



Så här tyckte deltagarna om kursen i mental träning

Kursen leddes av Margareta Ivarsson och genomfördes på Hermanstorps kör och ridklubb våren 2017 och varade fyra kvällar (siffror inom parentes anger hur många som svarat ungefär likadant).

Plus

- Många bra övningar och tips som verkligen funkar (5)
- Roliga historier (från verkliga livet) som hjälper en att sätta sig in i tänkandet (4)
- Man blir väldigt motiverad att träna (2)
- Bra och intressant fakta (2)
- Att sådant man inte kan påverka ska man inte lägga energi på (2)
- Lätt att ta till sig (2)
- Bra med tid och fikapausen i mitten så man inte blir för trött (2)
- Bra att göra övningar med sina bordskompisar
- Bra att göra övningar för att verkligen sätta sig in i olika situationer
- Roligt, positivt
- Man får tänka efter och reflektera hur man tänker i olika situationer
- Bra, bra, bra.
- Vi har fått lyssna, prata och göra. Jag tror att man kommer ihåg mer på detta sätt än vad man gör av att bara lyssna.
- Det är bra när man får diskutera och höra hur andra tänker
- Jättebra kunskap att ha med sig
- Tydligt, användbart
- Bildspelen gör det enklare att hänga med
- Att säga till sig själv att man är bra på saker
- Väldigt många lärorika timmar med mycket energi som gjort att allt blivit roligare!
- Jättekul att vara med på dessa tillfällen!
- Man får höra hur andra är på tävlingsplatser t ex vissa blir jättenervösa medan andra blir slöa – hur olika alla är
- Varit intressant att höra hur andra gör
- Hur man hanterar stress
- Enkla knep att bära med
- Bra ämnen för alla men särskilt för ungdomar
- Vill lära mig mer/fördjupa
- Man lär känna sig själv mycket bättre och förstår varför man reagerar på vissa sätt
- Blivit mer positiv
- Många bra och användbara tips att stärka självförtroendet
- Att tänka rätt
- Att bryta invanda mönster
- Jag har blivit mer förstående mot mig själv när det gäller att göra misstag
- Bra att bli påmind om hur mycket tankarna påverkar mig





- Hur mycket tankar/känslor smittar
- Att vila (utan mobil) behövs
- Satte oss in i olika situationer där man själv fick tänka och känna hur man reagerar och fick frågan – vad kan jag göra åt det?
- Jag har lärt mig sansa mig
- Kan fokusera super nu
- Bra genomförande av dig
- Bra att vi får sitta och blunda och andas
- Bra att ha flera tillfällen under kortare tid än att sitta länge och färre gånger då man tappar koncentration
- Bra med 2 veckor emellan så att man får chansen att testa det man pratat om
- Bra gemenskap med alla andra
- Bra upplägg
- Gör kurserna roliga och blir då inte heller långtråkiga

Minus

- Vet inte/kommer inte på något! (4)
- Vill lära mig mer/djupare (2)
- Hade önskat att du gått in lite mer personligt på just det den personen behöver (2)
- Ibland lite mycket info, mycket att ta in
- Att jag missade gång 3
- Kan vara bra att få ett litet häfte samlat med tips och övningar
- Vissa saker kunde jag inte dra nytta av (för tillfället) eller öva på då min häst varit skadad under alla tillfällen
- Hade kunnat vara färre exempel och fler diskussioner där du kanske också är med och diskuterar
- Hade önskat lite mer fokus på själva sporten och inte på "tävling"
- Bli bättre på att andas och vara lugn på tävling

