

Mentales Training im Fallschirmsport



Profil Katja Seyffardt



Fachspezifische Ausbildungen

- Sportpsychologisches Training im Leistungssport
- Sport Mental Coach
- Mental Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte
- Trainer für berufsbezogenes Stressmanagement
- NLP Practitioner (DVNLP)
- NLC Coach
- Wingwave® Trainer
- Wingwave® Coach
- Konfliktcoach/ Mediator
- Seelsorge und Krisenintervention in Notfällen
- Psychologische Beraterin, Mitgliedschaft VFP e.V.
- Projektmanagerin (TÜV)

Weitere Qualifikationen

- Fallschirmsprunglehrerin
- PADI Assistant Instructor/ First Aid Instructor
- Personal Trainerin für Bodybuilding und Fitness (FPA)
- 3 Sprachen
(deutsch, englisch, russisch)

Was hat Mentales Training mit Fallschirmsport zu tun?

Grenzen überwinden
Spitzenleistung erreichen



Was ist Mentales Training?

Erweitern von kognitiven Fähigkeiten

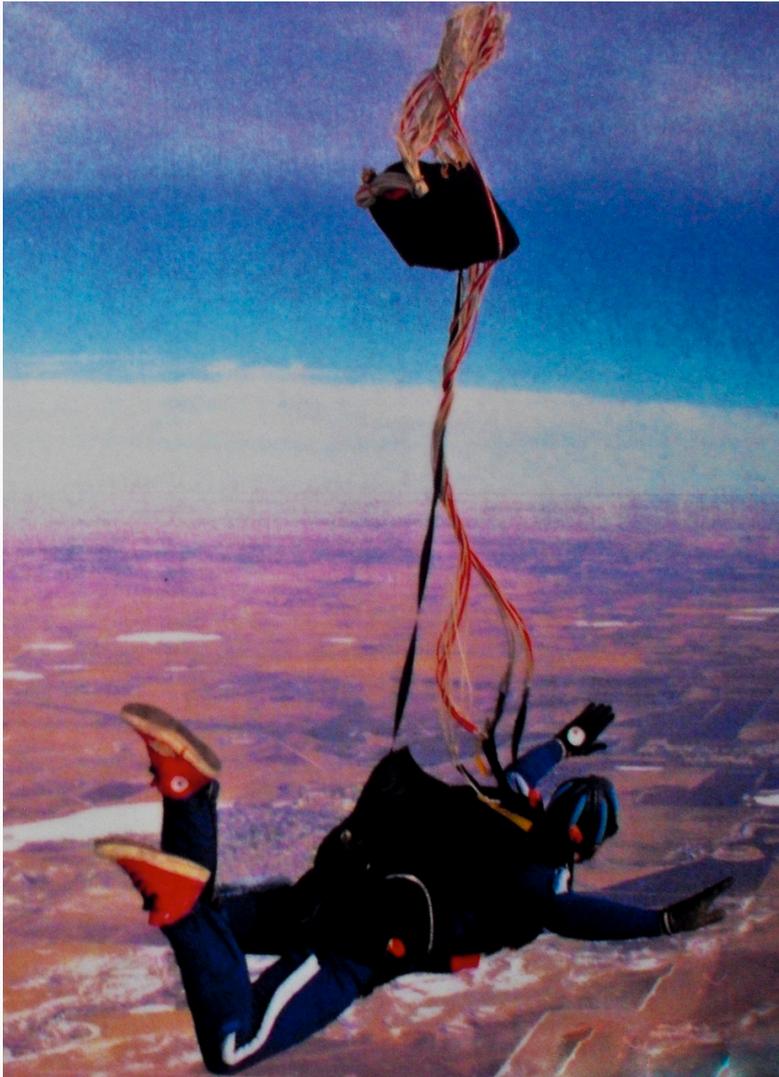


Einflüsse auf Fähigkeiten

Störende
Gedanken



Einflüsse auf Fähigkeiten



Änderung der
Umgebungsanforderung

Einflüsse auf Fähigkeiten

Grenzen überwinden
Spitzenleistung erreichen



Materielle
Gegebenheiten

Fertigkeiten entwickeln und regelmäßig trainieren

Grenzen überwinden
Spitzenleistung erreichen



damit sie jeder Zeit situationsgerecht abrufbar sind

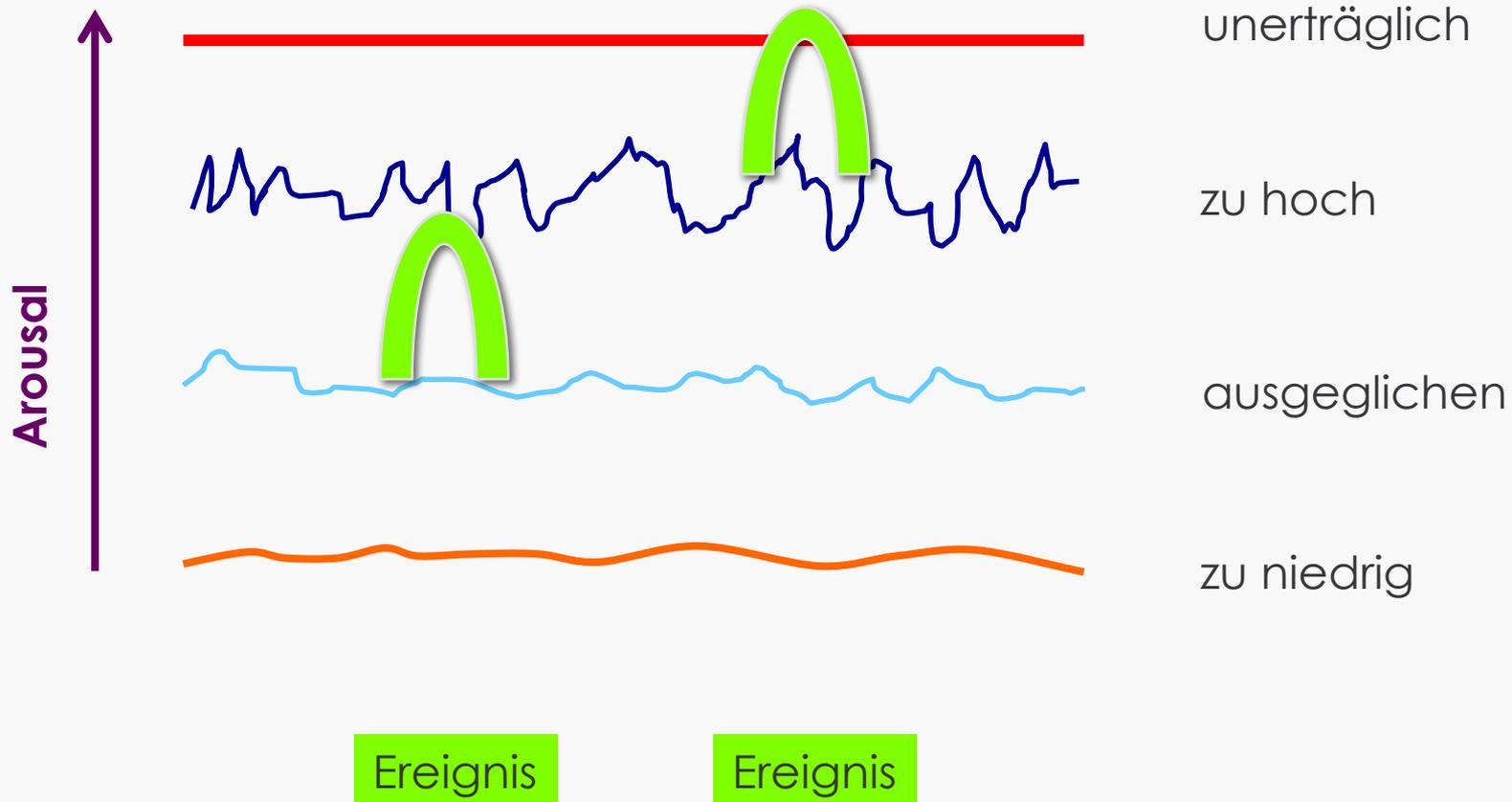


Was passiert bei Emotionen im Gehirn?

Limbische Gehirn (Emotionen) und präfrontaler Cortex (Kognitiv)



