

Oppsummering Forelesning



❖ Kaldt hode – Varmt hjerte

- ❖ Vi er alle på individuelle reiser
- ❖ Ingen er like, har like erfaringer eller like mål
- ❖ Lag ditt eget prosjekt

❖ Mentaltrening:

- ❖ Ta ansvar for egne tanker og følelser, og utvikling
- ❖ Samspillet med hesten, relasjon og kommunikasjon
- ❖ Ha det greit med deg selv

❖ Mennesket og hest:

- ❖ Hesten er et fluktdyr som lever utelukkende i nåtid
- ❖ Mennesket lever stort sett i fortid eller fremtid
- ❖ Vær tilstede i nuet

❖ Utvikling og suksess:

- ❖ Tålmodighet, langsiktighet og dedikasjon
- ❖ Del opp større oppgaver i mindre biter
- ❖ Jobb med det du har, ikke det du ønsker du hadde

❖ Hva skjer under hjelmen?

- ❖ Automatiske negative tanker kommer, det som betyr noe er hva du gjør med dem og hvor mye plass de får
- ❖ Bli bevisst ordene du bruker, de påvirker deg uansett innhold, positivt eller negativt.
- ❖ Sant, relevant, snilt, konstruktivt?

❖ Følelser i salen

- ❖ Hestene påvirkes av vår sinnstilstand
- ❖ Store følelser stjeler energi og fokus
- ❖ Vår så nøytral som mulig

❖ Ridefølelse

- ❖ Sitter i kroppen, ikke i hodet
- ❖ Øv på være avspenst, harmonisk og fokusert
- ❖ Krever at du er tilstedet i nuet

❖ Perfeksjon, sammenligning og sosiale medier

- ❖ Det er ingenting som er perfekt i vår verden.
- ❖ Tro ikke på alt du ser på sosiale medier.
- ❖ Sammenlign deg bare med deg selv. Du har din historie og dine mål.

❖ Prestasjon:

- ❖ En gjennomsnittlig ekvipasje konkurrerer tilsammen i 2 timer i løpet av et helt år.
- ❖ Skal du bli god på å konkurrere må du trene på det
- ❖ Viktigste jobben er den du gjør hjemme

❖ Hverdag og trening

- ❖ Hver dag gjør man valg som tar en nærmere eller lengre fra sitt mål.
- ❖ Forberedelser
- ❖ Egen omsorg: mat, hvile, søvn, sosialt, aktivitet

❖ Stevner

- ❖ Gjør det enkelt, krev aldri mer enn du gjør hjemme
- ❖ Gode rutiner gir ro, kontroll og forutsigbarhet
- ❖ Ha en tydelig hensikt og mål med stevnet.

❖ Prestasjonsøyeblikket

- ❖ Hvem er du på ditt beste?
- ❖ Ha tydelige oppgaver og hold deg til planen
- ❖ Ri alltid den hesten du har (ikke ønsker/forventer)

❖ Fokus:

- ❖ Max 3 klare oppgaver
- ❖ Vær tilstede i nåtid med hesten
- ❖ Refokuser når du mister fokus

❖ Redsler: nerver, prestasjonsangst og frykt

- ❖ Nerver er vanlig og skjerper deg slik at du kan gjøre en bedre prestasjon
- ❖ Frykt er normalt og en viktig følelse å lytte til
- ❖ Aldri gjør mer enn du er klar for, ta av presset
- ❖ Minn deg selv på hva du faktisk kan
- ❖ Ha fokus på hva du skal gjøre, ikke hva som kan skje eller har skjedd tidligere
- ❖ Bryt ned i små steg, søk gradvis mestring.
- ❖ Rett hest til rett tid

❖ Ridning er ikke lett:

- ❖ Motgang og skuffelser er en del av sporten
- ❖ Feil er en del av å være i utvikling
- ❖ Sett realistiske krav og tilsvarende forventninger

❖ Relasjonen til hesten er alltid viktigst

- ❖ Kontakt, gjensidig tillit og kommunikasjon
- ❖ Lær deg mer om hesten og horsemanship
- ❖ Vær nysgjerrig

❖ Veien videre

- ❖ Du har ansvar for deg og hvordan du utvikles med hesten din
- ❖ Ha tålmodighet, vær nøye, sett alltid hesten først
- ❖ Lykke til!