

Das Wow-Prinzip!

Mentaltraining für Gleitschirmpiloten

Le principe „waaouh!“

Training mental



Vor drei Jahren entdeckte Anja Kroll das mentale Training. Heute weiss sie, dass man sich mit Hilfe des mentalen Trainings am Knie verletzen... aber auch den Weltcup gewinnen kann. Ein Erfahrungsbericht.

Anja Kroll

Was tun, um die in glücklichen Sommerstunden antrainierten Fähigkeiten zu behalten oder gar auszubauen? Eine naheliegende Lösung finden wir bei den Sportkletterern. Da gibt es eine Audio-CD, auf der zu entspannender «Gschpürsch-mi»-Musik eine ruhige Männerstimme mit einer klassischen Entspannung von der Zehen- bis zur Haarspitze beginnt. Derart entspannt, folgt die Visualisierung einer Klettertour und führt schliesslich zur Affirmation. Affirmationen sind festigende und stärkende Zusprüche nach dem Muster: ich handle ruhig und überlegt. Flugs bastelten mein Freund Jörg und ich eine Gleitschirm-CD. Die Texte wurden fürs Fliegen adaptiert, aufgenommen und abgemischt. Wann immer ich Lust habe, höre ich mir die Sequenzen am Abend vor dem Einschlafen an. So kann ich auch im Winter lebhaft von einem Streckenflugtag von A wie «Aufwachen und in den vielversprechend blauen Himmel schauen» bis Z wie «Zusammenlegen» träumen.

Textproben

Blauer Himmel und wenig Wind – Flugwetter! Ich sitze im Bus zum Startplatz und freue mich auf einen weiteren Flugtag. Selbstvertrauen und Zuversicht erfüllen mich. Ich bin neugierig. Ich will

Voici trois ans, Anja Kroll découvrait le «mental training». Aujourd'hui elle sait qu'avec l'aide du training mental, on peut certes, comme on verra ci-après, se blesser au genou, mais aussi remporter la PWC.

Anja Kroll

Comment garder, voire développer, les capacités acquises durant les heureuses heures de vol de l'été qui s'en va? J'ai trouvé une réponse à cette question dans une documentation pour les passionnés d'escalade. Il y a là un CD dans lequel une douce voix d'homme conseille d'abord, sur une musique planante, de pratiquer des étirements de la pointe des orteils à la racine des cheveux. Une fois détendu, l'auditeur est invité à visualiser intérieurement l'ascension d'une paroi, pour finalement affirmer qu'il en est mentalement capable. Les affirmations sont considérées ici comme des paroles réconfortantes qui accroissent la confiance en soi: j'agis avec calme et de façon réfléchie.

Mon ami Jörg et moi avons décidé de bricoler un CD de ce genre pour le parapente. Les textes sont choisis, enregistrés et mixés spécialement dans l'optique du vol. Lorsque j'en ressens le besoin, j'écoute ces séquences le soir avant de m'endormir. Je peux ainsi, même en hiver, rêver d'une superbe journée de cross, de «A» comme ascendance à «Z» comme zipper mon cocon.

Exemple de visualisation

Ciel bleu et vent très faible... Des conditions optimales! Assise dans le bus montant au déco, je me réjouis d'attaquer cette belle journée de vol. Je me sens pleine de confiance et d'optimisme. Et avide de découvrir des sensations et d'engranger des expériences nouvelles. Mon esprit est vif, je suis détendue et attentive. Un sentiment de liberté m'emplit le cœur. Je suis l'amie des oiseaux. Aujourd'hui, je peux tout réussir, voler partout où je veux. Ce jour m'appartient! Au sommet, le vent me caresse doucement le visage. Le bruissement

