



## Utvärdering av kurs i mental träning vid Åstorpsortens Ryttarförening våren 2009

(siffror inom parentes anger hur många som svarat ungefär likadant)

### Plus

Väldigt bra exempel (så man förstod saker i olika sammanhang) (4)

Jag tycker allt har varit bra/jättebra! (3)

Intressant varje gång (3)

Du pratar bra så att man förstår vad du sagt! (2)

Självförtroende (2)

Det var lätt att hänga med och lyssna (2)

Bra att du jämför med dig själv och tar dig själv som exempel (2)

Du är rolig att lyssna på (2)

Mycket lärorikt och viktigt

Det här med rutiner var väldigt bra (2)

Det jag tyckte var extra bra var att lära sig nytt kräver också avläring

Olika tips till tävling på olika hästar

Sättet på undervisning har varit roligt och kul!

Kurserna har varit väldigt givande, man har fått mycket att fundera kring.

Att man lär sig hur man ska hantera olika situationer och att man faktiskt kan påverka mycket med tankarna.

Bra saker att lära sig. Man lär sig tänka på ett annat sätt än vad man gjorde innan

Om man inte förstod allt på en gång förklarade du det bra sen

Mycket bra föreläsning!

Alla de nya tipsen har varit bra. Hur man ska behålla "lugnet". Jag har lärt mig mycket. Det var bra repetition från förra kursen.

Kul övningar

Bra med bilder och texter

Att sätta in på bankkonto. Att man kunde gå till papperskorgen & sånt

Citaten, knepen



## Minus

Inget minus (10)

Det var lite få övningar, hade velat ha lite fler tankeövningar (2)

Att det var så lite gånger

Att det handlat mycket om tävling

## Detta har varit viktigt för mig

Biten om självförtroende (3)

Rutiner (3)

Bankkonto, sätta in bra/dåliga saker

Jag tycker att det mentala rummet har gett mig mycket självförtroende, jag tror mer på mig och hästen och kan koncentrera mig mer!

Ens inre samtal. Det fick mig att inse hur osjysst jag varit mot mig själv. Det har hjälpt väldigt mycket. Kommer att ha mycket nytta av detta!

Att sätta in en bra tanke när jag är nervös! Mitt halvblodssto som jag ägt i 7 år har aldrig tidigare gått att rida ut på ensam. I förra veckan red vi runt hela ryttaföreningens områden, maratonbanan utan några problem. Det körde t o m förbi ett tåg. Så fort hon blir nervös så tänker jag på ett dressyrpass som var fantastiskt! Rida i trafik fungerar inte riktigt än men detta är ett stort framsteg för oss.

Att man är bra även om man misslyckas ibland.

Träning och tävlingstänkande

All repetition har varit viktig. Därför kan jag inte säga något som var särskilt viktigt

Hur jag ska tänka när jag känner att min häst inte vill hoppa ett hinder. Jag ska se mig själv klara hela banan felfritt i mitt huvud innan.

Allt har varit viktigt

Att man kan ha mentalt att tänka i huvudet...så man kan föreställa sig allt i huvudet. Att man kan känna dofterna & att vi kunde lukta och allt sånt'...

Jag kan själv påverka hur jag mår

Att det inte är hästens fel om den bryter av i t ex galopp

Sätta mål



**Övrigt**

Tack så mycket för allt! (2)

Tusen tack!

Tack!

Har varit jättebra & kul!

You go girl!