

# **optimera & leverera**

Ryttare mot toppen, management – helheten

**Vad krävs?      Hur åstadkommer vi detta?**

**Början** – det startar med ett stort intresse, vilket förändras efter hand, det är viktigt att man har ett sant intresse för hästen som en individ – inte bara för ridning eller tävling.

Först har man oftast inte några mål utan bara ett stort intresse till hästen och ridningen men som med tiden utvecklas och ger nya dimensioner, men för att lyckas bra måste du vara en sann djurvän.

**Grunden** – är det vi bygger vidare på, en god grundkunskap är viktigt och ger en trygghet, i ridningen arbetar vi dagligen med det viktigaste = grundarbetet.

Tävlingsmomentet får inte bli på bekostnad av grundarbetet – när grunden fungerar är det mycket lättare att träna på dom olika tävlingslikmometen.

**Kunskap** – Du ”köper” kunskap av din tränare. Förstår du? Är den tillräckligt bra? Bygger den för framtiden och utveckling? Din tränare påverkar mycket – var beredd på det – förstå – lär dig också att sälla – ta ansvar över det du lärt dig och var delaktig, ta till dig det som är viktigt för dig.

**Förutsättningar** – vi har olika förutsättningar vad gäller både tid, ekonomi, stöd, vardagsituation, stall, tränare etc. Tag ansvar, gör prioriteringar både vad gäller tid / skola / andra aktiviteter / nivå / mängd / familj / vänner .

**Olika nivåer** – tar olika lång tid, när man upplever att det står still/går sämre befäster man sin nivå, innan man är mogen att utvecklas och gå vidare. Det är en lång resa man gör och det är resan till målet som är fascinerande när man senare tänker tillbaka.

Man känner sig olika duktig på olika nivåer, var stark och trygg i det du kan, våga prova, det gör inget om det inte blir så bra i början– glöm ej dina första trevande ridpass!

Man skall lära sig hantera hästen i alla möjliga och omöjliga situationer.

**Mål** – det gäller att ha tydliga mål, både lång- och kortsiktiga mål, här gäller det att kommunikationen med tränaren är tydlig så att man tillsammans jobbar mot ett gemensamt mål, målet skall även vara rimligt – detta kan sedan stegras efterhand.

Sätt upp rimliga mål och en plan för hur detta skall genomföras. **Ta eget ansvar**