

Framgång genom Mentorskap

Träning utan toppresultat

Ibland kan jobbiga händelser i livet få en att se klarare och få upp ögonen. Jag ”gick in i väggen” 1997 och fick just en sådan upplevelse. Hela min tävlingskarriär har från första början varit inriktad på att jag ska bli Världsmästare, bli bäst. Jag har aldrig skämts över att ta de orden i min mun, det har varit mitt mål sedan jag började tävla på landslagsnivå, när jag var runt 13 år. Att ”gå in i väggen” var något av det värsta som hänt mig. När jag kunde resa mig igen fick jag tänka efter om jag fortfarande verkligen ville bli Världsmästare, var det värt allt jobb? Svaret var enkelt, klart jag ville! Men hur skulle då mitt tränings- och tävlingsupplägg se ut? Hittills hade jag inte lyckats bli Världsmästare trots alla träningsstimmar och jag hade dessutom lyckats överanstränga mig, så hur skulle jag gå tillväga nu för att inte hamna i samma situation igen? Jag kunde naturligtvis inte höja träningsdosen av de skäl som jag just nämnt.

Effektiv träning

Jag satte mig ner och benade upp vad som var kvaliteten i min träning och vad en Världsmästare måste behärska. Utifrån dessa funderingar växte mitt egna träningsprogram och tävlingsupplägg fram. Det gällde alltså inte att träna mer utan att vara mer effektiv, så att träningstiden kunde ligga på samma nivå eller rentav sänkas, men fortfarande med samma mål i sikte, att bli Världsmästare. Jag arbetade fram mitt träningskoncept och såg att min sport kunde delas in i fyra komponenter:

- Tävlingsutrustning
- Fysisk träning
- Mental träning
- Flygträning och taktik

Det jag kunde göra nu var, att jag lätt kunde sätta upp mål och delmål för varje område, mål som var utvärderingsbara. Den strukturen hjälpte mig att klarare se, vart jag var på väg, var jag la ner mest tid osv. Jag kunde bli mer effektiv och samtidigt se till att jag verkligen tränade på komponenter som behövdes tränas på. Eftersom jag sagt att alla fyra delområdena är lika viktiga så går det inte att slarva med träningen i något underområde. Samtidigt vet jag att vår sport är lika alla andra sporter. Visst skiljer sig vår tävlingsutrustning åt från exempelvis en höjdhoppares, men det är själva tänket som är lika. Mitt träningsprogram skulle alltså även kunna fungera, med små modifieringar, på andra sporter. Jag är också helt säker på att tänket lätt går att applicera på annat än idrott.

Efter några års jobb efter träningsprogrammet kom den stora belöningen. I Lost Hills utanför Los Angeles i USA tog jag min efterlängttade Världsmästartitel 2001, helt fantastiskt! Det var ett kvitto för mig att mitt träningsupplägg fungerat.

Kunskap genom mentorskap

Under början av 2000 talet kom en ung adept upp i klubbens ungdomsverksamhet, Robert Hellgren. En lång gänglig yngling, som inte direkt var den händiga modellbyggare som man vanligtvis träffar i vår sport; nej snarare en ren tävlingsflygare. Vi tränade mycket tillsammans och jag kunde tidigt se att det fanns kvaliteter i Robbans sätt att ta sig an flygsporten. Robban kunde samtidigt ta del av mitt tränings- och tävlingstänk och snabbt ta sig upp på landslagsnivå. Robban hade den fördelen att han inte behövde göra många av de

misstag jag gjort under alla år och han tog till sig allt med stor iver. Det var inte alls så att jag propsade på att han skulle göra si eller så. Det föll sig naturligt att han tog till sig godbitarna och snabbt kunde nå stora framsteg i sitt tävlande.

När det gäller mentorskap är det viktigt att adepten själv får göra jobbet, men mentorn ska naturligtvis finnas med och styra i rätt riktning. Trots att vi inte hade något uttalat mentor-adept arbete så var det ungefär så det hela fungerade. Samarbetet var naturligtvis också mycket givande för mig. När jag skulle precisera det jag ville förmedla till Robban var jag tvungen att vara tydlig, hur skulle han annars förstå vad jag menade? Jag var då tvungen att verkligen sätta mig ner och sortera igen vad det var jag ville ha ut från de fyra delområdena i mitt träningsprogram och förtydliga. Arbetet hjälpe mig att fundera ett steg till och förfina mitt träningsprogram. Ett mentor-adept arbete som fungerar är alltid givande för båda parter! Jag kunde också hjälpa Robban så, att han kunde fokusera mycket på själva tävlandet och flygandet. Han fick, och får fortfarande, mycket praktisk hjälp av mig när det gäller tävlingsutrustningen, dvs. modellerna. För mig som mentor var det viktigt att se, var Robbans kvaliteter finns och se till att han fick rätt hjälp med det som han inte behärskade så bra. På så sätt kunde han lägga all kraft på att träna de viktiga bitarna inför tävlingarna. Eftersom jag hela tiden fanns med på ett hörn hade vi full koll på alla fyra underområdena i träningsprogrammet.