entdecken und Erfahrungen sammeln. Ich fühle mich wach, entspannt und aufmerksam. Das Gefühl der Freiheit erfüllt mich. Ich bin den Vögeln verwandt. Heute kann ich alles erreichen, heute kann ich überall hinfliegen. Ich will den Tag erobern! (...) Ich spüre den Startwind im Gesicht. Das Knistern des Tuchs und der Blick in den Himmel geben mir Vertrauen und Sicherheit. Ich lege den Schirm aus. Der Wind ist günstig, der Luftraum frei. Ich ziehe ruhig auf, kontrolliere den Schirm, drehe mich sanft auf der Achse aus. Voller Lust belaste ich die A-Gurte und beschleunige meine Schritte. Ich hebe ab. Ich fliege! (...) Die Luft fühlt sich gut an. Ich fliege in die erste Thermik ein und beginne zu zentrieren. Mit jedem neuen Kreis bin ich im besten Steigen. Bis zur Basis beobachte ich aufmerksam den Verlauf der Steigwerte und der Windrichtung. Ich registriere jede Scherung und Luftmassengrenze. Doch zugegeben, so eine CD – egal wie toll sie gemacht ist – wird langweilig, wenn man sie oft hört. Was gibt es noch? Wie kann ich meine Leistung durch mentales Training steigern? Dies führt mich direkt zum...

Probehandeln

«Mentaltraining ist Probehandeln.» Dies ist das Credo von Reiner Rose, dem segelfliegenden Vater des OLC und Initiator des Mentaltrainings im Segelfliegen. Mentaltraining ist bei den Leistungssportlern seit den 80er Jahren nicht nur theoretisch begründet, sondern wird auch hochgeschätzt. Ohne mentale Fitness könnte heute kein Roger Federer die Welt der Filzkugel dominieren oder das Alinghi-Team gewinnen. Während es für motorisch orientierte Sportarten schnell plausibel ist, dass z.B. das Durchfahren eines Slalomkurses im Kopf eine sinnvolle Vorbereitung auf den tatsächlichen Lauf ist, scheint die Anwendung bei einem stark geistig orientierten Sport wie dem Gleitschirmfliegen weniger offensichtlich.

Bei einem Wochenendseminar von Reiner Rose und Florian Kirchberger lernte ich zusammen mit 16 anderen Piloten die Techniken, das Mentaltraining im Segelfliegen einzusetzen. Wir lernten Drehbücher schreiben. Das sind kleinste Einheiten von Flugsituationen, die wir filmreif beschreiben. Das ist spannend! Wie finde ich einen Schlauch? Wie

de ma voile et la clémence du ciel confortent mon sentiment de confiance et de sécurité. J'étale ma calotte. Le vent est bien orienté, l'espace au-dessus de moi libre. Je gonfle tranquillement, contrôle parfaitement mon aile, me retourne calmement dans l'axe. Joyeuse, je tire sur les suspentes A et accélère mes pas. Je décolle. Je vole!

L'air est accueillant. Je pénètre dans le premier thermique et commence à enrouler. Chaque nouvelle rotation me fait idéalement monter dans le ciel. Jusqu'à la base, je suis attentivement mon taux d'ascension et la direction du vent.

D'accord, un CD de ce genre, même s'il est superbement fait, peut devenir ennuyeux à la longue! Ai-je d'autres possibilités pour développer, par le training mental, mes performances?

Tests de situations

«Le training mental consiste à tester des actions en situation.» Tel est le credo de Reiner Rose, père de l'OLC, vélivole et initiateur de l'entraînement mental dans le sport de vol à voile. Le training mental, apprécié depuis les années 80 par les sportifs de haut niveau, est fondé sur une théorie parfaitement définie. Sans une solide préparation mentale, un Roger Federer ne pourrait dominer le monde du tennis, ni le team Alinghi remporter la Coupe de l'America. Cependant, si l'importance du training mental n'est plus contestée pour des sports essentiellement basés sur le mouvement – chacun sait qu'en ski, le défilement dans sa tête d'un parcours de slalom est une préparation efficace à la course même –, son application dans un sport faisant fortement appel aux capacités psychiques, tel le parapente, est moins évidente. Lors d'un séminaire donné par Reiner Rose et Florian Kirchberger, j'étudie avec 16 autres pilotes les techniques permettant d'utiliser le training mental dans le vol à voile. Nous apprenons à rédiger des scénarios. Une expérience passionnante! Comment trouver une pompe? Comment monter de façon optimale au plafond?

