

PSYCHOLOGISCHE TIPS FÜR BEVORSTEHENDE WETTKÄMPFE

- Regel 1 Denke positiv**
Positives Denken und positive Einstellung steigern die Erfolgsquote in enormem Masse.
- Regel 2 Lerne Deine Nervosität zu akzeptieren**
Stehe der Nervosität positiv gegenüber, denn auch Du benötigst sie, damit Du Deine persönliche Bestleistung erbringen kannst.
- Regel 3 Konzentriere Dich auf das Wesentliche**
Du kannst von A bis Z unmöglich alles richtig machen.
Konzentration und das saubere, entschlossene Ab-ziehen bei zentriertem Zielbild sind wichtiger als Nebensächlichkeiten.
- Regel 4 Konzentriere Dich auf Einzelschüsse**
Versuche im Wettkampf eine Hier- und Jetzt-Mentalität zu entwickeln. Nur der nächste Schuss ist wichtig. Was Du bereits geschossen hast, kannst Du nicht mehr beeinflussen.
- Regel 5 Entwickle einen gesunden Ehrgeiz**
Steuere selbst so viele gute Schüsse wie möglich bei, damit hilfst Du Dir und Deinem Verein am meisten.

Viel Spass beim Wettkampf und viel sportlichen Erfolg wünscht Euch
Heinz Bolliger