Aktivierungsniveau (Arousal) im Nervensystem



Unterschiedliche Situationen



Situation A

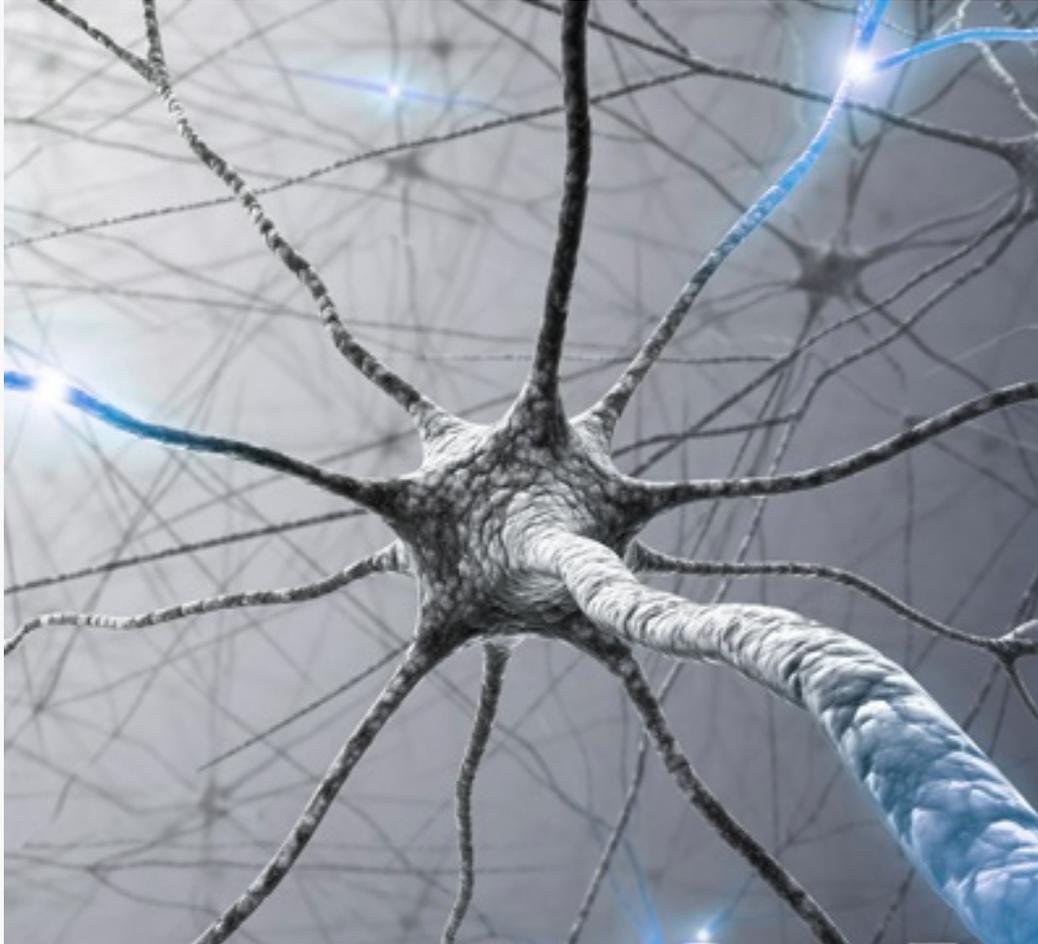
- Schöner Sommertag, optimale Wetter Bedingungen
- Ausgeruht und ausgeschlafen
- Genug Zeit für die Sprungvorbereitung eingeplant
- Sprungprogramm ist abgesprochen und ausreichend trainiert

Situation B

- Bewölkt, kalter Tag
- Gestresst von der Woche und unausgeschlafen
- Aufruf zum Load überhört + somit verspätetes Anziehen
- Steigflug ist unruhig durch Wind + Thermik
- Springer fragt sich: „ist AAD angeschaltet?“

Umsetzung von Mental Training

Grenzen überwinden
Spitzenleistung erreichen



V.i.b.F.

Grenzen überwinden
Spitzenleistung erreichen



Was kann der Springer für seine Sicherheit tun?



- ✓ Regelmäßiges Auffrischen der Notverfahren
- ✓ Das mentale Trainieren der Verhaltensweisen mit den Emotionen dazu – so real wie möglich!
- ✓ Regelmäßige Simulation am Boden und auch in der Luft
- ✓ Nur die Regelmäßigkeit macht aus kleinen Gedankenpfaden starke Gedankenautobahnen

Wie kann der Springer im Wettbewerb seine Leistung verbessern?

Grenzen überwinden
Spitzenleistung erreichen



Was macht mentale Performance aus?



Was macht mentale Performance aus?

Grenzen überwinden
Spitzenleistung erreichen

- **Vorstellungstraining**



Was macht mentale Performance aus?

Grenzen überwinden
Spitzenleistung erreichen

- Vorstellungstraining
- **Entspannung & Aktivierung**



Kiel Boogie 2013 mit DO 28 - 1. bis 5. Mai 2013 - www.skydive-kiel.de

© Kai Mente, kaimente@web.de

Was macht mentale Performance aus?

- Vorstellungstraining
- Entspannung & Aktivierung
- **Konzentration & Routinen**



Was macht mentale Performance aus?

- Vorstellungstraining
- Entspannung & Aktivierung
- Konzentration & Routinen
- **Motivation & Zielsetzung**



Was macht mentale Performance aus?

- Vorstellungstraining
- Entspannung & Aktivierung
- Konzentration & Routinen
- Motivation & Zielsetzung
- **Selbstbewusstsein & Umgang mit Angst**



Sei professionell - BE A PRO



Use It

Nutze regelmäßig mentale Techniken, um auch unter Druck deine Leistung abrufen zu können!



VIELEN DANK
FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT

www.seyffardt.de