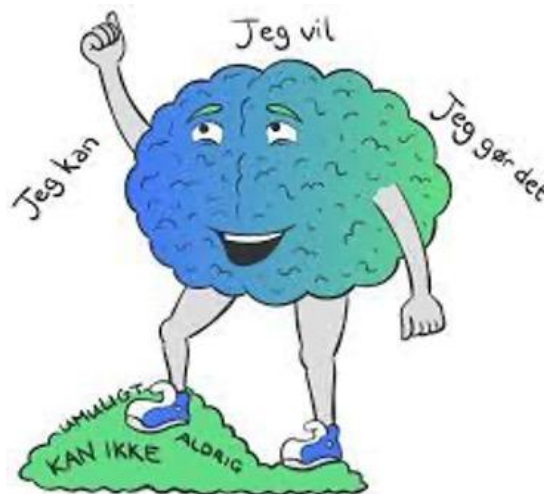
Modgå med selverkendelse! Vær bevidst om egne ressourcer og begrænsninger.

Og når du bliver nervøs/angst/bange, så husk på, at det er helt normalt. Og at du faktisk KAN arbejde med det, som vi talte om i PILOT trin 2. Kig evt tilbage dertil for at genopfriske, her gentager vi hovedpointerne:

Mærk efter, om du er fysisk eller mentalt anspændt, eller begge dele.

Hvad tapper dig for energi og hvad kan fylde dig op igen?

Analyser evt. årsager og fjern dig fra dem. Hvis ikke du kan det, så bliv i situationen og forsøg at øge eller mindske den spænding/ubalance, som du mærker. Det kan du f.eks. gøre ved at tanke op fysisk (mad og vand), slappe af, hvis du er træt, visualisere noget andet, fokusere på nøgleord, skabe positiv selvtale, distancere dig fra pres og trække vejret dybt.



Øvelser til at øge din selvtillid:

- Fysisk: ret ryggen, skuldrene tilbage, hagen op, tal højt og tydeligt
- Tag chancer (indenfor sikre rammer). Lær at fejle (fiasko + succes) = selv på usikker grund kan du udvikle selvtillid
- Tag ansvar og beslutninger, tag ejerskab, giv ikke andre skylden
- Ej din succes og fortæl om dine sejre
- Hold fast i, HVEM du er (uanset hvad andre siger)

Den selvsikre pilot

Er klar over, at det at fejle er uundgåeligt

Inviterer træning ind, som skaber mulighed for at fejle/lære mere

Kan for meget selvtillid være farligt?

En pilot, som udviser for stor selvtillid kan være farlig, hvis selvtilliden bruges til at skjule tvivlen på sig selv og egne evner. Selvtilliden kan være større end pilotens færdigheder berettiger. Det kan ligne arrogance, eller vise sig som pral. En sådan pilot vil kunne

- Tage vovede risikofyldte chancer
- Være et dårligt forbillede for sine klubkammerater og andre piloter
- I sidste ende risikere at miste ansigt/anseelse



Hvis du er lidt træt af at læse, så er her en smuk lille [video](#) om motivation

Og her en om [hanggliding](#), bl.a. tæt på DK ved Hammars Backar



Handlinger til at reducere stress

Forbedr din selvtale. Man har både bevidste og tilfældige tanker kørende konstant, som vurderer og kritiserer og måske roser og anerkender. Positiv realistisk selvtale kan øge præstation, indlæringsevne og korrekt beslutningsevne

Hvorfor og hvornår er negativ selvtale?

Det sker ofte, fordi vi fokuserer på fortiden (fx negative resultater) eller fremtiden fx negative forventninger).

Det kan være spild af energi, hvis vi skal præstere i nu'et. Fokusér tanker på de faktorer, som kan kontrolleres lige nu! Inklusive mentale tankekonstruktioner.



Metode:

- 1) Bliv bevidst om selvtalen.
- 2) Stop den negative ikke-konstruktive selvtale.
- 3) Erstat med positiv selvtale.