Plusieurs participants ont un problème: dans une situation donnée, ils réagissent en fonction d'un «modèle» qui n'est pas optimal. Le scénario rédigé est alors l'instrument idéal pour essayer un modèle

steige ich optimal nach oben? Manche Seminarteilnehmer haben ein Problem: in einer typischen Situation handeln sie nach einem Muster, das nicht optimal ist. Hier ist das Drehbuch ein ideales Instrument, ein neues, besseres Muster einzuüben. Zum Beispiel der Rückwärtsstart: Beschreibe mit Freude den idealen Start, spiele dieses Drehbuch vor deinem inneren Auge wiederholt ab, und du baust dir damit einen virtuellen Erfahrungsschatz auf, der dir in der realen Situation zugute kommt. Du bist dann nicht mehr damit beschäftigt zu überlegen, wie die Leinen richtig gekreuzt werden oder wie du den schräg steigenden Schirm korrigieren musst... Nun tust du es einfach.

Der Cross-Check

Ein Drehbuch muss technisch richtig sein. In diesem Seminar wird jedes Drehbuch minutiös geprüft, und Reiner gibt Tipps zur Verbesse-

plus approprié. Prenons le décollage face à la voile: décrit avec enthousiasme un départ idéal et repasse plusieurs fois ce scénario dans ton esprit. Tu engranges ainsi un trésor d'expériences dont tu pourras tirer profit en situation réelle. Tu n'auras plus à réfléchir comment croiser correctement tes suspentes ou corriger une calotte qui monte inclinée. Tu le fais simplement...

Le «cross-check»

Un scénario doit être correct sur le plan technique. Durant ce séminaire, chaque scénario est étudié minutieusement et Reiner dispense ses conseils afin de l'améliorer. Chaque scénario est inséparable d'une procédure nommée «cross-check», dont le but est d'amener, le plus rapidement possible, le pilote à un niveau de performances optimal. Un exemple: lors d'un vol en trace directe, ne trouvant pas



rung. Zu jedem Drehbuch gehört eine Prozedur, die «Cross-Check» genannt wird. Ziel dieses Checks ist es, den Piloten in aller kürzester Zeit wieder in einen optimalen Leistungszustand zu bringen. Ein Beispiel: Auf meinem Gleitflug habe ich an der erwarteten Stelle keine Thermik gefunden. Ich bin nun recht tief. Was jetzt? Auf eine als nicht einfach empfundene Situation reagiert man häufig mit Stress oder gar Angst. Ooops, jetzt passiert's gleich... Mist, ich saufe ab... Solche Gedanken schleichen sich schnell ein. Stopp! Das bringt nichts! Hier hilft der Cross-Check.

Die Eckpfeiler dieses Checks sind durch vier verschiedene Fokussierungsebenen gegeben. Sie lauten: 1. Innen und eng, 2. Innen und weit, 3. Aussen und eng, 4. Aussen und weit.

Meine Prozedur des Cross-Checks geht so: Lächeln (innen und eng). Einatmen, Hände und Füße anspannen, ausatmen und entspannen (innen und weit). Vertrauensvoll nach oben in den Schirm schauen (aussen und eng). Einmal aufmerksam bis zum Horizont rings um mich herum schauen (aussen und weit). Das Ganze dauert nur drei bis vier Sekunden. Danach bin ich locker und aufmerksam! Derart in einen guten Zustand versetzt, gelingt alles besser.

Drehbuch «Thermik finden»

Textprobe: Nach der Querung bin ich tief angekommen. An der erwarteten Stelle finde ich keine Thermik vor. Mir bleibt nur wenig Höhe. Cross-Check! Ich besinne mich auf die Alternativen, die ich während des Gleitflugs bereitgelegt habe und überprüfe, ob neue Varianten hinzugekommen sind. Blitzschnell sammle ich Informationen. Ich spüre den Wind im Gesicht, lese die Bodengeschwindigkeit auf dem GPS ab. Ich lese den Gleitwinkel auf dem GPS und den Sinkwert auf dem Vario. Ich achte aufmerksam auf sichtbare Thermikanzeichen: Wölkchen, kreisende Vögel, steigende Piloten, flirrende Luft, sich bewegende Bäume. Ich suche das erreichbare Gelände nach Auslösepunkten ab. Ich vergleiche meine neusten Eindrücke mit dem geistigen Modell.

