

# 11. Wettkampfvorbereitung



# Wettkampfvorbereitung

---

2 Stunden vor  
dem Wettkampf

letzte grössere Mahlzeit

1 1/2 Stunde vor  
dem Wettkampf

Einfaches gymnastisches Programm  
(Allgemeine Uebungen)

15 Minuten

1 Stunde vor  
dem Wettkampf

Waffen- und Kleiderkontrollen

Bereitstellung:

- Sportgerät
- Bekleiden
- Munition
- Programm
- Hilfsmittel
- Umfeld
- Standaufbau

20 Minuten vor  
dem Wettkampf

Aufwärmen der Muskelpartien  
(Dehnen)

10-15 Minuten

10 Minuten vor  
dem Wettkampf

Stellungsaufbau

# Wettkampfvorbereitung

---

<b>Tätigkeit</b>	<b>Merkmale</b>
<b>Materialdepot</b>	Ruhigen, schattigen Ort aussuchen, damit eine ungestörte Vorbereitung sichergestellt ist.
<b>Scheibenzuteilung</b>	Die zugeteilte Scheibe aussuchen und das Umfeld studieren (elektronisch oder von Hand gezeigt, Warnerpult, Warner, Sitzgelegenheit, Lärmentwicklung, Scheibenabstände, Schützenlager bzw. Platzverhältnisse, Nummerierung, Sonnenblenden usw.)
<b>Standorientierung</b>	WC, Waffenkontrolle, Munitionsausgabe, Tel, Restaurant usw. (abdecken aller persönlichen Bedürfnisse)
<b>Umfeld - Studie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Genaue Schussrichtung eruieren</li><li>- Windverhältnisse beobachten und notieren (stabil oder wechselhaft, stark oder schwach)</li><li>- Sonnenbahn eruieren und Veränderungen festhalten (auch bei schlechter Witterung notwendig)</li><li>- Lichtverhältnisse aufzeichnen und festhalten</li><li>- Termik beobachten und Tendenzen festlegen</li><li>- Warteraum festlegen</li><li>- Werte zusammenfassen und notieren</li><li>- Gezielte Massnahmen treffen und richtige Hilfsmittel wählen</li></ul>
<b>Ausrüstungsaufbau</b>	Vorbereiten der gesamten Ausrüstung <ul style="list-style-type: none"><li>- Kleidung bereitlegen (alle Gegenstände)</li><li>- Munition bereitlegen und Magazinfüllungen bestimmen</li><li>- Schiessbrille kontrollieren und richtige Gläser einsetzen</li><li>- Sportgerät / Waffe vorbereiten indem alle Systeme minutiös kontrolliert werden</li><li>- Hilfsmittel kontrollieren und einstellen</li><li>- Was muss ich bei mir haben während dem Schiessen</li><li>- Standblatt bereitlegen allenfalls Rangeure abgeben</li></ul>
<b>Programmstudie</b>	Das gesamte Programm studieren und genau einprägen. (nötigenfalls mehrmals durchlesen und sich einprägen, Spickzettel) Schiesskommandos einprägen und das Programm ablaufen lassen Anzahl Probeschüsse abklären
<b>Taktik festlegen</b>	Genauen Wettkampfablauf festlegen <ul style="list-style-type: none"><li>- Wie werden die Probeschüsse geschossen (Iriseinstellung)</li><li>- Wettkampfprogramm festlegen (Stiche usw)</li></ul>
<b>Mentale Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Den festgelegten Wettkampf ablaufen lassen</li><li>- Mehrmaliges Druckpunktfassen und Auslösen des Schusses durch regelmässiges erhöhen des Abzugdruckes</li></ul>

# Wettkampfvorbereitung

Die Wettkampfvorbereitung ist ein dauernder Prozess und wiederholt sich bei jedem Wettkampf. Die Dauer dieser Vorbereitung hängt vom Niveau des Schützen und von der Bedeutung des Wettkampfes ab.

## 1. Einstimmung auf den Wettkampf

Die Einstimmung auf den Wettkampf beginnt schon 1-2 Wochen vor dem Wettkampf. Das Programm muss gut studiert werden.

Die Anreise muss organisiert werden.