Eksempel: Du får øje på, at du kører i ring med en sætning såsom "jeg lærer det aldrig". Du beslutter, at det ikke er sandt, men det irriterer dig, at det alligevel dukker op. Du beslutter dig for at stoppe tanken, når den dukker op næste gang med et stort rødt stopskilt eller med ordet "Stop". Derefter erstatter du sætningen med noget, der er realistisk som f.eks. "jeg lærer snart det". Gode råd: tal til dig selv, som du taler til dine bedste venner (såfremt naturligvis du taler pænt til dem). Lav positive korte sætninger, som du kan hive frem, hvis du oplever at det bliver svært.

Her et par eksempler:

- Det er min dag i dag
- Jeg vil, jeg tør, jeg kan

Kom selv med gode eksempler, som virker for dig

Udøvere med selvtillid er karakteriseret ved at de:

- **Arbejder konsekvent hårdt til træning**

Udøvere med selvtillid ved, at meget af deres selvtillid er udviklet gennem succesoplevelser. De har lært at arbejde med de kontrollerbare faktorer til træning, hvilket hjælper dem til at forbedre deres evner (og give dem følelsen af succes).

- **Fokuserer på det positive**

I stedet for at bruge tid på at bekymre sig om, hvad de ikke kan, eller på andre måder betvivle dem selv, er udøvere med selvtillid i højere grad i stand til at fokusere på de positive elementer af deres præstation.

- **Udfører kvalitetstræning**

Selv om øget kvantitet i træningen også kan styrke selvtilliden, så er kvaliteten af træningen af større betydning for udviklingen af selvtilliden. Overvej din egen træning. Kan den gøres mere effektiv? Kan intensiteten øges? Kan pauserne udnyttes bedre?

- **Prøver endnu hårdere, når de ikke når deres mål**

En forskel mellem udøvere med mere eller mindre selvtillid er, hvordan hver gruppe tolker "nederlag". Udøvere med selvtillid ser oftere nederlag som resultatet af manglende indsats, forberedelse, koncentration, afvikling af teknik eller andre faktorer, de kan ændre. Udøvere med mindre selvtillid opfatter nederlag som resultatet af manglende evner, en faktor der er mindre foranderlig.



• **Konkurrerer for at vinde**

Forskellen mellem at “konkurrere for at vinde” i forhold til at “konkurrere for ikke at tabe” er enorm. At konkurrere for at vinde betyder, at udøveren ikke er bange for at tage chancer og overtage kontrollen. Når udøveren konkurrerer for ikke at tabe, er hans fokus på at undgå at lave fejl og det er en “reaktiv” (en afventende reaktion på påvirkninger) modsat en “proaktiv” (handlende aktion) måde at agere på.

• **Håndterer deres følelser bedre**

Udøvere med selvtillid er bedre til at komme igen efter modgang end udøvere med mindre selvtillid. I stedet for at blive vred, ophidset eller pessimistisk, så administrerer udøvere med selvtillid disse potentielle negative følelser. Udøvere med tillid til dem selv og deres evner har en “giver aldrig op” attitude. Modgang opfattes som en udfordring i stedet for uovervindelige barrierer.

Fasthold selvtilliden selv, når tingene går dårligt

• **Fokus på opnåelige mål**

Fokuser på udfordrende men stadig realistiske mål, i stedet for at formulere mål som er urealistiske. Lad udøveren opdele sin præstation i mindre delmål, der er mere opnåelige.

• **Genskab tidligere succeser**

Lad udøveren tænke tilbage på en god præstation. Udøveren skal genkalde, hvordan han følte det, hvad han sagde til sig selv og hvordan han fokuserede, da han var klar til konkurrencen. Forsøg efterfølgende at skabe de “mentale omgivelser”, som var til stede ved den tidligere gode præstation.





Dømmekraft og Beslutningsproces

Vi har nu kigget lidt på selvindsigt og måder at fremme selverkendelse.

Det skal vi bruge til at finpudse vores dømmekraft, så vi træffer de rigtige beslutninger på det rigtige tidspunkt.