de thermique à l'endroit espéré, je me retrouve assez bas. Que faire? Face à une telle situation, on réagit fréquemment par le stress, parfois même par la peur: «Oups, je suis en train de couler...» Stop! Tout ça ne mène à rien. Fais plutôt appel au «cross-check». Il s'agit de se focaliser sur quatre points essentiels: 1. intérieur et resserré, 2. intérieur et élargi, 3. extérieur et resserré, 4. extérieur et élargi. Voici ma manière de procéder: sourire (intérieur et resserré), inspirer, étendre les mains et les pieds, expirer et se détendre (intérieur et élargi), regarder avec confiance vers le haut (extérieur et resserré), regarder une fois autour de moi jusqu'à l'horizon (extérieur et élargi). Le tout ne dure que trois à quatre secondes. Je suis alors à la fois cool et attentive. Me trouvant dans d'aussi bonnes dispositions, tout me réussit mieux.

Scénario «trouver un thermique»

Après une transition, j'arrive très bas et ne trouve pas de thermique à l'endroit espéré. Je n'ai plus qu'une marge d'altitude réduite. Cross-check! Je me remémore les alternatives envisagées durant mon glide et examine intérieurement si d'autres possibilités sont apparues entre-temps. Je récolte en un instant une foule d'informations utiles. Je sens le vent sur mon visage, lis sur mon GPS ma vitesse/sol et mon angle de plané et, sur mon vario, mon taux de chute. Je sonde attentivement les signes d'activité thermique: nuages, cercles des oiseaux dans le ciel, pilotes qui se ressourcent, vibrations de l'air, mouvements des arbres. Je recherche les points de déclenchement potentiels. Je compare mes toutes dernières impressions avec le modèle enregistré dans mon mental. Je calcule quelle est l'alternative la plus sûre. Je teste le résultat de mes réflexions.

Je vole dans la direction choisie à la vitesse du taux de chute minimal. Plus je m'approche de la source de thermiques espérée, plus je suis sensible aux réactions de mon aile. Je respire calmement, détendue mais attentive. J'aborde l'endroit de manière à pouvoir

Ich kalkuliere, welche der Alternativen die sicherste ist. Ich überprüfe mein Ergebnis.

In diese Richtung fliege ich sofort mit der Geschwindigkeit des minimalen Sinkens. Je näher ich der erwarteten Thermikquelle komme, desto sensibler bin ich für die Reaktionen meines Schirms. Ich atme ruhig. Ich bin entspannt und aufmerksam. Ich fliege die Stelle so an, dass ich frei einkreisen kann, sobald ich die Thermik finde. Mein Schirm wird unruhig. Ich gebe ihm mehr Richtungsfreiheit. Ich spüre, dass die Luft, die über mein Gesicht streicht, ein klein wenig wärmer wird. Ich freue mich, mein Ziel ist nah. Das Vario fängt an zu piepen, der Schirm steigt. Ich spüre anhand der Schirmbewegung, auf welcher Seite das Zentrum liegt und bin bereit, auf diese Seite einzukreisen. Ich höre das Vario schneller

enrouler dès que je pénètre dans le thermique. Ma voile s'agite. Je lui donne un peu de liberté de mouvement. Je sens que l'air qui me caresse le visage est légèrement plus chaud. Je me réjouis: mon but est proche! Mon vario commence à siffler, mon aile monte. Attentive aux mouvements de ma calotte, je sens de quel côté il faut centrer la pompe et suis déjà prête à enrouler. Le bruit de mon vario s'accélère et je sens les forces d'accélération agir sur mon corps.

Je décris sept situations-clés concrètes en m'aidant des scénarios précédents. La question suivante se presse: comment m'entraîner mentalement à affronter une situation imprévue?

piepen. Ich spüre die Beschleunigungskräfte, die auf meinen Körper wirken.

Sieben konkrete Schlüsselsituationen beschreibe und übe ich mit der Hilfe von Drehbüchern. Dann stehen die nächsten Fragen im Raum: Wie trainiere ich mental die unvorhergesehene Situation?

