

Wettkampfvorbereitung ?! Aber wie ...

Alle die schon mal an Wettkämpfen teilgenommen haben kennen folgendes Problem: Es ist Samstagabend und bei dem netten Nachbarn steigt die Party des Jahres. Und ihr habt euren Wettkampftermin am nächsten Morgen um 10 Uhr fast verdrängt. Denn man kann ja früh von der Party gehen und muss auch nicht unbedingt was trinken und in Hinblick auf den morgigen Tag könnte auch auf die Zigaretten verzichtet werden.

Allerdings ist es in den meisten der Fälle so, dass wenn ihr erst mal auf der Party seid, wird es auch schon mal später und das ein oder andere alkoholische Getränk wird in die Hand genommen. So kann es dann bis drei Uhr dauern, bis man mit verrauchten Klamotten und vielleicht nicht mehr ganz alleine zu maximal fünf Stunden Schlaf kommt. Ist das eine optimale Wettkampfvorbereitung ?!

Sicherlich nicht ! Damit ihr nicht diesem Negativ-Beispiel folgen müsst, versuchen wir euch im Folgenden mögliche Tipps und Tricks zu geben.

Steht ein Wettkampf an, solltet ihr am Besten gar nicht am Abend zuvor zu Partys oder in die Disko gehen. Damit verbunden solltet ihr natürlich auf Alkohol sowie Zigarettenkonsum verzichten. Und eurem körperlichen Wohlbefinden wird es deutlich besser gehen, wenn ihr relativ früh in die Federn steigt.

Dieses soll jedoch keine Moralpredigt werden. Deshalb hier die Tipps, die jeder natürlich soweit beherzigen kann, wie er mag.

Ist ein solcher Wettkampf tatsächlich um 10Uhr auf einem Sonntag angesetzt, so ist es durchaus von Vorteil, soweit es in eurem Verein möglich ist, schon mal eine Woche zuvor um diese Uhrzeit zu trainieren, damit ihr mal sehen könnt, wie euer Körper drauf reagiert. Dadurch findet ihr solche Sachen heraus, dass ihr zum Beispiel nicht soviel essen oder nicht so früh essen solltet.

Beruhigend ist es auch beim letzten Training eine Kontrolle eurer Ausrüstung vorzunehmen, um eventuelle Fehler wie lose Schrauben und defekte Dichtungen rechtzeitig zu erkennen. Auch wenn es für manche verwunderlich klingt sollte man Rituale, wie immer mit dem gleichen Scheibenthalter oder Glücksbringer zu schießen durchaus beibehalten, denn solche kleinen Dinge geben euch Sicherheit, wenn es mal nicht so läuft wie ihr es euch vorstellt. Auch die von euch verwendete Unterbekleidung sollte möglichst bei den Wettkämpfen die gleiche bleiben, selbst die Socken solltet ihr nicht wechseln. Aber waschen dürft ihr sie natürlich schon mal ab und an ;-)).

Als hilfreich hat sich auch erwiesen eine Flasche Wasser oder Saft oder einen kleinen Schokoriegel mit zum Stand zu nehmen, um den kleinen Hunger zu bekämpfen oder falls ihr aus eurem Rhythmus herausgekommen seid, euch dadurch ablenken könnt und ne Pause am Stand habt . Für die Sommerzeit ist es auch wichtig ein Handtuch dabeizuhaben, um so den möglichen Angstschweiß ;-)) zu entfernen, damit ihr eure Waffe sicher halten könnt und sie fest im Griff habt.

Wie ihr schon merkt sind es die kleinen Dinge, die dazu beitragen dass ihr euch auf dem Stand wohlfühlt und erst dann, wenn ihr das befolgt ist es auch nur möglich ein gutes Ergebnis zu schießen. Also versucht einige dieser Dinge zu überdenken und vielleicht ist das ja ein Anstoß, dass ihr sagt ja solche Kleinigkeiten habe ich auch in meiner Vorbereitung. Erst durch solch bewusstes Erfahren könnt ihr diese Sachen gezielt erkennen, beibehalten und verbessern. In dem Sinne wünsche ich euch alles Gute für eure nächste Wettkampfvorbereitung. Und Gut Schuss!

Schlecht drauf? Sechs Wegweiser aus der Krise

Fall 1: Die Witterungsverhältnisse sind schlecht.

Denkansatz: Heute habe ich die Möglichkeit, meine taktischen Erfahrungen voll auszuspielen und bin dadurch meinen Konkurrenten gegenüber im Vorteil.

Der Psychologe: Der Schütze leitet aus ungünstigen äußeren oder inneren Bedingungen positive Konsequenzen ab.

Fall 2: In der Familie ist Nachwuchs gekommen, ich habe vor dem Wettkampf wenig geschlafen und fühle mich schlapp.

Denkansatz: Durch unser Baby habe ich sehr großen Abstand zum Wettkampfstress bekommen, habe mehr inneren Abstand zum Geschehen und fühle mich dadurch viel ruhiger und ausgeglichener.