Der Schütze sollte frühzeitig am Wettkampfort sein, sich akklimatisieren, sich mit dem Schiessstand, den Gegebenheiten und den Leuten vertraut machen.

Kennt man das Gelände, Schiessstand bereits von früheren Wettkämpfen, hat man gute Erinnerungen an diese Wettkämpfe, so erleichtert dies die mentale Einstimmung auf den Wettkampf.

## 2. Das Mentaltraining

Der Bereich des Mentaltrainings wird sehr oft stark vernachlässigt. Um im Schiessen und im Sport allgemein Erfolg haben zu können, ist Mentaltraining geradezu unerlässlich und von grösster Bedeutung. So komplex die Schiess Technik, so umfassend ist auch das Mentaltraining.

Die wichtigsten Arten:

Muskuläres Entspannungstraining

Mentales Entspannungstraining

Training des Selbstvertrauens

Training der Konzentration

Mentale Vorbereitung auf den Wettkampf

### 2.1. Muskuläre Entspannungstraining

Bei der muskulären Entspannung geht es darum, im Einklang mit der Atmung die allgemeine Entspannung des Körpers zu erfahren und zu erleben. Du sollst den Zustand und das Gefühl erleben, wenn der Muskel angespannt ist und wenn er wieder locker ist. Solche Übungen müssen in einer ruhigen Umgebung, ungestört durchgeführt werden. Als Hilfsmittel gibt es Kassetten oder CD's die Dich bei den Entspannungsübungen unterstützen. Es ist geistig und physisch eine grosse Anstrengung, ist aber eine sehr angenehme, wohltuende Trainingsart. Bei regelmässigen Entspannungstrainings erlebst Du ein Gefühl der Ruhe und Sicherheit.

## **Kurze Entspannung (ca. 5 Minuten)**

*Setz Dich in einen Stuhl, lehne Dich an und berühre mit beiden Füßen den Boden.*

*Schliesse nun die Augen und konzentriere Dich nun für ca. 5 Minuten ganz auf Deinen Atem.*

*Atme ruhig, gleichmässig und tief Stell Dir vor, dass die Luft, die Du einatmest, eine bestimmte Farbe hat.*

*Wähle die Farbe, die Dir am besten passt. Verfolge nun den Weg der Luft durch die Nase, den Hals und die Bronchien bis in die feinsten Verästelungen hinein.*

*Die Farbe der Luft verändert sich nun in Deinem Körper. Warte einfach, welche Farbe vor Deinem geistigen Auge auftaucht.*

*Beachte jetzt, wie die Luft Deinen Körper wieder verlässt: wie sie von den feinen Kapillargefässen der Bronchien in immer weitere Gefässe fliesst. Wie sie die Lunge schliesslich verlässt, durch die Luftröhre wieder nach oben kommt und zuletzt durch den leicht geöffneten Mund wieder hinaus strömt.*

*Stell Dir vor, dass Du mit jedem Einatmen ein Stück Kosmos in Dir aufnimmst und bei jedem Ausatmen ein Stück von Dir in den Kosmos aufgenommen wird.*

Die Entspannungsübungen bewirken neben einem psychischen Wohlgefühl auch ganz konkrete biochemische Veränderungen. In Stresssituationen produziert unser Organismus einen Überschuss an Milchsäure. Im Experiment stellte sich heraus, dass Injektionen mit Milchsäure psychische Anspannung und Angst zur Folge haben.

Während der Entspannung werden die Muskeln besser durchblutet, wodurch die Milchsäure wieder abgebaut wird. Nach 20 Minuten Entspannung kann der Milchsäuregehalt um mehr als 30% reduziert werden.

**WICHTIG:** Zwinge Dich nie zur Entspannung! Entspannung lässt sich nicht erzwingen; das Gegenteil wird eintreten: Du verkrampfst Dich immer mehr.