Wow! Balu fliegt Gleitschirm

Die Lektionen bei Manfred Gehr sind eine Erfahrung fürs Leben. Hätte ich mir zugetraut, auf einem kippeligen Brett stehend mit drei Bällen zu jonglieren? Und das mit der Gewissheit, weil ich sicher auf diesem Wackelbrett stehe, kann ich gut jonglieren? Als ich nach dieser Übung nach Hause gehe, hat sich meine Welt verändert. Ich habe an Körper und Geist erfahren, wie viel mehr ich aus mir herausholen kann, wenn ich nicht Hindernisse, sondern Möglichkeiten sehe. Wenn ich Misserfolge in Teilerfolge ummünze. Manfred hat ein einfach aufgebautes Modell entwickelt. Sein Schlagwort lautet: das Wow-Prinzip. Im optimalen Zustand – wow! – sind wir locker und aufmerksam. Der klare Wille lenkt unser Handeln, und wir beobachten, was uns gelingt. Und freuen uns!

Ein Beispiel für die Motivation: In der Gegenwelt des «Wow», die «Au» genannt wird, denkst du an guter Position im Klassement liegende Pilot: «Wenn wir heute nicht fliegen, kann ich meine Position behalten», und nimmt sich so – durch das Verlangen zu behalten und die damit einhergehende Angst zu versagen – die Freude am Task. In der Wow-Welt sagt er: «Wow, ich fliege, um meine Position auszubauen!» Manfreds Theorie ist bestechend klar. Wir achten auf das, was gelingt, lassen uns vom klaren Willen, der Vorstellung des Idealen, lenken, und freuen uns. Fehler! Peinlich! Missgeschick! Das alles kommt nicht vor. Denn es nützt nichts! In der Praxis brauchte es bei mir etwas Zeit, bis ich die alten Verhaltensmuster beiseite legte und durch nützlichere ersetzte.

Symbol und Sympathieträger für das Wow-Prinzip ist der Bär Balu aus dem Dschungelbuch, der mit schwebender Leichtigkeit und Perfektion handelt. In ebenso vielen abwechslungsreichen Übungen lässt mich Manfred erfahren, wie viel mehr mir gelingt, wenn ich aufmerksam, locker und mit klarem Wille handle. Ich jongliere, balanciere, schlage Manfred blitzschnell Bälle aus der Hand, springe über seinen Schreibtisch zum Fenster (Parterre) hinaus... und verdrehe mir vor lauter Elan sogar das Knie. Und gehe trotzdem beschwingt und lächelnd durchs Leben. www.anjakroll.ch

Waouh! Baloo fait du parapente...

Les cours de Manfred Gehr constituent un capital d'expériences pour la vie. Jamais je n'aurais osé jongler avec trois balles debout sur un lit vacillant! Lorsque je rentre chez moi, mon monde n'est plus le même. J'ai appris dans mon corps et mon esprit que j'ai en moi des capacités que j'ignorais, parce que je ne vois plus les obstacles, mais les possibilités. Il suffit de transformer les échecs en succès partiels. Manfred a élaboré un modèle très simple, qu'il nomme le «principe waouh!». Quand nous sommes positifs – waouh! – nous sommes détendus et attentifs. Une claire volonté guide nos actes et nous sommes conscients de ce que nous réussissons. Et nous nous en réjouissons!

Un exemple pouvant fonder notre motivation: dans le monde opposé au waouh, que l'on nomme «aïe!», un pilote qui occupe une bonne place au classement pense: «Si nous ne pouvons pas voler aujourd'hui, je vais conserver ma place.» En souhaitant que les choses restent ainsi, il s'épargne peut-être la crainte de perdre, mais surtout la joie de disputer une nouvelle épreuve. Dans le monde du «waouh!», il se dit: «Waouh! Je vole pour améliorer encore ma position!» La théorie de Manfred est d'une clarté implacable. Nous sommes attentifs à ce qui nous réussit, nous nous laissons guider par une volonté ferme, la recherche d'un idéal, et cela nous rend heureux. Erreurs! Ratage!... Tout cela n'a plus aucun sens, car cela ne mène à rien. Une théorie qui exige de moi un peu de temps pour être appliquée dans la pratique, car il me faut mettre au rancard mes anciens modèles de comportement avant de les remplacer par des modèles plus utiles.

