

Jag och mitt team



Namn:

För att ha en så rolig tävlingsdag som möjligt är det bra om alla som är med i ditt team vet vad dom ska göra för att stötta dig på bästa sätt för att du ska kunna göra ditt bästa tillsammans med din häst. Därför kan det vara en bra idé att tänka på detta en stund, och dela med dig av dina tankar till alla som är med i ditt team.

Vilka är med i mitt team?

Skriv upp vilka som brukar vara med dig på tävlingar, någon kanske alltid är med, vissa kanske är med ibland.

-
-
-
-
-
-

Om jag får önska vill jag att det går till så här på tävlingsdagen...

Kom ihåg att det inte alltid går att göra som man önskar. Var öppen för förändring och lita på att ditt team gör det som är bäst för dig och din häst.

Kom också ihåg att hästen alltid går först, låt inte dina känslor gå ut över hästen. Om du är besviken och ledsen tar du först hand om din fina häst som alltid försöker sitt bästa, och sedan kan du göra det som passar dig bäst.

Ringa i det alternativ som passar dig eller skriv själv på den tomma raden hur du helst vill ha det.

När vi kommer till tävlingsplatsen vill jag:

- ☐ Ha mycket tid för att hinna se andra tävla, ta det lugnt och inte behöva förbereda mig direkt
- ☐ Ha precis lagom med tid för att hinna med det jag måste göra, till exempel äta en macka, gå på toa och gå banan
- ☐

När jag ska gå banan/kolla in banan vill jag:

- ☐ Ha med mig någon som hjälper mig med tips och att lära mig banan
- ☐ Gå igenom banan/programmet på egen hand
- ☐

När jag och min häst är redo med vår utrustning på oss vill jag:

- ☐ Hoppa upp direkt och skritta fram uppsuttet med någon från mitt team med mig som jag kan prata med
- ☐ Hoppa upp direkt och skritta fram uppsuttet på egen hand, uppskattar egen tid med min häst
- ☐ Skritta fram min häst för hand, innan jag sitter upp och börjar rida fram
- ☐

På framridning/framhoppning vill jag:

- ☐ Inte ha hjälp från någon, jag har koll på vad jag ska göra
- ☐ Ha hjälp från någon av mina medhjälpare
- ☐

På väg till banan vill jag:

- ☐ Gärna ha några sista tips och påminnelse om vad jag behöver tänka på
- ☐ Gärna höra några peppande ord för att höja självförtroendet lite extra
- ☐ Bara fokusera för mig själv
- ☐

När jag kommit ut från tävlingsbanan och det gått bra vill jag:

- ☐ Prata om hur det kändes direkt efter ritten
- ☐ Vänta lite med att prata och skratta av på egen hand först
- ☐

När jag kommit ut från tävlingsbanan och det inte kändes bra vill jag:

- ☐ Bli tröstad och peppad
- ☐ Prata om varför det inte kändes bra och varför det blev så
- ☐ Vara för mig själv
- ☐ Komma på andra tankar, kanske kolla på en kompis som också ska tävla
- ☐

Mina utmaningar en vanlig tävlingsdag:

Vi är alla olika, och alla har olika utmaningar också. Tänk på det när du träffar andra, det som är självklart för dig kan vara en stor utmaning för någon annan.

Här skriver du vilka utmaningar du brukar ha en vanlig tävlingsdag, som det kan vara bra att ditt team känner till. Har du inte tävlat så mycket kanske du inte vet vilka utmaningar du har ännu, då kan du fylla i detta när du tävlat några gånger.

Det kan till exempel vara om du lätt glömmer vad du ska göra, tappar fokus, har svårt att äta eller blir nervös.

▪

▪

▪

▪

▪