

Margareta Ivarsson



## Hermanstorps Kör- och Ridklubb Mental träning & må bra

Kursdag 4  
3 april 2013

www.margaretaivarsson.se

## Victoria lagar mat i lastbilen

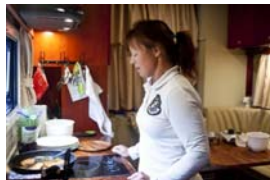


Foto Lottapictures.

- Victoria Carlerbäck, SM-vinnare i fälttävlan 2012
- Det är viktigt att äta rätt, när man tränar och tävlar!
- Läs mer på bloggen Equestrianwords: <http://equestrianwords.se/?p=280>

www.margaretaivarsson.se

## De viktigaste kost- och hälsoråden



### Tallriksmodellen:

1. Kolhydrater: pasta, ris, potatis, bulgur, bröd
2. Grönsaker, rotfrukter och frukt
3. Protein: kött, fisk, ägg eller baljväxter

1. Ät mycket frukt och grönt
2. Välj fullkornsprodukter
3. Ät regelbundet, varierat
4. Läsk, godis, kakor, glass = tom energi
5. Tobak och alkohol sänker prestationsförmågan
6. Sov!

www.margaretaivarsson.se

## Vill du?



- Viljan att vinna är bra att ha, men det är ännu viktigare att ha viljan att förbereda sig.
- *Everyone has a will to win, but only a few have a will to prepare.*

Vince Lombardi

www.margaretaivarsson.se

## Hur hanterar du motgångar?



- Alla får någon gång motgångar.
- Man kan inte bli riktigt bra om man inte är uthållig.
- Allra viktigast är uthålligheten när det inte går så bra som man tänkt sig.

www.margaretaivarsson.se

## Konkurrens & klubbkänsla



- Ridning är individuell, ibland i lag. Samtidigt.
- Viktigt att kunna glädjas med andras framgång.
- Särskilt när jag själv har misslyckats eller tycker att jag har presterat bättre.
- Öva på självförtroendet och uthålligheten!

www.margaretaivarsson.se

## Träning och tävling



1. Hur är det på träning? Vad av detta kan jag ta med mig till tävling?
2. Hur ser tävlingsituationen ut? Vad av detta behöver jag tänka på när jag tränar?

www.margaretaivarsson.se

## Prestera på tävling



- Vilka attityder, tankar och känslor har du och din häst haft när ni har presterat som bäst?
- När har du och din häst haft svårast att prestera?
- Tänk: Varje situation jag råkar ut för, är utsänd för att jag ska öva mig!

www.margaretaivarsson.se

## Rutiner



- För din och hästens skull – hästar är vanedjur!
- Långt före tävlingen
- För packning och annat dagen före
- I anslutning till tävlandet
- Efter tävlingen
- Skrock är inte en rutin!

www.margaretaivarsson.se

## Framridning



- Hur långt innan behöver du rida fram?
- På vilket sätt?
- Behöver du lugna eller peppa din häst? När?
- Hur brukar du göra på träning?
- Hur får du din häst uppmärksam?

www.margaretaivarsson.se

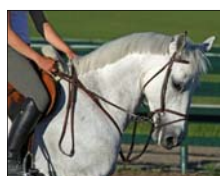
## Mentalt fokus på tävlingsdagen



- Vad fungerar bäst för dig att tänka på under varje del av tävlingen?
- Vart vill du styra dina tankar före och under tävlingen i de olika delar som finns i din tävlingsgren?
- Gör en koncentrationsplan!

www.margaretaivarsson.se

## Tips på förberedelser



- Ge dig själv god tid före start
- Håll dig bland dem som är positiva och peppande
- Lär dig reglementet!
- Ändra inte för mycket precis före start
- Använd dig bara av mentala tekniker du prövat på träning
- Skapa bra rutiner

www.margaretaivarsson.se

## Leveeregler i villmarka



- Vær positiv, særlig i motgang.
- Ta tak i arbeidsoppgaver uten å sammenligne egen innsats med andres. Unn kameraten din det beste.
- Godta at andre kan gjøre feil, være sure og ha dårlige dager.
- Gi kritikk på en konstruktiv måte, og aksepter kritikk mot egen person. Vær bevisst egne uvaner og svakheter.
- Diskuter problemer og uakseptabel oppførsel og lytt like ofte som du snakker. Innrøm feil og be om unnskyldning.
- Unngå konkurranse, turen skal ikke være et prestasjonsjag.

Lars Monsen

[www.margaretaivarsson.se](http://www.margaretaivarsson.se)