Manfred m'explique son concept plus en détails. Le symbole et déclencheur de sympathie de ce concept est l'ours Baloo (Livre de la Jungle) qui agit avec une légèreté entraînante, mais à la perfection. Au cours d'exercices innombrables et variés, Manfred me fait réaliser que je réussis beaucoup plus de choses quand j'agis avec une calme attention et une claire volonté. Je jongle, joue avec mon équilibre, attrape avec aisance les balles que me lance Manfred, saute par-dessus son bureau puis dehors en passant par la fenêtre... et, dans un élan un peu vif, me démet légèrement le genou! Malgré tout, j'attaque la vie avec entrain. www.anjakroll.ch

www.spitzenleistung.ch
Manfred Gehr,
Mental- und Motivationstrainer

«Swiss Glider» Ich habe deine Homepage angeschaut und... bin erschlagen – Erfolge in der Wirtschaft, im Sport, beim Lernen. Gibt es überhaupt jemand, der von dir nicht profitieren kann?

Manfred Gehr: Mein Hauptthema ist die Körpersteuerung. Wie kann ich die Steuerung meines eigenen Körpers optimieren – das ist ein Thema für jedermann, ganz gleich in welchem Gebiet er oder sie tätig und erfolgreich ist.

Wo liegen die Grenzen des mentalen Trainings? Könntest du bei mir – eine ältere, motorischer Pfeife – auch verschüttete Ballet-Fähigkeiten wecken?

Du kannst alles was du machst noch besser machen, als du es bis anhin getan hast. Entscheidend ist, dass du deine Gedanken dazu nutzt, deinen Körper mit idealen Gedanken zu steuern, realisiertes Gelingen anzuerkennen und damit für eine spätere Nutzung abzuspeichern. Willst du Ballet lernen? Wille und Leidenschaft haben die stärkste Steuerkraft.

Kannst du ein Beispiel geben, was alles mit Mentaltraining möglich ist?

In einem Beispiel zeigen, was alles möglich ist, ist eine tolle Herausforderung. Philipp Schoch war in der Saison 03/04 16. im Alpin-Snowboard-Weltcup. Nach einem dreieinhalbstündigen Seminar im WowPrinzip gewann er in der Saison 04/05 10 von 14 Rennen und war zusätzlich noch dreimal auf dem Podest. Das eine Rennen ohne Medaille war noch vor dem WowPrinzip-Training.

Kann grundsätzlich jeder besser fliegen, wenn er sich mental vorbereitet?

Mit dem Denken – Erinnerungsfilm, Realfilm, Vorstellungsfilm (Wille), Detailfilm – steuere ich meinen Körper im Flug. Wenn ich die Gelingfilme vorher sauber abgespeichert habe (Inhalte mit Wow verbinden), kann ich sie im Rennen sauber abrufen und damit meinen Flug permanent optimieren. Dies gilt allgemein und für jedermann.

Welchen Anteil am Erfolg hat der mentale Aspekt im Gleitschirmsport?

Die Körpersteuerung als Faktor ist genau so elementar wie der Gleitschirm selber.

Warum hat bei dir das Jonglieren mit Bällen einen so hohen Stellenwert?

Ich habe das WowPrinzip bei der PartnerInnenjonglage mit circa 10'000 Menschen aus den verschiedensten Lebensbereichen entwickelt und kann es dadurch mit den Bällen sehr professionell vermitteln. Ausserdem lassen sich mit den Bällen unterschiedlichste Situationen schaffen, die z.B. das Prinzip einer optimalen Körpersteuerung in Drucksituationen sehr gut trainieren lassen.

Man soll nicht die Hindernisse, sondern die Möglichkeiten sehen – führt das nicht zu Selbstüberschätzung; was beim Fliegen fatale Folgen haben kann?

Wichtig ist es, die Möglichkeiten absolut seriös zu betrachten und optimal zu nutzen. Gerade in herausfordernden Situationen ist es wichtig, die vielleicht noch einzige Möglichkeit mit einem offenen Blick gut zu erkennen und sich mit dem Willen in einem optimalen Gefühl klar und sicher zu steuern.



www.spitzenleistung.ch
Manfred Gehr,
entraîneur mental et motivation

«Swiss Glider»: j'ai jeté un coup d'œil sur ton site et je suis... renversé. Succès en économie, en sport, dans l'enseignement. Existe-t-il quelqu'un qui ne puisse profiter de ta théorie?

Manfred Gehr: mon thème principal est le contrôle de son corps. Comment faire pour optimiser ce contrôle? C'est une question essentielle pour chacun, peut importe le domaine dans lequel il travaille.

Où sont les limites du training mental? Pourrais-tu chez moi, vieux balourd qui fait peu de sport, éveiller encore des qualités de funambule?

