

Mentales Training im Kunstflug

1. Grundlagen

Sobald wir in unserer Ausbildung die elementaren Kunstflugfiguren gelernt haben und einigermaßen beherrschen, werden "Programme" geflogen. Ein Kunstflugprogramm ist eine festgelegte Abfolge von Einzelfiguren, die immer in der vorgeschriebenen Reihenfolge und Richtung in einem festgelegten Raum, der "Box" geflogen werden müssen.

Beim Fliegen eines Programms haben wir keine Zeit zu überlegen, was wir als Nächstes tun müssen. Vielmehr müssen wir den Ablauf des Programms und alle Faktoren, die beim Fliegen des Programms von Bedeutung sind, im Gedächtnis gespeichert und sofort abrufbar haben. Wir sind in einer ähnlichen Situation wie ein Tänzer auf der Bühne, der komplexe Schrittfolgen exakt nach der Choreografie und synchron zur Musik aus dem Gedächtnis ausführen muss.

Um diese Fähigkeit zu erlangen, müssen wir einige elementare Techniken des Mentalen Trainings erlernen. Was ist eigentlich "Mentales Training"?

Unter Mentalem Training versteht man in der Sportpsychologie Techniken, mit deren Hilfe komplexe Handlungs- und Bewegungsabläufe eingeübt werden, ohne die Handlungen oder Bewegungen konkret auszuführen.

2. Mentale Techniken für den Kunstflug

Um Kunstflug mental zu trainieren, müssen wir unsere fliegerischen Tätigkeiten als diskrete Handlungsabläufe betrachten. Diese müssen wir uns dann in allen Einzelheiten vorstellen und im Gedächtnis abspeichern, damit wir sie jederzeit abrufen und automatisch ablaufen lassen können.

Damit ist im Prinzip schon alles gesagt. Aber die Praxis ist - wie immer - weit komplizierter als es auf den ersten Blick aussieht. Um Kunstflugfiguren und ganze Programme mental trainieren zu können, müssen wir zuerst wissen, wie z.B. eine bestimmte Figur genau richtig geflogen werden muss. Und das nicht nur allgemein, sondern auch speziell mit dem Flugzeug, das wir in dem betreffenden Programm fliegen werden. Genau so wichtig ist es, dass wir diese Figur auch praktisch fliegen können. Nur wenn ich auf die eigene Erfahrung zurückgreifen kann, bin ich in der Lage mir die fliegerischen Abläufe genau vorzustellen. Diese Abläufe zerlege ich in Einzelschritte, die ich wiederum in allen Details im Gedächtnis abspeichere.

Auf diese Weise gehe ich alle Figuren meines Programms durch und speichere sie im Gedächtnis. Als Nächstes analysiere ich das zu fliegende Programm hinsichtlich der Eingangs- und Ausgangsgeschwindigkeiten der Figuren und inwiefern die zusammenpassen. Genauso untersuche ich, wie der Höhenverlust in den Figuren aussieht und ob ich Höhe sparen muss oder ob ich es "krachen lassen" kann. Zuletzt wird analysiert, wie das Programm in die Box passt und wie es bei verschiedenen Windverhältnissen zu fliegen ist, um möglichst wenig aus der Box hinauszufiegen und gute Noten für die Positionierung zu bekommen.

Mit all diesen Informationen im Gedächtnis stelle ich mir nun vor, ich fliege an meinem Flugplatz bei einer bestimmten Windrichtung und -Stärke und gehe das ganze Programm mental durch vom Ausklinken bis zum Abwackeln. Wenn ich das kann, habe ich die wichtigste mentale Technik gelernt: Die Visualisierung.

"Visualisierung" ist die Fähigkeit, komplexe Abläufe, wie z.B. das Fliegen eines Kunstflugprogramms, sich quasi als "inneres Video" visuell in allen Einzelheiten vorzustellen und bei Bedarf jederzeit abrufen zu können.

Wollen wir an einem Kunstflugwettbewerb teilnehmen, müssen wir die dort zu fliegenden Programme auch an einem anderen Platz als unserem gewohnten Trainingsflugplatz visualisieren können. Mehr noch, beim Wettbewerb kommt es immer wieder vor, dass die

Vorführriichtung wegen Wind gedreht werden muss. Dann müssen wir möglicherweise in kurzer Zeit alle Sichtreferenzen neu programmieren, um mit der geänderten Richtung zu-recht zu kommen.

Wer einmal bei einem Kunstflugwettbewerb zugeschaut hat, wird sich vielleicht über die sonderbaren "Tänze" gewundert haben, welche die Piloten vor dem Flug aufführen. Im Englischen nennt man das "walking your sequence", also "das Programm abschreiten". Genau das tun die Piloten. Sie programmieren sich für ihren Flug, indem sie die einzelnen Figuren in der richtigen Reihenfolge und Richtung mental "fliegen" und sich dabei die realen Richtungspunkte in der umgebenden Landschaft einprägen. Dies ist Teil eines "Ritu-als", das die meisten Wettbewerbspiloten eingeübt haben und vor jedem Flug, egal Trai-ning oder Wettkampf, zelebrieren. Der grosse Vorteil derartiger Rituale ist einerseits, dass keine wichtigen Schritte der Flugvorbereitung vergessen werden und andererseits, dass alle äusseren Einflüsse welche die Konzentration stören könnten, ausgeblendet werden.

Das sind nur ein kleiner Teil der mentalen Techniken, die im Kunstflug anwendbar sind. Wer ernsthaft in den wettkampfmässigen Kunstflug einsteigen will, für den gibt es eine Reihe lesenswerter Bücher über Mentales Training, einige davon sogar speziell für Segel-flug- und Gleitschirmpiloten.

Auf der Website der SAGA <www.sagach.ch> werde ich demnächst eine Ausarbeitung bereitstellen, die sich ausführlich mit Mentalen Training für den Kunstflug befasst.