Världsmästarens adept blir världsmästare

2002 flög han sitt första mästerskap, Europamästerskapen i Kunszentmiklos, Ungern. Lite feghet i taktiken gjorde att första grundstarten missades, men han fick lärdomar i massor. Robban tog sig in i VM-laget till VM 2003 som också flögs på samma fält som EM året innan. Jag själv flög inte i det svenska laget, utan som försvarande Världsmästare efter min vinst 2001. Tävlingen 2003 var enormt tuff. Den ställde verkligen allt på sin spets; blåst, regn och allmänt svåra förhållanden. Jag kan i efterhand se hur otroligt mycket nytta vi hade av den genomtänkta träningen och de noggranna förberedelserna vi genomfört inför mästerskapen. Robban och jag tog oss båda till finalen. I den första finalflygningen, där vi skulle flyga fem minuter klarade bara fyra personer sig vidare; Robban och jag samt Phil Mitchell, Australien och Sergey Pankov, Ryssland. Mitt självförtroende var på topp. Robban var mer avvaktande eftersom det var hans första stora final. Jag tog luften själv, Sergey följde mig. Robban valde att flyga i samma luft som Phil. Robbans flygning var den klart bästa och han blev den hittills yngste Världsmästaren, helt otroligt bra presterat. Min tid räckte till bronspengen, Sergey tog silvret. Robbans och mitt samarbete hade verkligen burit frukt. Vilken glädje för mig att stå på pallen tillsammans med min adept!

Intresse från andra nationer

Stärkt av träningsuppläggets styrka arbetade jag vidare och förfinade ytterligare detaljer. Några länder hörde av sig och ville veta mer om mitt upplägg. Det gjorde, att jag åter igen var tvungen att sätta mig ner och tänka igenom allt en gång till, innan en serie föreläsningar genomfördes. Det var riktigt givande för mig, eftersom jag åter fick precisera vad jag ville med mitt träningsprogram och det hjälpte mig i förberedelserna inför EM 2006 och VM 2007. Båda dessa tävlingar flögs i Odessa, Ukraina. Båda tävlingarna, speciellt VM 2007, var riktigt tuffa och ställde åter igen allt på sin spets. Jag kände mig ändå lugn med ett stort självförtroende inför tävlingarna, eftersom jag kunde luta mig tillbaka på ett genomtänkt träningsprogram, som fungerat mycket bra under lång tid. Tävlingarna i Odessa gick bra för mig. Först knep jag min första Europamästartitel 2006, sedan min andra Världsmästartitel 2007.

Sportens återväxt

Under mitten av 2000-talet har ytterligare en ung flygare kommit upp i klubbens regi, min son Oskar. Oskar och jag har också haft ett outtalat mentor-adept förhållande, när vi förberett oss inför tävlingarna. Vi har arbetat mycket likt det som Robban och jag gjorde. Jag finns med på ett hörn och styr i rätt riktning. Oskar tar till sig massor, när vi tävlar och tränar. Vi använder oss av samma träningsprogram som tidigare. Åter igen får jag möjlighet att fundera igenom alla delarna i programmet för att precisera det jag vill förmedla till Oskar. Han är fortfarande ung, bara 15 år, och flyger som junior, därför ser han på vår sport med lite andra glasögon än vad jag gör. Det är nyttigt att få veta en ung människas syn på sporten. Det har gett mig insikt och möjligheter att ytterligare tänka igenom träningsprogrammet och utveckla det. Oskar tog titeln som Svensk *seniormästare* för ett par år sedan. Efter det har han vunnit juniorernas Världscup i gummimotorklassen F1B samt tagit bronspengen vid Världsmästerskapen för juniorer, som flögs i Kiev förra sommaren. Under 2009 har Oskar utvecklats mycket och förutom att han fortfarande flyger klass F1B har han tränat mycket i segelmodellklassen F1A. Under sitt första år som F1A flygare gjorde han några enorma bedrifter. Oskar tog hem bronspengen vid junior EM som flögs i Rumänien samt vann den totala Världscupen efter fyra deltävlingsvinster under året. Träningsprogrammet har visat sig fungera ytterligare en gång.