Når vi har evalueret om vi er fit for flight (fysisk og mentalt) så skal vi tænke over, hvad der kan påvirke vores beslutninger.

Oftentimes er beslutninger baseret på ufuldstændige eller forkerte opfattelser af situationen – det handler om TOLKNING.

Dette er en kompleks proces, som man lærer at blive bedre og bedre til, jo mere uddannelse, træning og erfaring man har.

Nogle faktorer kan påvirkes og kontrolleres, hvorimod andre er ikke så nemme at gennemskue, f.eks. omgivelsernes indflydelse, direkte eller indirekte pres fra andre, forventninger fra andre (eller dig selv).

Nogle ting er rationelle fx vejret den pågældende dag og dit udstyr.

Andre er emotionelle. fx dit eller andres humør og indre følelsesmæssige stimuli.

Beslutningsmetoder

En rigtig god løsning er at lave en checkliste:

- Analysér
- Skab løsningsmuligheder
- Vurder konsekvenser
- Tag en beslutning
- Gennemfør.

Dette kræver, at man danner et realistisk virkelighedsbillede, erkender problemet, udtænker løsningsmuligheder og vurderer risici.

Vær opmærksom på, at vi alle er udstyret med forskellige forventningsbias, dvs. en holdning, som ikke nødvendigvis er realistisk.

Prøv at undersøge dine holdninger til fx sundhed.

Beslutninger og fremsynethed

Et rigtigt godt eksempel på, hvornår vi skal have et godt overblik, en korrekt viden og tage de rigtige beslutninger løbende, er når vi flyver tæt på andre.

Vigepligtsreglerne, som vi skal kende på rygraden, er det fundament af viden, giver os klare regler at forholde os til i samspil med andre piloter.

I forbindelse med vigepligt skal vi ikke bare vide hvordan vi skal forholde os, men vi skal også ofte tænke forud, sådan at vi aldrig kommer tæt på en farlig situation.

Det at være fremsynet kan suppleres med et andet meget vigtigt redskab for piloter, nemlig altid at have en plan B. Og måske endda en plan C og D også.



Det er vigtigt at holde sig for øje, at du sjældent er alene i luften

Det påhviler altid dig (og din instruktør, når du er under uddannelse) at holde godt udkig, at analysere andre piloters adfærd/flyveretning og højde og ikke mindst tage hensyn, når du kan.

Det er altid en god ide at være opmærksom på de andres niveau, måske er nogen helt nybegyndere og har brug for mere plads omkring sig. Måske er nogen andre dygtige og tager hensyn til dig. Men i sidste ende er DU fartøjschefen og tager den endelige beslutning om og hvor, du skal flyve, og hvornår du evt. skal lave en sikkerhedslanding for din egen skyld og for at give plads til andre.



Læringsprocesser

Gennem hele uddannelsen til pilot bliver du udsat for læring, skoleplaner, progressionskort etc. Dette er vigtigt for at sikre, at du har den viden og de færdigheder, der kræves for at være en sikker pilot.

Uddannelsen har defineret indhold, som bringer dig viden, forståelse og færdigheder. De forskellige fag og teorien skal gerne udgøre en sammenhæng, som bringer dig sikkert frem mod målet – at blive pilot.

Drivkraften skal gerne komme inde fra dig selv, med din motivation, dine følelser og din vilje. Hvordan det spiller sammen på træningsdagen og generelt med handlinger, kommunikation og samarbejde med din instruktør og dine kammerater, det har du i høj grad også indflydelse på.

Mål

- Hvilke mål har du på dagen?
- Hvad skal du træne for at forbedre dine færdigheder?
- Hvad skal du læse/studere, for at udbygge din vidensbase?
- Hvad skal du have overblik over for at øge din erfaring?
- Hvordan sætter du et mål, som flytter dig?

Kan du acceptere, at ting tager tid, og at progression sker i trin?

Den samlede målsætning bør bestå af både lang- og kortsigtede mål, fordi målsætningen er grundlaget for planlægning af sporten.



Dit langsigtede mål er at blive en selvstændig pilot. Men det kan være uoverskueligt, hvorfor det brydes ned i delmål.