Tout ce que tu fais, tu peux le faire mieux qu'auparavant si tu utilises ton esprit pour gérer ton corps en ayant des pensées positives, reconnaître les succès réalisés et les mémoriser pour en tirer profit. Tu veux apprendre à danser sur une corde? La volonté et la passion peuvent t'amener à la réussite.

Donne-moi un exemple fort de ce que l'on peut réussir par l'entraînement mental.

A la fin de la saison 03/04, Philippe Schoch était 16e en coupe du monde de snowboard alpin. Après un séminaire «principe waouh» de trois heures de demie, il a remporté, durant la saison 04/05, 10 courses sur 14 et en a terminé trois autres sur le podium. La seule où il n'a pas décroché de médaille se déroulait avant le séminaire.

Est-ce que chacun peut, en principe, mieux voler s'il se prépare mentalement?

Avec ma pensée – films du souvenir, films réels, films de l'imagination (volonté), films des détails – je dirige mon corps en vol. Si j'ai auparavant enregistré correctement les «films des réussites», dont le contenu est indissociable du principe waouh, je peux les appeler aisément et donc optimiser mon vol en permanence. Cela est valable pour tout un chacun.

Quel part au succès peut avoir l'aspect mental dans le sport de vol libre?

Le contrôle du corps est un facteur aussi déterminant que la voile elle-même.

Pourquoi le jonglage avec des balles a-t-il tant de valeur pour toi?

J'ai développé le principe waouh après avoir pratiqué le jonglage avec peut-être 10'000 partenaires venant des milieux les plus divers; donc je peux transmettre cette pratique en professionnel. Les balles permettent de créer des situations incroyablement variées, qui favorisent l'entraînement au contrôle optimal de son corps dans les moments de tension.

Il faut voir non les obstacles, mais les possibilités. N'y a-t-il pas un risque de surestimation de soi, qui aurait des conséquences fatales en vol?

Il est capital d'évaluer sérieusement ces possibilités et de les utiliser au mieux. C'est précisément dans des situations limites qu'il est important de voir lucidement la seule possibilité qu'il te reste et de (se) piloter en toute sécurité, en s'appuyant sur sa volonté et une sensation optimale.



www.swissleague.ch
Martin Scheel,
Leiter der Gleitschirmliga

«Swiss Glider»: Stehen viele gut markierte Schläuche, ist wohl nur wenig mentale Vorbereitung notwendig. Für einen ambitionlosen Feierabendflug brauche ich ebenfalls keine. Wann nützt die mentale Vorbereitung?

Martin Scheel: Ich denke, da liegst du falsch. Wenn die Bedingungen einfach sind, dann sind sie es ja für alle, und es geht wie immer im Wettkampf darum, besser als die andern zu fliegen.

Siehst du es den Ligapiloten an, die sich intensiv mit Mentaltraining befassen?

Die haben alle grüne Flecken. Nein, Spass beiseite: Es ist eher umgekehrt – wenn ich einen Piloten ein bisschen kenne, spüre ich, ob er mit mentalem Training viel rausholen würde; oder ob es jemand ist, der für sich schon recht stabil ist. Ich denke, es gibt viele, die würde mentales Training sogar aus diesem Gleichgewicht bringen.

Wie viele Ligapiloten befassen sich mit Mentaltraining?

Etwa die Hälfte.

Naturtalent, gutes Material, körperliches Training, mentales Training, Glück – lässt sich sagen, was zu wie vielen Prozenten Anteil am Wettkampferfolg hat?

Tatsache ist, dass die mentale Verfassung unglaublich wichtig ist. Wie aber angedeutet: Die einen Piloten haben kaum mentales Training nötig – sie haben schon die richtige Einstellung, Verfassung, oder wie du dem sagen willst.

Gibt es Trainingsmethoden, die du besonders empfiehlst?

Nein! Es ist mir sehr wichtig, dass jeder seine eigene Methode finden muss, auf die er gut anspricht. Ich biete in der Liga deswegen auch jedes Mal andere Seminare an.

Deine persönliche Erfahrung mit mentalem Training?