Framtiden och motivationen

Efter 2003 har Robban och jag inte haft möjlighet att samarbeta så mycket, eftersom Robban flyttat, pluggat och friat. Men 2008 var vi åter med i laget när EM flögs i Bulgarien. Tävlingen gick bäst för mig denna gång, jag var 5 sekunder från att försvara min Europamästartitel, men det blev till slut silver.

2010 ska Robban och jag åka till Turkiet för EM. Vi har ett mycket starkt lag i klass F1A som består av Robban, mig och Mikael Holmbom från Matfors. För Oskars del gäller Världsmästerskapen för juniorer, som flygs i Rumänien i sommar, där kommer Oskar att flyga både klass F1A och F1B. Norbergs Flygklubb hoppas också på att få med två unga adepter till när junior VM avgörs i Rumänien.

Det gäller att åter igen hitta kraft att genomföra den oundvikliga men så stimulerande träningen. Att hitta kraft och förfina träningskonceptet är viktigt. Att skriva den här texten hjälper mig att fokusera och att åter igen se detaljerna i mitt träningsupplägg. Vi åker till Turkiet och Rumänien för att hålla den svenska fanan högt!

Sammanfattningsvis kan sägas att det går att nå ända till Världsmästartiteln om man analyserar och tänker igenom sitt träningsupplägg på ett smart sätt. Det gäller att ha koll på alla små detaljer, det är de som gör helheten. Mitt träningskoncept, och resultaten för de som tränat efter det, är ett kvitto på att tänket funkar!

Per Findahl

Per Findahl - F1A



Meriter:

Världsmästare 2001 och 2007

Världscupvinnare 1993, 2003, 2004, 2005, 2008 & 2009

Europamästare 2006

2:a vid Europamästerskapen 1996 & 2008

3:a vid Världsmästerskapen 2003

Nio gånger Svensk mästare som senior

SM-guld -88, -89, -98, -99, - 01, -05, -06, 07 och -09

Femtonfaldig Stor Grabb

Segrare vid 30 tillfällen vid deltävlingar i världscupen;
de tolv senaste segrarna är i skrivande stund:

Vörös Jenö Memorial Contest, Hungary 2009

Stonehenge Cup, England 2009

Estonian Free Flight Cup, Lithuania 2009

Novohrad Cup, Slovakia 2008

City Cup Lucenec, Slovakia 2008

Vörös Jenö Memorial Contest, Hungary 2008

Bulgaria Cup, Bulgaria 2008

Stonehenge Cup, England 2008

Nordic Cup of Denmark, Denmark 2007

Bear Cup, Finland 2006

Stonehenge Cup, England 2005

Scania Cup, Sweden 2005

Lite om sporten Friflyg

Friflyg är en sport där vi tävlar med friflygande, ej radiostyrda, modellplan. Sporten är att försöka få planen att flyga så länge

som möjligt. Här nedan följer lite kort vad den tävlande måste behärska för att lyckas:

Den tävlande måste kunna trimma sina modeller så att de flyger så bra som möjligt och fungerar som de tävlingsredskap de är.

Många tävlande väljer att bygga sina egna modeller och måste därför behärska att bygga och konstruera sina modeller, tävlingsredskapen. Vi använder lätta trämaterial, kolfiber, kevlar och en hel del finmekanisk och elektronisk utrustning för att bygga våra modeller. Speciella regler begränsar modellens prestanda genom att begränsa bärytan och minimivikten. För att inte gå för djupt in på reglerna, kan man säga att modellerna är 2-2,5 meter mellan vingpetsarna och väger strax under halvkilot. Det går även att köpa färdiga tävlingsmodeller.

Den tävlande måste dessutom vara duktig på att bedöma det väder, som modellen ska flyga i. Under en tävling är det alltid förmågan att hitta termik som avgör vem som flyger längst. För att behärska detta krävs enormt med träning och man kan aldrig bli helt fullärd! Lägg därtill att den gren av friflyg, som jag sysslar med, är mycket konditionskrävande, förflyttningarna kan vara uppåt 35 km under en tävlingsdag. Friflyg är med andra ord en mycket tuff, krävande och utmanande sport.