Der Psychologe: Der Schütze macht sich seine gegenwärtigen Stärken bewusst.

Fall 3: Nach zwei unglücklichen Neunern bin ich im Wettkampf zurückgefallen.

Denkansatz: Ich denke nicht an eine mögliche Niederlage, sondern an den nächsten Schuss, denn jetzt will ich es erst recht allen zeigen.

Der Psychologe: Der Schütze muss immer an seine Stärken glauben und schlechte Schüsse als Ansporn und nicht als Anfang vom Ende ansehen.

Fall 4: Im letzten Training lief es sehr gut: Der Schütze schloss mit persönlicher Bestleistung seine Wettkampfvorbereitung ab.

Denkansatz: Wenn ich technisch sauber arbeite, kann ich heute viel erreichen.

Der Psychologe: Der Schütze nutzt die vorangegangene gute Trainingsleistung zur Selbstmotivation. Die Voraussetzung dafür ist aber eine saubere Technik.

Fall 5: Im letzten Training ist alles schief gelaufen.

Denkansatz: Das kann im Wettkampf nur noch besser werden. Durch meine höhere Anspannung bin ich aufmerksamer als beim letzten Mal.

Der Psychologe: Der Schütze weiß, dass Wettkampf und Training zwei verschiedene Paar Schuhe sind und zieht daraus seine Motivation.

Fall 6: Wenn ich jetzt noch eine „Zehn“ schieße, bin ich im Finale – und schon ist die „Neun“ da.

Denkansatz: Ich denke nicht an Ergebnisse und Zahlen. Wichtig ist: Der Bewegungsablauf muss jetzt ganz sauber sein.

Der Psychologe: Dem Schützen muss es auf die Konzentration auf die Einzelschüsse ankommen und nicht auf's Ergebnisdanken.

Die Checkliste – damit die Schießbrille nicht zu Hause bleibt

Nachdem Peter Kraneis in den letzten Ausgaben ausführlich über die Wettkampfvorbereitung geschrieben hat, werde ich in diesem und nächstem Monat die Vorbereitung und Betreuung der Sportler während der Wettkämpfe beleuchten

– das so genannte „Coaching“. Dabei ist es unwesentlich, ob ich Sportler aus meinem Verein, die Landesauswahl oder Sportler aus dem Bundeskader betreue.

Wichtig ist auf allen leistungsmäßigen Ebenen, dass ich den Sportler, seine Psyche, seine technischen Fertigkeiten und sein Leistungsniveau genau kenne und der Sportler zu mir als Trainer oder Betreuer absolutes Vertrauen besitzt.

Natürlich kann ich einen Sportler intensiver betreuen, je besser ich ihn kenne und je öfter ich mit ihm trainiere. Und natürlich kann man einen Schützen leichter und umfassender betreuen als mehrere Schützen auf einmal, besonders während des Wettkampfes.

Die Betreuung vor einem Wettkampf umfasst den organisatorischen, taktischen und psychologischen Bereich. Wann die organisatorischen Details geklärt werden, hängt davon ab, wann ich die Schützen vor ihrem Wettkampftag das letzte Mal sehe. Also spreche ich entweder am letzten Trainingstag oder am Abend vor dem Wettkampf alle Einzelheiten mit ihm durch.

Aber eine grundlegende Sache steht bereits am Anfang des gesamten Trainings- und Wettkampfjahres –

die Checkliste. Sie beinhaltet alle Gegenstände, die zum Wettkampf benötigt werden und sich im Waffenkoffer und in der Tasche befinden. Diese Liste wird vor dem ersten Wettkampf erstellt. Am Tag vor dem

Wettkampf überprüfen Coach und Sportler jede einzelne Position der Liste und haken sie ab. So kann es nicht passieren, dass sich die Stoppuhr oder Schießbrille in dem Rucksack zu Hause befindet.

Ich habe Ihnen eine solche Checkliste im Pistolenbereich einmal beispielhaft zusammen gestellt. Hier ist meine Checkliste:

- Waffe/Waffen
- Magazin, gefüllte CO- oder Pressluftpatronen, immer mindestens zwei



Eine Checkliste hilft dem Sport-Pistolenschützen beim Koffer packen.

- Munition
- Schießbrille mit allem Zubehör (Filter, Irisblende) oder Augenblende
- Schießmütze, Schießschuhe, Schießbekleidung, warme Sachen, Handtuch
- Stoppuhr, Kerze, Feuerzeug, Taschenofen
- Schraubenzieher, Waffenöl, Lappen, Putzstock, Trockentrainings-scheibe
- Waffenbesitzkarte, Wettkampfpass, Startnummer, Ausweis
- Verpflegung wie Banane und Brot und Getränke wie Apfelschorle

Im nächsten Monat werde ich auf die Besprechung vor dem Wettkampf eingehen, in dem die allgemeine Organisation und natürlich technisch-taktische Hinweise thematisiert werden.