Ich habe intensiv Autogenes Training gemacht. Da ich Probleme im Umgang mit dem Leistungsdruck habe, würde ich mich zu den Typen zählen, die dringend mentales Training nötig haben. Der bewusstere Umgang mit der Steuerung der Gefühle hat mir im Leben viel geholfen.

Du hast es beim Klettern und Gleitschirmfliegen zu Spitzenleistungen gebracht. Gibt es in diesen Disziplinen bei der mentalen Vorbereitung Unterschiede?

Ja, schon: Das empfundene Risiko ist beim Klettern höher (Sturzangst), das wirkliche aber kleiner (Verletzungsgefahr). Aus Sicht des Leistungssportes ist es aber sehr ähnlich. Wie übrigens das Gleitschirm-Fotografieren auch...

Wie handhaben es die ausländischen Spitzenpiloten mit der mentalen Vorbereitung?

Bier, Partys und Zusammengehörigkeitsgefühle zu einem Team sind die meistgebrauchten Methoden – und die sind gar nicht so schlecht. Eine gute Stimmung ist die Grundlage für gutes Fliegen. Um aber regelmässig ganz oben zu fliegen, braucht es mehr: Wenig Alkohol für bessere Fitness, trotzdem gute Stimmung und eine zielgerichtete, ruhige Einstellung zur Leistung. Es ist eben auch die Aufgabe des Teamleaders, dies zu steuern, ohne die Gute Stimmung zu dämpfen.

www.swissleague.ch
Martin Scheel,
chef de la ligue de parapente

«Swiss Glider»: si j'ai devant moi des pompes bien matérialisées, je n'ai guère besoin de m'être préparé mentalement. Pour un tranquille vol vespéral, idem. Quand le training mental est-il utile?

Martin Scheel: là, je crois que tu te trompes. Si les conditions sont faciles, elles le sont pour tous et alors il s'agit, comme en compète, de voler mieux que les autres.

Tu remarques, parmi les pilotes de la ligue, ceux qui pratiquent intensément le training mental?

Ils sont tous exceptionnels! Plaisanterie à part, il faut voir les choses dans l'autre sens: si je connais tant soit peu un pilote, je devine si le training mental pourrait être profitable pour lui ou s'il est, disons, déjà très «stable». Par contre, il en est beaucoup d'autres que le training mental risquerait de déstabiliser.

Combien de pilotes de la ligue le pratiquent?

Environ la moitié.

Talent naturel, bon matos, condition physique, entraînement mental, chance... Peut-on dire quel pourcentage joue chaque facteur dans le succès?

C'est un fait que le mental, pris dans son sens global, joue un rôle incroyablement important. Mais comme je le disais, certains pilotes n'ont guère besoin de pratiquer le training mental, car ils possèdent déjà, comment appeler cela, l'attitude intérieure ou l'état d'esprit corrects.

Y a-t-il des méthodes d'entraînement que tu préconises particulièrement?

Non! Chacun doit trouver sa propre méthode, je veux dire celle qui lui convient le mieux. C'est pourquoi je propose, au sein de la ligue, des séminaires toujours différents.

Ton expérience personnelle du training mental?

J'ai pratiqué intensivement le training autogène. Etant donné que l'obligation de la performance m'obsède, je dois faire partie des types qui ont un besoin urgent de training mental. La conscience de la nécessité de contrôler ses sentiments m'a beaucoup aidé dans la vie.

Tu a accompli de grandes performances en varappe comme en parapente. Existe-t-il des différences dans la préparation mentale pour ces deux disciplines?

Oui, bien sûr: le risque ressenti (peur de la chute) est plus grand en escalade, mais le risque réel (danger de blessures) plus petit. Mais pour ce qui est du sport de haut niveau (ou de la pratique de la photo sous son parapente...), la différence est infime.

Et les cracks étrangers, que pensent-ils de la préparation mentale?

La bière, la fête et le sentiment de cohésion avec l'équipe sont les méthodes les plus utilisées... Et elles ne valent pas rien, d'ailleurs! Une bonne ambiance est la base du succès. Mais si l'on veut être au top, il faut davantage: peu d'alcool (nuisible pour la condition physique) – ce qui n'interdit pas une bonne ambiance – et une attitude calme, mais déterminée par rapport à la recherche de la performance. La tâche d'un chef d'équipe consiste aussi à favoriser cela, sans casser la bonne ambiance.