## **2.2. Mentales Entspannungstraining**

Diese Trainings bezwecken das vertiefte wahrnehmen von Gefühlen, das Erreichen eines besseren Vorstellungsvermögens. Es dient ebenso dazu, das eigene Bewusstsein selber zu steuern und das Erlernen der Fähigkeit, besser ausruhen, abschalten und entspannen zu können. Solche Entspannungsübungen führst Du anfänglich in einer ruhigen Umgebung, ungestört durch. Zu einem späteren Zeitpunkt verlegst Du das Training bewusst in eine störende Umgebung. Dabei geht es darum, die Störung zu akzeptieren und später eine mentale Mauer aufzubauen. Lerne mit diesen Störungen umzugehen, akzeptiere sie, aber lasse die Gedanken der Störung wieder verschwinden. Konzentriere Dich vollständig auf Dein Programm, so dass Du diese Störungen nicht mehr wahrnimmst. Mit Hilfe dieser mentalen Entspannung ist es Dir möglich, eine veränderte Haltung gegenüber negativen Einflüssen und Störungen einzunehmen. Eine Haltung, darin das Positive zu sehen oder es als Vorteil anzusehen, damit zurecht zu kommen.

### **2.3. Training des Selbstvertrauens**

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Schützen ist das Selbstvertrauen. Selbstvertrauen ist eine innere Sicherheit über seine Fähigkeit im technischen und mentalen Bereich, ohne darüber sprechen zu müssen.

Das Erreichen dieser inneren Sicherheit ist nur durch regelmässige Übung möglich. Beispielsweise: Der Schütze, die Schützin erinnert sich an einen vergangenen Wettkampf, an dem er sehr erfolgreich war und erlebt diesen Wettkampf nochmals in tiefer Entspannung. Du sollst das "Gewinnergefühl" nochmals erleben und diese Gefühl mit dem Ziel für Deinen nächsten Wettkampf verknüpfen. Dabei musst Du Dich intensiv mit dem Gedanken, wieder siegen zu wollen und siegen zu können auseinander setzen. Sich auf dies Gefühl vorzubereiten und einzustellen und als Ziel verfolgen. Dein Selbstvertrauen, Deine Selbstsicherheit und Deine positive Einstellung werden Dich dabei unterstützen.

### **2.4. Mentale Vorbereitung am Abend vor dem Wettkampf**

Körper und Geist werden von einer Unruhe erfasst, die ganz unterschiedlich stark zum Ausdruck kommen. Diese Auswirkungen reichen von Kribbeln im Bauch, Nervosität, Unwohlsein bis zu Schlaflosigkeit etc. Es hängt nun stark von den mentalen Fähigkeiten des Schützen ab, mit diesen Störungen umzugehen zu können und sie ev. zu beherrschen und in positive Gefühle umpolen zu können. Wichtig sind hier nun Entspannungsübungen und sich mental so auf den Wettkampf einzustellen, dass man sich darauf freut. Die positive Einstellung, das Selbstvertrauen und die persönliche Zielsetzung unterstützen Dich dabei.

Zur Vorbereitung gehört auch, sich die Anreise, das Turniergelände, das Wetter, die Verpflegung, die Mitkonkurrenten und den Wettkampfablauf nochmals vorzustellen, dass ich auch gegen sie gewinnen kann.

### **2.5. Mentale Vorbereitung kurz vor dem Wettkampf**

Nachdem Freunde und Bekannte begrüsst sind, die Startnummer abgeholt worden ist, beginnt man sich langsam auf das Schiessen vorzubereiten. In Gedanken erinnert man sich nochmals an sein Ziel, an die positiven Gedanken seiner Vorbereitung und stellt sich mental auf den Bewegungsablauf beim Schiessen ein. Man programmiert seine Muskeln auf das Kommende. Man stellt sich vor, auf der Schiesslinie zu stehen um den ersten Schuss zu machen. Dies erleichtert die praktische Ausführung der ersten Probeschüsse und hilft die Nervosität in Grenzen zu halten. Ein gewisser Spannungszustand ist normal und nötig, um von Anfang an mit voller Konzentration dabei zu sein.

Ein leichtes Muskeltraining mit Stretching aktiviert die Muskulatur, hilft Verletzungen vorzubeugen, fördert die Durchblutung und aktiviert den Körper. Ein Wettkampf verlangt höchste Konzentration und eine grosse

Kraftanstrengung über mehrere Stunden. Zur weiteren Vorbereitung gehört auch, sich mit den Witterungsverhältnissen vertraut zu machen und sich auf einen Wetterumschwung geistig vorzubereiten. Lasse Dich von einem Wetterumschwung nicht überraschen und stelle Dich darauf ein.

