



Sporre Academy- *make it simple.*

In med mentalt fokus i ridningen!

Mental träning har inte varit lika etablerad inom ridsporten som inom andra sporter eftersom vårt fokus mest har legat på träningen av hästen. Ändå vet vi redan från det att vi sätter foten i stigbygeln första gången, att våra tankar och känslor går rakt igenom oss ner i hästen. Ibland kanske vi får höra att "Visa inte att du är rädd, för det känner hästen"

Jag har utarbetat ett system som beskriver hur du kan träna både dina tankar och dina handlingar för att dra bäst nytta av dina kunskaper och erfarenheter. Du får också hjälp att hantera spänning och nervositet hos både häst och ryttare. Tillsammans utvecklar du och din häst större tillit för varandra och för de uppgifter ni står inför. Detta resulterar i bättre självförtroende och ökad prestation.

Resultatet blir nöjdare och gladare hästar och ryttare som vågar anta utmaningar och lyckas med dem!

Att använda sig av Mental träning och coaching i ridsporten gör att ryttaren tar ett steg mot att bli en mer komplett idrottare. Du når de mål som du sätter upp och hittar glädjen i varje delmål.

Ridning och tävling har varit mitt yrke i nästan hela mitt liv och i över 30 år har jag arbetat på heltid med träning av ryttare och hästar som hopptränare och ridlärare. Jag har tränat ryttare på klubbnivå och ryttare som tävlar med internationella framgångar, alla är lika spännande att arbeta med! Mina egna erfarenheter som tävlingsryttare i hoppning har gett mig många olika händelser att relatera till och jag vet hur det känns att rida på en "maxad" oxer med hjärtat i halsgropen.

Nu är jag utbildad ICF-coach och Mental tränare och har möjlighet att ta utvecklingen ett steg till!

Våga prova hur det här kan fungera för dig! Jag baserar min metod på mina egna erfarenheter som ryttare och tränare och genom att studera de tusentals ryttare och hästar som jag har tränat under dessa år. Jag har också haft förmånen att på nära håll få studera flera av de mest framstående ryttarna i världen för att se hur de kommunicerar med sina

hästar och tänker angående utveckling. Jag lovar att du kommer att få en aha-upplevelse om du vill prova.

Lycka till! Maria

Första övningen tillsammans med din häst är att göra övergångar.

Övergångar skritt-halt.

Så här gör du:

Upprepa denna övning VARJE dag, det går lika bra att göra utomhus i skogen som inne på ridbanan.

1. Börja i skritt direkt vid ridpassets start. Ha så korta tyglar att du endast genom att krama tyglarna har kontakt med hästens mun. Du ska alltså aldrig dra handen bakåt!
2. Du börjar med att tänka halt eller stopp. Håll kvar tanken tills hästen stannar. Krama tygeln och signalera stopp.
3. När hästen stannar, slappna av och andas ut. Bry dig inte om HUR hästen har stannat utan bara slappna av och bli nöjd. Var noga med att slappna av i armar och axlar, du ska inte ge hästen eftergift genom att långa tygeln utan endast genom att slappna av i kroppen, armar och händer. Låt hästen stå en kort stund.
4. Ge hästen signal till att sätta igång igen. Använd skänkeln så mycket som du tycker är lagom. Tänk på att skänkeln endast är ett signalsystem, det är du som bestämmer för vilken signal du vill att hästen ska reagera. Tänk framåt med energi.
5. Upprepa detta genom att göra 10 halter i båda varven varje dag. Sträva inte efter att göra halterna ”perfekta” utan fokusera på det som är viktigt, avspänningen, andningen och att hästen reagerar på dina signaler.
6. Var noga med att räkna dina övergångar. Du tränar på så sätt ditt fokus och din närvaro i det du gör och inte låta tankarna fara iväg och du tappar koncentrationen.
7. När du har övat detta ett tag så kan du börja använda övergångar till att kalibrera dina signaler. Du lär hästen vilken signal du vill använda. Kom ihåg att hästen känner när en fluga går på den. Var uppmärksam på hur hästen sätter igång i skritt. Är du nöjd med den energi som hästen använder? Om inte, gör någonting åt det nu. Gör halt igen enligt punkt 1-3. Om hästen inte reagerar, sparka inte med skänkeln utan upprepa och förstärk eventuellt med ett lätt spöslag precis bakom din skänkel. Prova sedan igen utan spö. Var konsekvent så får du din häst så känslig för skänkeln som du vill. Hästen behöver förstå vad det är du vill. Om du blir ”tjätig” med skänkeln så har den förlorat sin signal. Då behöver du uppdatera ditt signalsystem.

Nästa steg är att gå vidare med trav-skritt och galopp-trav.

Gör så här: Upprepa samma signaler som vid övergången skritt-halt, dvs krama tygeln och tänk skritt(du kan också tänka halt eller stopp) signalen är densamma. Håll kvar tanken tills hästen bryter av. Så snart hästen skrittar, slappna av i armar och kropp. Andas ut.

Känn efter när hästen är i balans. OBS Det är hästens balans det gäller, inte att den skrittar i perfekt form. Du ska endast känna efter att hästen har ”alla fyra benen” med sig.

När du känner detta ger du hästen signal till trav igen. Då talar du om för hästen att du har en känsla för hästens balans och stärker hästens förtroende för dig. Du förmedlar till hästen att du respekterar hästens balans och litar på den.

Övningen tränar också din känsla och din förmåga att lita på din egen känsla. Det kommer att vara avgörande för kommunikationen framöver. Kom ihåg att räkna dina övergångar här också, 10 i varje varv.

Därefter gör du samma övning och växlar mellan trav-galopp. Ofta upplever du när du börjar med övningen att hästen blir ”springig” och obalanserad när du bryter av till trav. Försök att inte stötta hästen med tyglarna utan ge endast signal till avbrott. Bli sedan mjuk i armarna och invänta hästens egen balans. Det brukar ta 5-6 travsteg, ge sedan signal till galopp igen.

Det här är den övergången som de flesta tycker är jobbigast att göra, men det är också den som ger snabbast resultat i en starkare, bärigare och lugnare häst. Upprepa detta 10 gånger i varje varv. Gör det varje dag. Har du en ung eller otränad häst gör endast 5 övergångar i varje varv, det är ansträngande för hästen.

Gör du detta systematiskt varje dag så kommer du att få en häst som är självbärig, framme för skänkeln och avspänd. Den kan växla gångart utan att bli stark eller dragig.

Att göra dessa övergångar i tre gångarter är en utmärkt uppvärmning till varje träningspass. Hästen är klar för det du har tänkt att göra. Du skapar trygghet och tydlighet genom att göra lika varje dag.

Kommer du till tävling så har du ett fantastiskt bra sätt att skapa er gemensamma ”bubbla” på framridningen. När du lär dig att hantera dina känslor och tankar till att förmedla rätt saker till hästen så kommer du att uppnå nya nivåer som ryttare.

Lycka till, Maria

