

Weil es in der Luft kein Time-out gibt

Nach wie vor wird Mentaltraining mit dem Spitzensport oder ambitionierten Nachwuchssportlern verbunden. Dabei geht es im mentalen Training längst nicht mehr einzig um das Erreichen von Podestplätzen oder das Brechen von Rekorden. Speziell für Piloten, die zwischen Wochenenden und Flugferien im Alltag stecken, ist das mentale Training eine Möglichkeit, sich auf die nächsten fliegerischen Schlüsselmomente vorzubereiten.

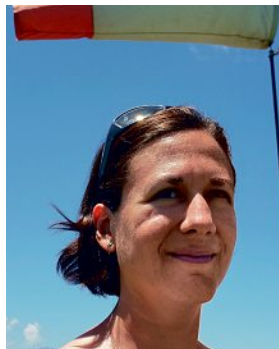
Barbara Held

Wenn es mir beim Radfahren zu anstrengend wird, lege ich eine kurze Pause ein. Der Tennisspieler bereitet sich beim Seitenwechsel auf die nächsten zwei Spiele vor. Wenn es in einem Hockeymatch nicht mehr nach Plan läuft, hat der Teamtrainer die Möglichkeit, ein Time-out zu nehmen. In unserem Gleitschirmsport gibt es kein Time-out: Wir Piloten müssen in der Luft unsere technischen Schwierigkeiten lösen, bei taktischen Unsicherheiten bestimmt entscheiden und unsere Emotionen wie Ängste oder Freude in der Luft kontrollieren. Dabei sind wir allein, fernab von Trainergesprächen oder Spielpausen.

Um für diese Momente gewappnet zu sein, kannst du deine mentalen Fähigkeiten, deine persönlichen Problemlösungskompetenzen trainieren. Dabei helfen dir Techniken aus dem Mentaltraining. In der Luft ist es wichtig, dass wir auch unter Druck mental stark sind. Dazu müssen wir unsere Selbstbeobachtung schärfen und den Umgang mit unseren Gefühlen, Stimmungen und Fähigkeiten regulieren, das heisst aktiv beeinflussen. Diese sogenannten Selbstregulationen unterstützen uns, unsere Ziele zu erreichen und dabei sicherer und kontrollierter zu fliegen. Oder mit anderen Worten: Wie schaffst du es, in der Luft klar zu denken, entsprechend zu handeln und den so oft gehörten Satz «am Boden ist man immer klüger» nicht mehr sagen zu müssen?

Regulieren müssen wir alles, was unsere Entscheidungsfähigkeit und somit unsere Zielerreichung negativ beeinflussen oder gar gefährden könnte. Genutzt wird dabei die Eigenschaft unseres Hirns, das reale und fiktive Situationen nicht oder nur beschränkt unterscheiden kann. Reguliert werden kann alles, was in uns selbst stattfindet:

- Selbstgespräche und Gedanken
- Aufmerksamkeit
- Aktivitäten
- Erwartungen, Gefühle und Emotionen



Barbara Held

La préparation mentale reste encore et toujours associée au sport de haut niveau ou aux jeunes espoirs ambitieux. Alors qu'il y a bien longtemps qu'une telle préparation ne sert plus seulement à atteindre une place sur le podium ou à battre des records. Pour les pilotes coincés dans leur quotidien, entre le weekend et les vacances de vol, la préparation mentale est justement un moyen de se préparer aux prochains moments-clés, en vol.

En vélo, quand ça devient trop dur, je fais une pause. Un joueur de tennis profite du changement de côté pour se préparer aux deux prochains jeux. Quand, au cours d'une partie de hockey sur glace, ça ne se passe plus comme prévu, l'entraîneur a la possibilité de demander un temps mort. Dans notre sport, le vol libre,

il n'y a pas de temps mort: en l'air, nous, pilotes, devons trouver une solution aux problèmes techniques, prendre des décisions fermes en cas d'incertitude tactique et contrôler nos émotions, comme la peur ou la joie. Et nous le faisons seuls – pas de discussion avec un entraîneur ni de pause dans le temps de jeu.

