

Mental Fitness

(vgl: Beggs, A. et al: Mental & Physical Fitness for Sailing, Fernhurst, 1993)

Brain sailing: (Bewusstsein bzw. Segelgefühl entwickeln)

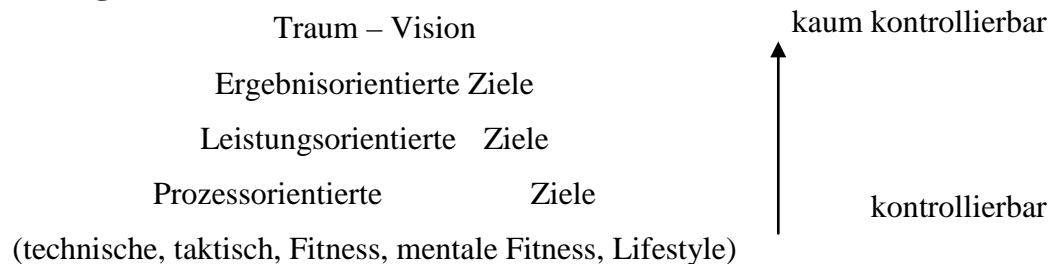
- Wie fühlt sich das Boot an?
- Wie nimmst du das plätschern des Wassers auf?
- Ein Blick in die Segel – Was siehst du?

Mind sailing: (Überwindung des Unterbewusstseins)

- Selbstvertrauen erlangen
- Mit Stress umgehen lernen
- Konzentration erhalten

Brain Sailing

Ziele und Zielsetzung



Traum – Vision

Langfristiges Ziel, scheint zumeist aus der momentanen Perspektive unrealistisch und muss unbedingt vorhanden sein!

Ergebnisorientierte Ziele

Z.B.: Wir wollen in die erste Hälfte segeln.

Nachteil:

- Kaum kontrollierbar, hängt sehr viel von äußeren Umständen ab
- Schwammige Zielsetzung

Leistungsorientierte Ziele

Z.B.: Wir wollen innerhalb 2 Sekunden nach dem Startschuss über der Linie sein.

Vorteil:

- Präziser als ein ergebnisorientiertes Ziel
- Relativ kontrollierbar

Nachteil:

- Immer noch nicht präzise genug, um es in einzelnen Schritten zu trainieren

Prozessorientierte Ziele

- Technisch
 - Manöver
 - Geschwindigkeit
 - Start usw.
- Taktisch
 - Am Meer
 - Am See
 - Bei Strömung usw.
- Fitness
 - Kraft
 - Ausdauer
 - Beweglichkeit
 - Schnelligkeit
 - Koordinative Fähigkeiten
- Mentale Fitness
 - Stressverarbeitung
 - Regeneration
 - Selbstvertrauen usw.
- Lifestyle
 - Ernährung
 - Einstellung zum Sport usw.

Was zeichnet ein gutes Ziel aus?

SMART-Regel

- **S** pecific (klares Ziel)
- **M** easurable (messbar)
- **A** chieveable (erreichbar)
- **R** elevant (Ziel muss anspruchsvoll sein, darf nicht zu leicht erreichbar sein: Unter Wettkampfbedingungen soll aus der momentanen Sicht die Zielerreichungswahrscheinlichkeit bei 2:3 liegen, unter Trainingsbedingungen bei 1:3)
- **T** imephased (kurz-, mittel- und langfristig)

An den Schwächen ist zu arbeiten!

Trainierbar sind prozessorientierte Ziele wie zum Beispiel (keine Vollständige Aufzählung!)

Diese Liste ist zu vervollständigen und die Schwächen sind zu kennzeichnen!

- Leichtwindsegeln
- Raume bei Starkwind
- Vorwind bei Starkwind
- Mit Winddrehern umgehen
- Wellensegeln
- Halsen
- Strömungsegeln
- Starten
- Frühstarts vermeiden
- Kreuztaktik
- Teamarbeit
- Spinnakersegeln
- Protestieren
- Stärke demonstrieren
- Planung
- Trimm
- In großen Feldern segeln
- Gegen Erzrivalen segeln
- Nachtsegeln
- Regelkenntnis