Det har progressionskort og uddannelsesplan klaret for dig på den formelle front. Først PP1, derefter PP2 og så videre. Din instruktør hjælper dig med at holde fast i denne plan, men du bør også selv tage ansvar for din proces.

Forestil dig, at du er på en rejse. Du skal have planlagt ruten (sammen med din instruktør) men du skal også selv stå for forsyninger undervejs, indlægge pauser og udforske terrænet, hvor du kommer frem. Det hele kræver, at du både har langsigtede mål (det næste trin) og kortsigtede mål (hvilke elementer skal jeg fokusere på at træne i dag).

Det, du opnår ved at have et klart mål og god ide om delmål undervejs er blandt andet, at du kan holde motivation og energi oppe, at du kan være mere fokuseret på, hvad der er vigtigt fra dag til dag, og især at du udvikler en egen ansvarsbevidsthed for din personlige udviklingsproces.

Det ansvar giver dig myndighed, retning, større forståelse af dig selv og dine begrænsninger, motivation, og i sidste ende airmanship – en grundlæggende holdning som øger din og andres sikkerhed.



PILOT Trin 3



En måde at lave effektive mål er at tænke i SMORT-modellen: (dansk udgave af SMART-model)

S = Specifikt. Målet skal være specifikt. Hvad vil du opnå: Trin 3 indenfor de næste 3 måneder

M= Målbart. Målet skal være målbart. Det har jeg, når min instruktør underskriver progressionskort

O= Opnåeligt. Det skal være muligt at nå dit mål. Sandsynligheden for at blive Trin 3 er stor.

R=Relevant. Målet skal være i sync med det langsigtede mål. Det er et delmål frem mod Selvstændig pilot

T=Tidsafgrænset. Målet skal have en realistisk tidsramme. Det er realistisk, såfremt vejr og instruktør er ledig

Du kan gøre det endnu mere specifikt ved at fastlægge datoer/træningssessions, evt. tilmelde dig kurser, træningslejre og udlandsture.

Du kan eventuelt gøre det sammen med en træningsmakker, så I holder hinanden op mod jeres mål. Det vigtige er, at målet i sig selv og aktive delmål giver dig en motivation til at holde fast i din træning. Og det giver en mulighed for at holde instruktøren ajour med din progression, hvis du selv har et godt overblik.



For at komme i mål med ens mål er det i øvrigt vigtigt;

- a) At have det sjovt.
- b) At forbedre sine færdigheder og lære nye ting indimellem.
- c) At have et socialt tilhørsforhold og forbilleder på samme eller bedre niveau. Følelsen af, at man hører til en gruppe og er med i et fællesskab, er afgørende.

”Øvelse gør mester”. Det gamle ordsprog er mere relevant end nogensinde. Motorisk indlæring sker primært ved, at udøveren udfører øvelserne (alternativt visualiserer). Et træningsmiljø, hvor udøverne bliver opfordret/tvunget til at tænke selv og reflektere over træningen. Træningen bør tilrettelægges således, at deltagerne løbende kan se og kontrollere deres fremgang.

Variere træningen

Variation virker motiverende og dermed aktiverende. Det er også vigtigt at gå gradvist frem med al færdigheds indlæring.

Indlæringen af færdigheder foregår i spring. Perioder med stor fremgang afløses af perioder med stilstand. Også derfor er det vigtigt at have opnåelige mål og gennem fortsat instruktion og træning forsøge at opnå disse.



Sikkerhed

Din progression med flyvning, om det er Hanggliding eller Paragliding, skal altid foregå på en sikker måde, hvor elementerne

- færdigheder
- viden
- erfaringer
- holdninger

følges ad på en naturlig måde.

Samlet set kalder vi disse fire parametre airmanship, og selvom det er dine færdigheder, du oftest måles på, så er dine holdninger til flyvning akkurat lige så vigtige.



Vejret lover perfekt til en lang, teknisk og fed flyvetur. Hvilke mentale og fysiske forberedelser foretager du dig inden flyveturen?

