



Mitt tävlingsår 2024

Namn:

Mina mål

Detta år vill jag:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Planera

Det är bra att planera både träning och tävlingar för att vara så förberedd som möjligt på det du ska göra. Tänk på dina mål när du funderar på hur du ska planera tävlingssäsongen, men glöm inte bort att hästens bästa är det viktigaste. Ibland behöver man ändra sin planering eller ändra sina mål för att hästen ska må så bra som möjligt.

Lär känna din häst för att veta om den till exempel är trött och behöver ta det lite lugnt, eller om ni kan fortsätta träna vidare mot era mål.

Tävlingsplanering

Dessa tävlingar vill jag åka på.

[illegible]

Förberedelse för varje tävling

Tävlingsdags- vad roligt!

Förutom att ha tränat och att vara redo för den klass ni ska tävla, finns det en del andra saker att förbereda för att ha så bra förutsättningar som möjligt på tävlingen.

- ☐ Ha en packlista så du inte glömmer något
- ☐ Försök sova, äta och dricka bra innan tävlingen
- ☐ Gör en detaljerad tidsplanering för tävlingsdagen så ni slipper bli stressade
- ☐ Se till att alla i ditt team som ska med på tävlingen har koll på tiderna så ingen är försenad
- ☐ Se till att alla i ditt team vet hur du vill ha det på tävlingsplatsen, kanske genom att fylla i uppgiften "Jag och mitt team".

Kom ihåg att ditt team följer med på tävlingen för din skull. Andra personer lägger tid på att till exempel hjälpa dig packa, hjälpa till på framridningen, kör er till tävlingsplatsen och massor av annat.

Oavsett om det är en förälder, tränare eller kompis som ställer upp för dig- säg tack och behandla dem med respekt. Försök att inte ta ut besvikna, stressade eller ledsna känslor på dem, så har ni en trevlig tävlingsdag att se fram emot tillsammans!

Lycka till!

Utvärdering av varje tävling

Hoppas tävlingen kändes bra!

Oavsett om det gått bra eller dåligt är det en bra idé att utvärdera varje tävling för att kunna ta med sig alla bra saker till nästa tävling och de saker du inte var nöjd med kan du försöka träna på och ändra till nästa tävling. Fundera på dessa frågor och prata om dem med en förälder, kompis, tränare eller skriv ner det du kommer fram till på egen hand. Dessa frågor är bra att gå igenom efter varje tävling, så det kan vara bra att samla dina tankar om varje tävling i ett block.

Var det roligt att tävla idag?

Kände jag mig väl förberedd för att tävla?

Vad gjorde jag jättebra?

Vad vill jag göra bättre nästa tävling?

Vad gjorde min häst/ponny bra idag?

Utvärdering av året

När året går mot sitt slut och ni gjort årets sista tävlingar är det dags att utvärdera året som gått. Gå tillbaka till första sidan och läs igenom målen du satte i början av året. Sedan kan du fundera på dessa frågor och prata om dem med en förälder, kompis, tränare eller skriva ner det du kommer fram till på egen hand.

Har jag nått några av målen jag satte upp? Vilka mål har jag uppnått?

Om det finns mål jag inte har nått, varför nådde jag inte dem?

Är det något av målen jag vill ta med mig för att fortsätta träna vidare mot nästa år?

Hur var min tävlingsplanering? Blev det för mycket för mig och min häst, var det lagom mycket tävlingar eller skulle vi kunna tävla lite mer nästa säsong?

Hur har mitt team fungerat på tävlingar under året?

Vilket är mitt bästa minne med min häst detta år?