Afin d'être prêt à affronter de tels moments, tu peux renforcer tes capacités mentales et tes propres facultés à résoudre les problèmes. Pour cela, on se sert de techniques issues de la préparation mentale. En l'air, il est important d'être fort mentalement, même quand on est sous pression. Cela implique d'aiguiser sa capacité d'introspection et de réguler la gestion de ses sensations, de ses humeurs et de ses capacités, soit de les influencer de manière active. Cette «autorégulation» nous aide à atteindre nos objectifs tout en volant de manière plus sûre et plus contrôlée. En d'autres termes: comment, en l'air, peux-tu penser clairement et agir en conséquence, pour finalement ne plus avoir à prononcer cette phrase si souvent entendue, «Au sol, on est toujours plus avisé»?

Nous devons réguler tout ce qui peut avoir une influence négative, voire néfaste, sur notre capacité de décision et donc sur la réalisation d'un objectif. Pour cela, nous utilisons cette propriété de notre cerveau qui ne fait pas, ou mal, la différence entre situations réelles et fictives. On peut réguler tout ce qui se passe en nous:

- Monologues et pensées
- Attention
- Activités
- Attentes, sensations et émotions



Abb. 1: Negatives und positives Selbstgespräch. Ill. 1: Monologues négatifs et positifs

Die Autorin Barbara Held fliegt seit 2007 Gleitschirm und führt eine Praxis für Kinesiologie und Sport-Mentalcoaching in Bern. Seit 2003 ist Barbara als Erwachsenenbildnerin und Trainerin tätig. www.barbaraheld.ch

L'auteure, Barbara Held, dirige un cabinet de kinésiologie et de coaching mental sportif à Berne; elle vole en parapente depuis 2007. Barbara travaille comme coach et formatrice pour adultes depuis 2003. www.barbaraheld.ch

Selbstgespräche

Unser Hirn ist wie eine Maschine ohne Aus-Schalter; wir sind ständig in Gedanken oder Selbstgesprächen. Selbstgespräche können sehr unterstützend sein, jedoch auch sehr hinderlich. Aktive Gespräche sind gewollt und bewusst: Du kannst dich motivieren, Instruktionen erteilen und deine Fertigkeiten betonen. Automatische Gespräche sind eher unwillkürlich, unkontrolliert und unbewusst.

Durch das Beobachten deiner Selbstgespräche kannst du unterstützende, stärkende Botschaften erkennen. Du kannst weitere hinzufügen und sie zusätzlich trainieren. Du kannst automatische Gespräche, die oft auch sehr störende Kommentare enthalten, reduzieren oder durch neutrale oder sogar positive ersetzen (Abb. 1).

Monologues

Notre cerveau est comme une machine sans bouton «Arrêt»; nous sommes sans cesse plongés dans des monologues ou des pensées. Les monologues peuvent être une aide précieuse, mais aussi un obstacle. Les discussions actives avec soi-même sont voulues et conscientes: tu peux te motiver, te donner des instructions et souligner tes compétences. Les discussions automatiques sont plutôt involontaires, incontrôlées et inconscientes.

Quand tu considères tes monologues, tu peux reconnaître les messages qui te soutiennent et te renforcent. Tu peux en rajouter d'autres, et aussi t'y entraîner. Tu peux réduire les «discussions automatiques» qui comportent souvent aussi des commentaires très dérangeants, ou les remplacer par des monologues neutres, voire positifs (ill. 1).

Abb. 2: Unterteilung der Aufmerksamkeit Ill. 2: Niveaux d'attention

		Aussen (extern) Dehors (externe)			
weit étendu	Aussen – weit Gesamtübersicht verschaffen: Startplatz, Gelände, Landschaft, andere Piloten Externe – étendu Obtenir une vue d'ensemble: déco, terrain, paysage, autres pilotes	Aussen – eng Details erkennen: Gelände unter mir (Kuppen, Kreten) Basis über mir Externe – resserré Reconnaître les détails: le terrain sous moi (sommets, crêtes) la base au-dessus de moi	eng res- serré		
	Innen – weit Eigener Gesamtzustand Emotionen, Gedanken, Energielevel, Ermüdung Interne – étendu État général propre Émotions, pensées, niveau d'énergie, fatigue	Innen – eng Innere Details erkennen Atmung, Sitzhaltung, Spannung in einzelnen Körperbereichen Interne – resserré Reconnaître les détails internes Respiration, position, tension dans diverses parties du corps			
		Innen (intern) Dedans (interne)			



