Richting de wedstrijd -'If we fail to plan, we plan to fail'

Als je jezelf of jullie als combinatie wilt verbeteren is het meten van je eigen prestatie met anderen cq voor een jury een optie. Dus, op wedstrijd gaan.
Zo'n moment kan een goed moment zijn om te ervaren waar je paard staat, maar ook om te zien hoe goed de aspecten qua fysieke en mentale je inmiddels onder de knie hebt.

In de meeste takken van paardensport zijn er wel oefenwedstrijden.
Dat zijn mooie gelegenheden om te zien waar je staat, zonder dat er gelijk 'druk' op staat.

Wanneer je naar zo'n meetmoment toewerkt, of eigenlijk bij alles wat je doet is het goed om doelen te stellen. Zonder doel kun je niet scoren, en scoren is wat we willen, ieder op zijn eigen niveau. Scoren, succes beleven, positieve ervaringen op doen, of juist bewust negatieve om er van te groeien.
Zonder doel geen richting en dus zonder doel ook geen training.
Daar komt nog bij, een doel zonder plan is alleen maar een droom, zorg dus voor een goed plan.

Als we ons gaan richten op een wedstrijd, waarbij we gaan trainen voor een bepaalde prestatie kun je verschillende typen doelen stellen.
Doelen gericht op het resultaat – bijv. je wilt winnen.
Doelen gericht op je eigen prestatie – bijv. je wilt een betere proef rijden dan de vorige keer.
Doelen gericht op het proces – bijv. je wilt je voorbereiding goed doorlopen.

Doelen gericht op resultaat en prestatie zijn lastige doelen om je op te focussen. Om die te kunnen behalen zit je met aspecten die buiten je eigen cirkel van invloed komen.
Om te kunnen winnen, moet je weten wie je concurrenten zijn, hoe de jury jureert etc.
Dingen die je niet kunt beïnvloeden.
Om een betere proef te rijden dan de vorige keer, moet alles ook 'gelijk' zijn aan de vorige keer en dat is vaak niet zo. Ook bij een prestatiedoel komen aspecten naar voren die buiten jouw cirkel van invloed liggen.
Op het moment dat je alleen maar bezig bent met resultaatdoelen en het pakt niet zo uit als gehoopt, dan is de teleurstelling des te groter.
Deze teleurstelling kan zo groot zijn dat je niet goed beseft waarom je het 'resultaat' niet hebt behaald.

Het is dus veel beter om je te richten op 'proces'doelen, letterlijk wat is mijn 'taak' en wat moet ik goed doen om een goede wedstrijd te rijden.
Resultaat is namelijk altijd een gevolg van het proces, proces is ook het enige waar jij direct invloed op hebt en ook het enige wat je kan trainen, zorg dus voor goede, heldere procesdoelen en het resultaat komt vanzelf.
Bij het stellen van procesdoelen, kun je je richten op dat wat binnen jouw cirkel van invloed ligt.
Je kunt doelen stellen die je thuis kan trainen, waar je jezelf in kan trainen, zonder dat direct de betrokkenheid van anderen invloed heeft op jouw gestelde doel.

Stel een doel dat positief en realistisch is en vooral ook wat komt vanuit je eigen motivatie.
Schrijf het op, zorg dat je het kort en krachtig en positief verwoord, kijk er regelmatig naar en ga er mee aan de slag.

Wanneer je het doel geformuleerd hebt kun je namelijk met de onderliggende vaardigheden die je nodig hebt oefenen, trainen, werken.
Hoe meer je je de onderliggende vaardigheden eigen maakt in een normale en rustige omgeving, hoe

makkelijker je ze kunt gaan toepassen in een drukke en stressvolle omgeving.
Om deze vaardigheden onder de knie te krijgen is oefenen belangrijk, daarvoor kun je bijvoorbeeld bij een van ons terecht, meer informatie vind je op www.ruiterfit.nl en of www.eva.beun.nl.

Op het moment dat dit lukt, is het aan te raden om de drukke en stressvolle omgeving nog extremer te maken, maak deze zo extreem mogelijk en zorg voor veel afleiding tijdens je training.
De reden om dit te doen is, omdat je nu onder extreme omstandigheden traint en leert controle te houden.
Op het moment dat je de vaardigheden goed blijft beheersen wordt het tijdens een wedstrijd, dus wanneer het er echt om gaat alleen maar makkelijker en herken je de mogelijke extreme omstandigheden en weet dus hoe daar mee om te gaan.

Denk bijvoorbeeld aan specifieke oefeningen in je proef, hoe beter jij en je paard die eigen zijn, hoe makkelijker je ze kunt uitvoeren.
Zie een oefening in je proef niet als een 'trucje' maar echt als een oefening die een bijdrage levert aan het behalen van een hoger niveau.
Wees scherp met je hulpen, wees duidelijk met je hulpen. Weet wat je moet doen.
Vraag daarbij hulp van een instructeur.

Als je de oefeningen thuis goed beheerst, kun je ze uitdagender maken door meerdere (verschillende) oefeningen achter elkaar te gaan rijden, stukken van de proef te gaan rijden, of bijv. een wedstrijd situatie namaken door met muziek aan te gaan rijden.
Jezelf laten filmen en terug kijken, zowel in de trainingen als tijdens de wedstrijd kunnen je helpen om een goede analyse van jezelf te maken.
Ondanks dat video's soms confronterend kunnen zijn, geeft het wel een goed beeld.
Zo kun je ook kijken of het gevoel dat jij had bij de proef, de punten die je hebt gekregen en het beeld wat je terugziet ook met elkaar overeenkomen of juist niet.

Wat ons betreft is het belangrijkste, ga je op wedstrijd, pas toe wat je thuis hebt geoefend.
Zorg dat je thuis het e.e.a. onder de knie krijgt bij zowel je paard als bij jezelf en ga dat toetsen in een stressvollere/spannendere situatie.

Wees niet bang om fouten te maken.
Het maken van fouten is nodig om te leren, zonder te leren word je niet beter.

Geniet van je proces, de weg naar het bereiken van je doel is de mooiste die er is!