Versuche es positiv zu sehen, denn Du bist darauf eingestellt, daran ändern kannst Du doch nichts.

Lass Dich nicht von anderen Schützen ablenken, beeinflussen oder gar beunruhigen. Du hast Dich ausgezeichnet auf den Wettkampf vorbereitet, halte fest an Deinem Konzept und an Deinem Fahrplan.

## **2.6. Mentale Einstellung während des Wettkampfes**

Während eines ganzen Wettkampfes gehen jedem Schützen Hunderte von Gedanken durch den Kopf. Versuche diese Gedanken so zu kanalisieren, dass die Gedanken in den Pausen durch Deinen Kopf gehen. Lasse die Gedanken möglichst vorbeigehen, halte Dich nicht daran auf Versuche kurz vor Deinem Einsatz wieder Deine vollste Konzentration zu erlangen und besinne Dich auf Deine Fähigkeiten und Dein Selbstvertrauen.

Studiere nie an Punkten, Ranglisten oder schlechten Schüssen herum, lasse diese Gedanken rasch vorbeigehen und versuche positiv zu denken und Dich stets nur auf den Schuss, den Du gerade abgeben willst, zu konzentrieren.

Lasse Dich nicht auf Diskussionen mit anderen Schützen über Material, Technik etc. während des Schiessens ein. Diskutiere nicht über angeschossene Ringe sondern überlasse das dem Schiedsrichter.

Lasse Dich nicht von guten oder schlechten Resultaten 1 Schüssen Deiner Mitschützen beeinflussen. Rechne auch nicht aus, wie viele Punkte Du nun noch schießen musst um den Gegner zu schlagen. Gib immer Dein Möglichstes und versuche zu schießen wie im Training.

Wenn Du im Training schießt wie im Wettkampf, so ist es für Dich immer dasselbe und so ist es Dir auch möglich, im Wettkampf zu schießen wie im Training. Klebe immer den besten Schuss am Schluss, nimm diesen motivierenden und positiven Eindruck mit für den nächsten Schuss und nimm Dir vor, das zu wiederholen, immer wieder.

## **3. Kontrolle der Schiessausrüstung**

Zur Vorbereitung auf einen Wettkampf gehört die Kontrolle der Ausrüstung und ist am Tag oder Abend vor dem Wettkampf vorzunehmen. Diese Vorbereitung ist von grösster Bedeutung, da der Schütze dadurch die nötige Sicherheit und das Vertrauen in sein Material verstärken kann. Es empfiehlt sich, die ganze Ausrüstung noch einmal durchzugehen. Man nimmt die Waffe und prüfe ob alle Schrauben fest angezogen sind, kontrolliert Korn, und Visier. Prüfe auch Stativ, Fernrohr, Munition (genügend), Gehörschutz etc.

Nebst dem Material empfiehlt es sich auch, die richtigen Kleider für den Wettkampf schon bereit zu halten. Es muss Kleidung für jedes Wetter bereitgestellt werden, denn ein guter Wetterbericht ist höchstens eine Beruhigung, nie aber eine Garantie für Schönwetter. Auch die Verpflegung muss ausgedacht und in genügender Menge vorbereitet werden.

## **Checkliste: Schiessausrüstung 1 Bekleidung 1 Hilfsmittel**

Zu einer seriösen Wettkampfvorbereitung gehört die Bereitstellung der Ausrüstung, von Reservematerial, der Bekleidung und der zusätzlichen Hilfsmittel.

Die Liste enthält die wichtigsten Punkte und kann beliebig erweitert werden. Die Auswahl richtet sich nach Art des Wettkampfes und nachdem Austragungsort (Klima), sowie Jahreszeit.

### **Schiessausrüstung:**

- Sportgerät
- Munition
- Schiessriemen
- Handstopp
- Schiessbrille
- Gehörschutz
- Werkzeug
- Fernrohr
- Stativ
- Lizenz
- Handwärmer
- Schweisstuch
- Handschuh
- Mütze