Weil es in der Luft kein Time-out gibt

Aufmerksamkeit

Als gute Piloten müssen wir im Hier und Jetzt sein, in dieser Flugsituation, und gleichzeitig vorausschauen, einen Plan haben und taktische Entscheide fällen. Deshalb müssen wir lernen, unsere Aufmerksamkeit zu beobachten, um ihr aktiv die richtige Richtung zu geben, damit wir uns nicht im Planen verlieren oder planlos stundenlang in der einen Thermik drehen. Damit wir unsere Aufmerksamkeit besser beobachten können, unterteilen wir sie in zwei Ebenen:

- Innen oder aussen
- Eng oder weit

Diese Ebenen werden miteinander kombiniert. Eng nach aussen orientiert beobachtest du vielleicht das Gelände unter dir. Eng nach innen orientiert achtest du auf deine Atmung. In welcher Phase deines Flugs welche Kombination der Ebenen angebracht ist, kannst du an beliebigen flugfreien Momenten überlegen und notieren. Das aktive Wechseln zwischen den Ebenen kannst du im Alltag üben. Beides zusammen wird im nächsten Flug aktiv geübt und beobachtet (Abb. 2).

Aktivitäten

Die Sporttheorie kennt einen Zustand, der sich «idealer Leistungszustand» nennt. Es ist der Zustand, in dem der Sportler über das richtige Mass an Aktivität im Sinne von Anspannung verfügt; also nicht zu entspannt und auch nicht zu angespannt ist. Diesen optimalen Leistungszustand über Stunden aufrechtzuhalten, braucht sehr viel Energie. Wichtig ist, im Vorfeld über die Schlüsselmomente nachzudenken, also darüber, wann du im idealen Leistungszustand sein möchtest.

Bist du während des ganzen Flugs tiefenentspannt und kommst nicht in den Leistungszustand, der nötig ist, ein gesetztes Ziel zu erreichen, wirst du wahrscheinlich auch in Zukunft nach einer Stunde Fliegen beim Landebier sitzen und von deinem weiten Streckenflug träumen. Bist du allerdings bei Talquerungen im gleichen Leistungszustand wie beim Zentrieren einer Vier-Meter-Thermik, wirst du zu früh erschöpft sein. Du wirst kaum im Zustand sein, Risiken angemessen zu beurteilen und komplexe flugtaktische Entscheide zu treffen.

Du solltest für beide Zustände – «zu entspannt» oder «zu angespannt» – deine persönlichen Vorkehrungen treffen und dir Techniken antrainieren, damit du diese Zustände aktiv beeinflussen kannst (Abb. 3).

Attention

Tout bon pilote doit se situer ici et maintenant, dans la situation de vol actuelle, et en même temps anticiper, avoir un plan et prendre des décisions tactiques. C'est pourquoi nous devons apprendre à surveiller notre attention, afin de l'orienter activement dans la bonne direction, pour ne pas nous perdre dans notre plan ou enrouler un thermique au hasard pendant des heures. Afin de mieux surveiller notre attention, nous distinguons entre deux niveaux:

- Intérieur ou extérieur
- Resserré ou étendu

Ces niveaux sont combinés. Une orientation extérieure et resserrée permet peut-être d'observer le terrain sous tes pieds. Si elle est resserrée et intérieure, tu peux surveiller ta respiration. Quelle combinaison de niveaux est adaptée à quelle phase de vol? Tu peux y réfléchir à n'importe quel moment que tu ne passes par dans les airs et prendre des notes. Tu peux t'entraîner à alterner activement les niveaux au quotidien. Lors du prochain vol, tu pourras alors t'entraîner activement et évaluer ces deux éléments (ill. 2).

Activités

Dans la théorie du sport, on parle d'un «état de performance idéal». C'est l'état dans lequel un athlète dispose de la bonne mesure d'activité en termes de tension; il n'est donc ni trop tendu, ni trop détendu. Maintenir cet état de performance idéal pendant plusieurs heures signifie une grosse dépense d'énergie. Il est important de réfléchir préalablement aux moments-clés, donc aux moments durant lesquels tu veux être dans cet état de performance idéal.

Si tu es totalement détendu pendant tout le vol et que tu n'atteins jamais l'état de performance idéal nécessaire pour atteindre les objectifs fixés, à l'avenir, tu te retrouveras sans doute encore et toujours à prendre une bière à l'atterro après une heure de vol, rêvant d'un long vol de distance. En revanche, si tu es dans le même état de performance quand tu traverses une vallée que lorsque tu enroules un thermique de 4 m/s, tu seras vite épuisé. Tu seras à peine en mesure d'évaluer correctement les risques et de prendre des décisions de vol tactiques et complexes. Pour ces deux états, «trop détendu» et «trop tendu», tu dois prendre tes propres mesures et t'approprier les techniques permettant d'influencer activement ces états (ill. 3).

