BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Psychologie in de hondensport: IK BEN TOCH NIET GEK?

HAAL MEER UIT JE TRAINING

Haal het beste uit jezelf en je hond d.m.v. mentale training

@www.gekinhondenpaardensport.nl

EQUI ASSIST

MODULE 4: VOORBEREIDING

Inmiddels heb je bedacht wat je dit jaar graag wil bereiken en waar je over 3 maanden wil zijn, je hebt onderzocht wat je wil weten, kennen en kunnen en de oefeningen uitgewerkt. Dan is het tijd om de training voor te bereiden. Wat wil je oefenen in de training? Welke oefeningen pak je mee? Hoe lang train je? Eén sessie lang of pak je je hond vaker? Moet je vooraf nog dingen afstemmen? Welke materialen heb je nodig? Heb je hulp nodig? Van wie? Zijn er verder nog zaken waar je rekening mee moet houden? Allemaal vragen waar je vooral al over na zou kunnen denken.

Let op: nu wil ik niet zeggen dat je star moet vasthouden aan je plan. Het is SUPER belangrijk om je in de training flexibel te kunnen aanpassen aan het moment en aan wat zich in de training voordoet. Als je merkt dat een oefening niet goed gaat, kan het zijn dat je even een stapje terug moet.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Als je merkt dat een oefening super goed gaat, dan kan het zijn dat je een stap verder kunt. Elke training kunnen er dingen gebeuren die je niet van tevoren had ingecalculeerd. Het gaat er niet om alles te willen controleren, maar wel dat je doelgericht traint en niet als een kip zonder kop het veld opkomt en maar wat gaat doen. Dat is zonde van je tijd en het zal moeilijker zijn je aandacht vast te houden en zelfverzekerd te zijn.

Het is dus van groot belang om van tevoren nagedacht te hebben over wat je gaat doen. Het kan helpen om het formulier behorende bij module 4 in te vullen. Bijkomend voordeel is dat de kans groter wordt dat je de spullen bij je hebt die je nodig hebt voor de oefeningen. Ook die kun je kwijt op de lijst.