Senioren Weltmeisterschaften in Katowice (Polen) vom 4.-11. August 2019

(Aus den Facebook-Einträgen)

Bettina Villars
25. Juli ·
Hmmmm. Scheiss hart bei dieser Hitze scheiss hart zu trainieren😬!!! Aber eben, bei meinem Auslosungsglück muss das halt nun sein😖😖😖... Hopp CH !!!

Bettina Villars
3. August ·
Jubbiiiiihhh. Auch ich bin endlich in Polen angekommen…□. Kaputt und bereit für die erste Erfrischung😋🍺!

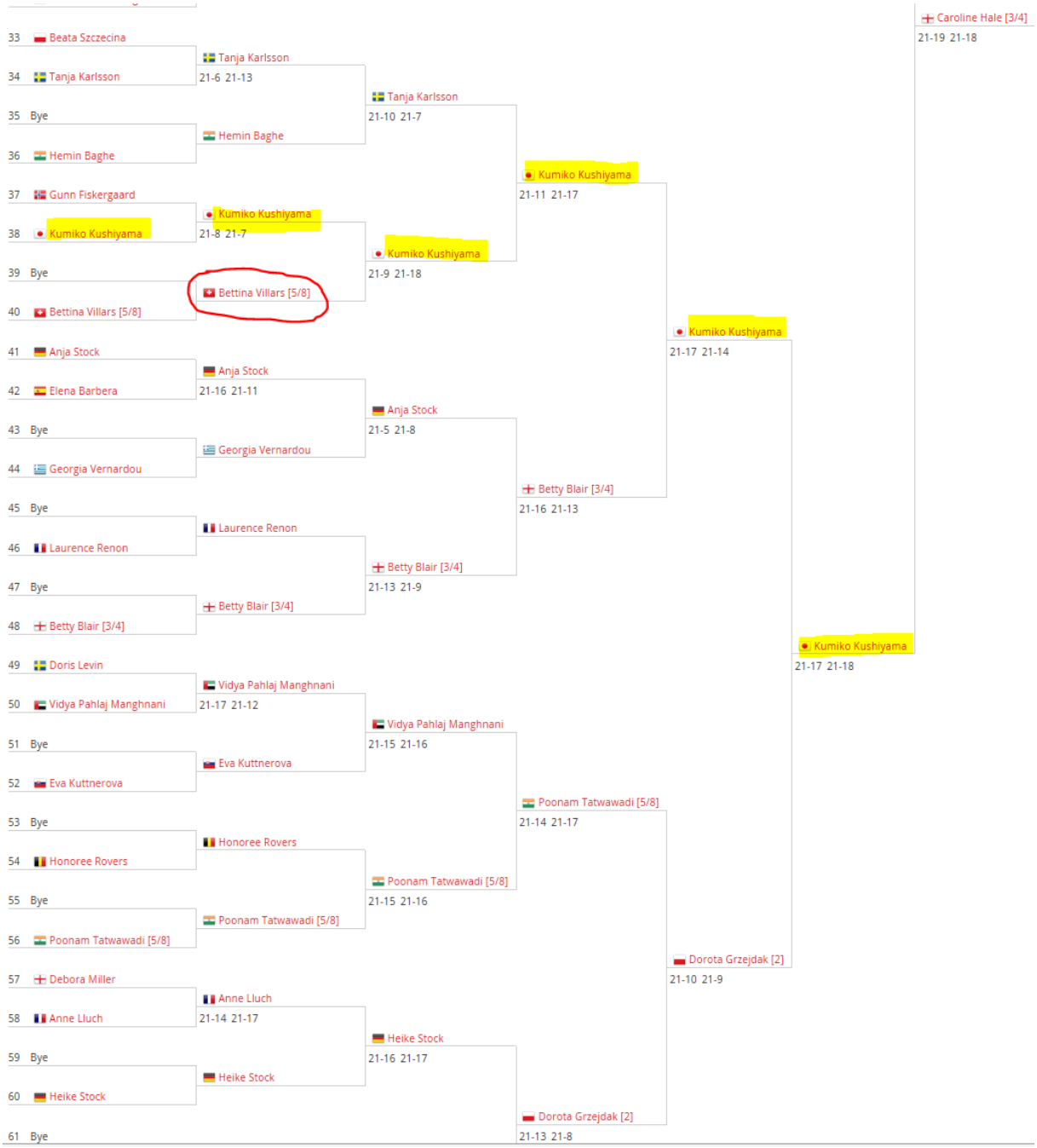
Das gesamte Schweizer Team:

Bettina Villars
6. August ·
Muss ich halt wieder saufen, wenn es mit dem Spielen nicht geklappt. Morgen beginnt der Aufbau für dir Sen EM 2020😬😬😬!!!

Bettina Villars
12. August um 02:27 ·
Good bye Polen! Wieder geht eine WM vorbei, die ich mit gemischten Gefühlen hinter mir lasse: Ich habe viel und ziemlich hart trainiert in der ‚Sauhitze‘ des Juli-Sommers und mittendrin kam die Auslosung heraus, welche mich bereits im Vorfeld knickte😬: 1. Runde gegen die japanische Senioren-Weltmeisterin von 2011! Trotzdem gab ich nicht auf und trainierte mit einer zusätzlichen Mitivationsmethode weiter. Trotz langer Vorbereitungszeit am Turnierort gelang es mir nicht, das mentale Chaos in meinem Kopf🤯 zu lösen: die Gegnerbeobachtung stimmte mich positiv👍, das Training am Vortag frustrierte mich (steife Beine wegen des harten Bodens)😩, das Unwissen über die Form am Tag X stresste mich und der Glaube an den Sieg schwand☹️. So kann man keine Leistungen bringen, um eine Spielerin zu stoppen, die es dann bis ins Finale schafft! Fazit: Die spielerische Leistung war o. k. und wenn der Kopf stimmt, ist noch mehr möglich🏆. Wenn ich also nächstes Jahr tatsächlich zuschlagen will, muss ich fit sein💪! Die Aufgaben wären also klar…🤪🎾

PS: Das Motivationsprogramm

2 Möglichkeiten bleiben für die Vorbereitungszeit: mit Frust ein bisschen trainieren ohne Ziel (‘hat ja keinen Sinn’) oder halt etwas mehr machen und schauen, wie weit es reicht. Natürlich kommt Möglichkeit 1 nicht in Frage, sondern ich gebe mir für jede zusätzliche Aktivität zum täglichen Training (Kraftübungen, unangenehme Regenerationsbeschleunigungen wie kalt duschen, Treppen steigen statt Lift fahren, etc.) einen Zusatzpunkt gegen die Japanerin. D.h. ich muss einfach 2x 21 zusätzliche Aktivitäten machen um das Match zu gewinnen!!!! Ich habe es geschafft bis vor WM-Beginn 21+8 Punkte zu erarbeiten. Score: 21-9 / 21-18 (= Total 27 Punkte…)



Die Vision für die EM 2020:

Eine Medaille muss her (Ich habe mir ein Motivations-Selfi mit der Medaille von Oliver Colin gemacht)

Die Konsequenzen:

Regelmässiges Jogging um dynamischer auf dem Feld zu werden. Der Start ist geglückt: Freitag, 16. August 2019. Die Nachwirkungen: Muskelkater und Rückenschmerzen… aber da muss man durch!!!!!

Thun, August 2019