- Plan for opbygning af mental træningsplan med målsætninger
- Spændingsregulering
- Koncentration
- Visualisering
- Selvtale
- Selverkendelse (mod/overmod, selvtillid eller mangel på, osv.)

Læringsproces og målsætninger



Den nemmeste måde at planlægge en rejse er med et landkort.

Når man anvender et kort, sætter man faktiske mål for rejsen. Kortet kan:

- Lokalisere konkret, hvor man skal hen (langtidsmål).
- Afgøre, hvor mange planlagte stop, der skal foretages undervejs.
- Korttidsmål.
- Fortælle, hvor langt der er til næste destination (daglige mål).
- Fortælle om alternative ruter på vejen. / Alternative routes....
- Hjælpe til at finde turiststeder på turen (man skal altid have det sjovt på rejsen)

Hvad er en konkret målsætning?

- A. et udtryk for de mål, der ønskes opnået
- B. at sige, at man vil være den bedste
- C. består kun af kortsigtede mål

Hvorfor bør man have en målsætning?

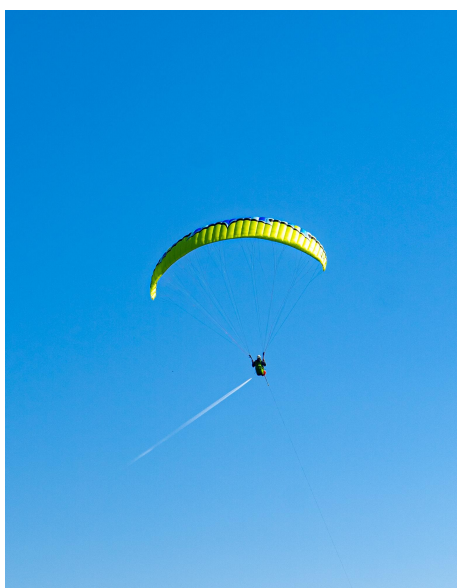
- A. Det bør man ikke
- B. Det giver grundlag for planlægning
- C. Det er noget man kan prale med at have
- D. Det får andre til at synes, at man er doven, hvis man ikke har en



Hvad er dømmekraft?

Helt enkelt er dømmekraft at vurdere forhold sikkert og rigtigt. Det anvender vi både i vores faglighed omkring flyvning såvel som vores interaktion med andre mennesker i socialt regi.

Vurderingen sætter man ind i den konkrete kontekst og så handler man ifølge det, man mener er det rigtige at gøre. Vurderingsevnen ændrer sig konstant i en læringsituation. Idet vi får mere viden og erfaring, vokser vores evne til at tage flere perspektiver i betragtning.



1A

2B

Ved hang- og paragliding skal man være til stede i nuet, koncentreret og fokuseret på din egen performance. Hvis man bruger energi på at sammenligne sig selv med andre, så fjerner man fokus.

En sund dømmekraft sikrer desuden, at du accepterer de hierarkier, som naturligt er til stede i en klub. Erfarne piloter er som regel bedre til at flyve end elever. Lær af dem, brug deres viden og tag imod konstruktiv kritik.

vurderingsevne
fornuft
omtanke
forstand

Samtidigt skal du naturligvis stole på dig selv og din egen faglighed, for du er nået et niveau nu, hvor din dømmekraft gerne skal sikre, at du kan varetage din egen flyvning og træning indenfor skolingens rammer. Et godt og støttende klubliv handler om at være lydhør og kunne og turde give udtryk for holdninger, som øger sikkerheden.



Som piloter skal vi inddrage følgende evner for at blive dygtige til at dømme korrekt og sikkert:

Indsigt

Ved jeg nok om det, jeg skal i gang med?

Evaluering

Kan jeg konstruktivt bruge den feedback jeg får?

Beslutninger

Kan jeg træffe de rigtige beslutninger ud fra den viden jeg har?

Handlinger

Kan jeg agere/reagere korrekt?

Fremsynethed

Kan jeg tænke fremad, lave plan B og C?

Situationsbevidsthed

Har jeg det forkromede overblik?

