

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 Abziehen bei zentriertem Zielbild sind wichtiger als Nebensächlichkeiten.

Regel 4 Konzentriere Dich auf

Einzelversuche 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
Andreas Meier