Abb. 3: Beeinflussung des Leistungszustands Ill. 3: Influences sur l'état de performance

	Aktivieren Activer	Entspannen Détendre
Atmen Respirer	kräftig, eher schnell einatmen Mouvements rapides et vifs	langsam ausatmen Expirer lentement
Muskelspannung Tension des muscles	schnell, schwingungsvoll bewegen Mouvements rapides et vifs	Muskelgruppen (Hände, Arme, Oberkörper, Gesäss, Beine, Füsse) nacheinander sieben Sekunden anspannen, dann abrupt entspannen Tendre les uns après les autres les groupes de muscles (mains, bras, haut du corps, fesses, jambes, pieds) pendant sept secondes, puis les relâcher de manière abrupte
Musik Musique	Aktivierungslied suchen, innerlich abspielen lassen oder singen Chercher une musique entraînante, se la jouer intérieurement ou la chanter	Entspannungslied suchen, innerlich abspielen lassen oder singen Chercher une musique qui détend, se la jouer intérieurement ou la chanter
Selbstgespräche Monologues	Aktivierende Worte wie «Come on! Yes! Go for it!» Mots qui motivent, «Come on! Yes! Go for it!»	Beruhigende Worte wie «Cool down, tranquillo, langsam langsam» Mots qui détendent, «Cool down, tranquillo, tout doux»

Erwartungen, Gefühle und Emotionen

Während du die Regulation von Selbstgesprächen, Aufmerksamkeit und Aktivitäten gut üben kannst, lernst du den Umgang mit Erwartungen, Gefühlen und Emotionen oft besser in Begleitung eines Coachs. Das gilt auch, wenn du merkst, dass dir bestimmte Selbstregulationen trotz Üben nicht gelingen. Es könnte sein, dass sich dahinter ein grösserer Störfaktor wie zum Beispiel ein negativer Glaubenssatz oder eine starke Emotion versteckt. In diesem Fall empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit einem Mentalcoach.

Wenn ein Pilot alle möglichen Vorkehrungen für einen sicheren Flug trifft, wie das regelmässige Falten des Notschirms, der Schirmcheck und die Wahl der richtigen Schirmklasse, dann sollte er bei seinen Vorkehrungen auch die mentale Stärke mit einbeziehen. Der Aufbau der mentalen Stärke – das aktive Regulieren von Selbstgesprächen, Aufmerksamkeit, Aktivitäten, Gedanken, Emotionen, Erwartungen, sogar von Glaubenssätzen ist nicht nur ein Mittel, um in extremen Bedingungen verrückte Wettbewerbe zu gewinnen: Es ist eine Methode, mit der der Pilot oder die Pilotin seine oder ihre bestmögliche Leistung abrufen kann und somit einen aktiven Beitrag zum Wohlbefinden, zur Entscheidungsfindung und vor allem zur persönlichen Sicherheit leistet.

Attentes, sensations et émotions

Tandis que tu peux t'entraîner à réguler les monologues, l'attention et les activités, gérer les attentes, les sensations et les émotions est plus aisé avec l'aide d'un coach. C'est aussi le cas quand tu constates que tu n'arrives pas à gérer certaines choses, bien que tu t'y entraînes. Il se pourrait qu'un facteur perturbateur important soit en cause, comme par exemple un dogme négatif ou une émotion forte. Dans ce cas, il est conseillé de travailler avec un coach mental.

Quand un pilote prend toutes les mesures permettant de faire un vol en toute sécurité, comme faire plier son parachute de secours et contrôler son aile régulièrement et choisir la classe d'aile adaptée à son niveau, il devrait aussi intégrer la force mentale dans sa préparation. Renforcer son mental – réguler activement les monologues, l'attention, les pensées, les émotions, les attentes, et même les dogmes – n'est pas seulement un moyen de gagner des compétitions de dingue dans des conditions extrêmes: c'est aussi une méthode qui permet à tout pilote de faire appel à son meilleur niveau de performance possible afin de contribuer activement à son bien-être, à sa capacité à prendre des décisions et surtout à sa propre sécurité.

na IT
Oudie 4
Alles in einem.
Auspacken - einschalten - losfliegen!

highadventure.ch