

LÄR AV DINA NYA ERFARENHETER

Efter tävlingen kan du fundera över vad som gick bra och hur det kan bli ännu bättre nästa gång. Gick det som du hade tänkt dig? Hade du förberett dig tillräckligt bra?

Hur det än gick resultatmässigt på tävlingen har du säkert vunnit massor av nya erfarenheter. Om tävlingen inte riktigt gick som du hade tänkt dig finns ett gott råd: Älta inte! Det kommer nya tävlingar.

Du kan också prata igenom tävlingen med din ridlärare/tränare. Kom gärna överens om tid för samtal redan före tävlingen så att det inte dröjer för länge. Ridlärarens/tränarens uppgift är att hjälpa dig förstärka det positiva. Feedback (återkoppling) ska bara ges på sådant som faktiskt går att förändra.

Ridning handlar mycket om att känna att du och hästen är i samspel och harmoni. När det går bra ska du försöka behålla den positiva känslan. Försök känna in hur det verkligen känns. Sträva sedan efter att plocka fram denna känsla varje gång du sitter upp i sadeln.

