

# Leistungslust und Wissensdurst... Zündfunken für das Streckensegelfliegen im Flugsport



## Auszüge des Konzepts in Kernpunkten Impuls-Streckensegelfliegen mit Training im Mittleren Leistungsniveau<sup>1</sup> in drei Lehrgängen in 2020



Berlinchen: Vom 06. bis 16. Mai

Berlinchen und Stüde – ausgewählte Themen:  
Team-Streckensegelfliegen; Streckenflugtheorie mit situativer Einbindung in die Flugpraxis; Sportpsychologie zur Aufmerksamkeit und zur Konzentration; Sportmedizin zur körperlichen Fitness in Theorie und Praxis.



Schwarzheide: Vom 05. bis 15. August

Alle Lehrgänge mit totaler Rundum-Versorgung. Ein Jeder braucht sich nur ums Fliegen, die Kommunikation, um Anwendung und Erweiterung seines Wissensschatzes zu kümmern: sich vom Flugsport wieder einmal einfangen lassen, Ablenkungen beiseite schieben, unbedrängt in den Flow abgleiten... das sind begehrte Optionen – endlich mal!

Drei Standorte mit jeweils ausgezeichnetem thermischen Anschluss, zur regionalen Erschließung sowieso, aber besonders zur Fortführung auf Streckenflugpfaden in Traumregionen mit weit tragenden Aufwindflächen.

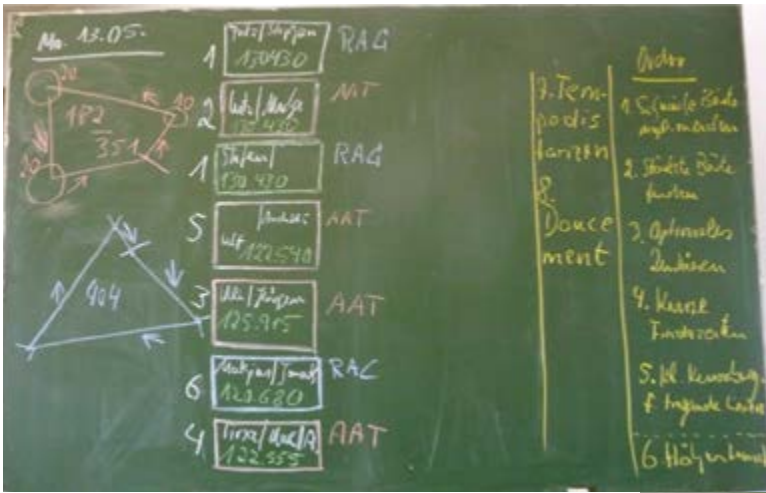


Stüde: Vom 03. bis 13. Juni

Schwarzheide - ausgewähltes Thema:  
Streckensegelfliegen als interner Team-Wettbewerb in 2er Teams nach vereinfachten Wettbewerbsregeln; Ausgewählte Themen zur Strecken- und Wettbewerbsfliegerei; Flugvor- Nachbereitung nach der Analyse des Leistungsverhaltens.







Durchdachte Flugvorbereitung ohne Hektik, mit erklären dem Wetterbriefing, notwendiger Luftraumrelevanz; Teams mit Aufgabendifferenzierung, sportivem Identitätsprofil sowie gelebtem Sicherheitsanspruch.



All das in einer Umsetzungsstrategie, bei der starke Emotionen helfen und Schub geben.



Wieder so ein Tag mit herrlichem Flugsport: Die Sicherung verabreiteter Aufgaben und Aufträge wird durch Sich-Kümmern, Unterstützen, Fördern, mit getragen. Genau hier liegt die Substanz eines dezenten Coachings, für die Gruppe, für das Team, individuell. - Und es ist gut, daß wir im Breitensport

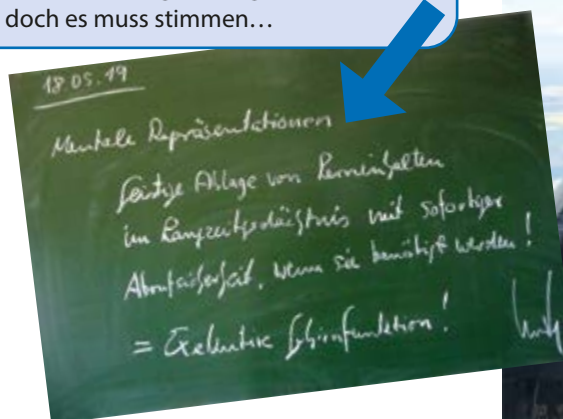
unterwegs sind: Flugorder annehmen, bestmöglich speichern, Sicherheit und Luftraumrelevanz leben... alles andere folgt nachgeordnet - vertiefender...



... Frühphase Startvorbereitungen – der Dreiklang muß stimmen: Kompetenz bei der Aufgabenwahl, Anspannung in der Denkstruktur, Erfolgserwartung... und das in der richtigen Dosierung. Dann sind Aufmerksamkeit und Konzentration hellwach eingestellt - vorerst!

Der Pilot in gedanklicher Einzelarbeit - trotz Team.

Hirnmanager aktiv geschaltet: Abruf situativer Streckenflugkriterien, der Flugorder, gezielter Emotionen (z.B.) – doch es muss stimmen...





Öffnung der naturgegebenen Schönheiten: Technisierung und Kopfsteuerung beim Streckensegelfliegen ist das Eine – den einzigartigen Erlebnisreichtum aufzunehmen, das Andere. Und jeder weiß, diese Polarität muß man wollen – dann kriegen wir sie hin... die Einheit von Leistung und Erlebnis.  
 Dazu gehört auch, wenn's rückblickend mal träumerisch wird: Atempausen färben die dominante Seite der Leistungslust mit einem Hauch von zusätzlicher Sinnlichkeit!



Flugnachbereitung, wenn die Emotionen abgearbeitet sind, dann die Analyse des Leistungsverhaltens... besonders: Nichts ist besser als mentale Abläufe im kombinierten Zweierpack – Revue des Team-Streckensegelfluges und der Gedächtnisspeicherungen – am Ende des Streckenflugtages aufzuarbeiten. Also schauen wir, was die Teams aus ihren Nervengeflechten an Erkenntnissen herausholen können.



Streckensegelflug ohne Berücksichtigung von Körperlichkeit – das geht nicht! An Schlechtwettertagen versuchen wir eine moderate Herz-Kreislauf-Belastung, ein systematisches Aufwärmprogramm, berücksichtigen muskuläres und koordinatives Training, gleichen Faszienerhärtungen und Dysbalancen aus – in Beispielen, so wie der Streckensegelflieger das braucht.

Das machen wir kurzfristig wegen der Hallenkapazität; eine Theorie begleitet und erläutert dieses Programm.

Gibt's den Mythos von der Überforderung? Nein... mit Aufgeschlossenheit geht alles prima; denn Piloten im Mittleren Leistungsniveau<sup>1</sup> verfügen über das Potential an Flugtalent, psychischer Ausgeglichenheit, physischem Wollen, mentaler Beweglichkeit und sie besitzen Leistungslust und Wissensdurst – einfach bärenstark!

<sup>1</sup>vgl. Hintergründe (Homepage)



**Weitere Informationen:**  
[www.impuls-streckensegelfliegen.de](http://www.impuls-streckensegelfliegen.de)  
 im ehrenamtlichen Engagement



**Ulf Bartkowiak**  
 Trainer A