

Wettkampfvorbereitung

Vorteile einer guten Wettkampfvorbereitung.....

Verbessert die Leistungen der Schützen/ Mannschaften, weil es den Sportlern ein sicheres Gefühl gibt an alles gedacht zu haben. Sie verbessert die Kommunikation zwischen Sportler und Betreuer/Trainer. Sie fördert Teamgeist und Gemeinschaftsgefühl.

Vor der neuen Saison unabhängig von einem Wettkampftermin sollte man sich als Sportler schon mal über eins im klaren sein:

Wo will ich in dieser Saison hin! Was für erreichbare Ziele setze ich mir selber! Und wieviel Zeit und Aufwand ist es mir Wert, dieses auch alles umzusetzen.

Ganz Wichtig hierbei Schule, Ausbildung, Beruf, Familie geht vor!! Ein guter Wettkampf ist sicherlich wichtig,.....aber nicht um jeden Preis !

In einem Gespräch mit seinem Trainer oder Betreuer sollte man alles besprechen, und den Weg bis zum Ziel „abstecken“ und eine Taktik und einen Trainingsplan entwickeln.



Wann beginnt die eigentliche Wettkampfvorbereitung?

Beim Lesen der Einladung, bzw. der Ausschreibung, oder die Bekanntgabe des Termins.

Auf was genau sollte man dann achten ?

Ist es ein Vorbereitungswettkampf, LIGA oder Pokalschießen, auf „Einfacherer Ebene“ oder ist es ein Zielwettkampf der beim Sportler selbst höchste Priorität hat. (Z.B. Qualifikation zur Deutsche Meisterschaft auf der Landesmeisterschaft.) Habe Ich (Sportler) Zeit an dem Tag zu der Uhrzeit? Wie komme ich dort hin? Wer betreut mich wenn nötig? Sind Tage vorher irgendwelche Einflüsse die sich positiv oder negativ auf einen Wettkampf auswirken könnten. Feiern, Klausuren oder andere sportliche Betätigungen.



Kenne ich den Schießstand und seine äußeren Rahmenbedingungen z.B. Temperatur, Licht, Bodenbeschaffenheit. Schieße ich dort auf Elektronik oder Papier? Gibt es Faktoren die mich ablenken könnten, wie Lautstärke oder Zuschauer, Standaufsichten oder Lautsprecherdurchsagen

Bei Ligakämpfen: Wer sind meine Gegner? Kenne ich sie? Was für Eigenarten haben sie?

Wenn ich die Standnummer schon kenne,..... wo stehe ich bzw. wo liegt mein Schützenstand? Mittig oder an einer Wand, oder Pfeiler.

Zu welcher Tageszeit findet der Wettkampf statt?? Gegeben falls und wenn möglich, sollte man seine Trainingszeiten vor dem Wettkampf mit der Zeit des Wettkampfes gleich gestalten. Morgens ist man sicherlich in einer anderen Form wie abends, das hat was mit seinem gewohnten Rhythmus zu tun.



Kennt man all diese Bedingungen kann man vorher im Training auf sie hinarbeiten, und ähnliche Verhältnisse schaffen.

Wenn nötig & möglich kann man zum Wettkampfort fahren und vorher dort trainieren um sich darauf einzustellen.

Ausrüstung

Ist sie komplett? Fehlen mir Dinge? Gibt es Defekte oder Mankos? Passt noch die Bekleidung? Welche Probleme gab es in der Vergangenheit? Und ganz wichtig ist mein Sportgerät in Ordnung. Passt alles noch zur aktuellen Sportordnung! Ist ausreichend Munition vorhanden?

Eine Checkliste für die Ausrüstung ist in solchen Fällen Gold wert, man sollte sich unbedingt eine Anfertigen, und immer Aktuell halten.



dreamstime.com

Es kann nicht schaden, alles auch mal von einer Fach & Sachkundigen Person überprüfen zu lassen.

Wie viel Zeit brauche ich vor der Vorbereitungszeit um mich mental auf den Wettkampf vorzubereiten, was für Rituale habe ich (Musik hören, Fantasiereisen,

Endspannungstechniken)

Wichtig ist es auch seinen Betreuer über derartige „individuelle Bräuche“ in Kenntnis zu setzen!!!

Es kann ja sein das man vorher nochmal einen Spaziergang macht um Sauerstoff zu tanken.....schlimm ist es dann wenn man gesucht wird, weil keiner dieses Ritual von demjenigen kennt.

Wie sind meine Handlungs & Technikabläufe? Passt der oder muss man noch was umstellen, bzw. an den Wettkampfort (Stand) anpassen.

Tag vor dem Wettkampf

Es kann nicht schaden bei Feiern und Feste auf Alkohol zu verzichten, auch schadet es nicht wenn man zeitig ins Bett geht um ausreichend schlaf zu haben.



Die Ausrüstung sollte gepackt werden eine kurze Sichtkontrolle der Teile ist dabei kein großer Aufwand. Ist die Pressluftkartusche gefüllt? Munition in ausreichender Menge dabei.....Ist der Sportausweiß auch da wo er sein sollte?

Getränke kleine Snacks falls nötig auch einpacken?

Am Wettkampftag

Die Ernährung sollte angepasst sein und auch die Zeit der Nahrungsaufnahme .Es nützt nichts wenn man mit vollgestopften Blähbauch oder Hunger im Anschlag steht.

Der Sportler denkt nur noch positiv!! Er erinnert sich an positive Ereignisse und an das Gefühl was er nach einem sehr guten Wettkampf hatte.



Der Schütze fragt seine Körpereigenen Parameter ab.

Wie ist meine Tagesform ? gut / normal / schlecht

Wie ist mein eigenes Bewusstsein ? gut / besser als normal / deutlich schlechter .

Was kann ich machen und welche Gegenmaßnahmen bei Abweichungen von der „Norm“ einleiten? Voraussetzung natürlich, der Sportler kennt die Gegenmaßnahmen und weiß sie auch anzuwenden.

Kurz vor dem Wettkampf

Beispiele für Individuelle Vorbereitungsrituale



Joga



Traumreisen



Entspannen bei Musik

Wann hört die Wettkampfvorbereitung auf?

Nach dem Wettkampf oder evtl. auch Tage später bei einem Analysegespräch. Pro und Contras sollten besprochen werden. Beobachtungen von Schützen und Betreuer sollten abgeglichen werden, und gegebenenfalls ein neuer Strategieplan festgelegt werden. Auch hierbei kann es von Vorteil sein alles schriftlich zu fixieren damit man es nicht vergisst.

Und auch hierbei gilt: "Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf"