

Skolingsværktøj: Træning af koncentration

	Kontrollerbare (faktorer du skal fokusere på)	Ikke kontrollerbare (faktorer du ikke skal fokusere på)
Pre-flight		
Start		
Flyvning		
Landing		

Den god briefing indeholder:

Rækkefølgen	Aktivitet	Hvorfor skal det være med (formål)?
Start		
Afslut		

Den god de-briefing indeholder:

Rækkefølgen	Aktivitet	Hvorfor skal det være med (formål)?
Start		
Afslut		

Skolingsværktøj: Spændingsregulering

Hvad påvirker din fysiske og mentale energi?

3 ting som oplader dig fysisk og mentalt ved flyvning
1.
2.
3.
3 ting som dræner dig fysisk og mental ved flyvning
1.
2.
3.
3 ting som oplader dig fysisk og mentalt ved flyvning på et nyt flyvested
1.
2.
3.
3 ting som dræner dig fysisk og mentalt ved flyvning på et nyt slyvested
1.
2.
3.

Administration af energiniveauer

	Fysisk Energi	
For meget: - - - - -		For lidt: - - - - -
	Hvad kan en pilot gøre?	
- - - -		- - - -
	Mental Energi	
For meget: - - - -		For lidt: - - - -
	Hvad kan en pilot gøre?	
- - - -		- - - -

Systematisk tilgang

Checkliste for præstationstilstande

	1	2	3	4	5	6	
Følte mig ekstremt afslappet							Følte mig ekstremt anspændt
Følte mig ekstremt selv sikker							Følte mig ekstremt usikker
Følte fuldstændig kontrol							Følte absolut ingen kontrol
Musklerne var afslappet							Musklerne var spændt
Følte mig ekstremt energisk							Følte mig ekstremt træt
Selvtalen var positiv							Selvtalen var negativ
Var ekstremt fokuseret							Var ekstremt ukoncentreret
Følte det ubesværet							Følte det besværligt
Havde meget stor energi							Havde meget lille energi
Pulsen var meget lav							Pulsen var meget høj
Mit åndedræt var roligt							Mit åndedræt var hurtigt