

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 Scheibhalter 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!