

Första dressyrträningen hos Marika Martinsson den 22 april 2009

Vi som var med

Emma, Anna, Stina och Agnes samt Marika, Maria, föräldrar, syskon m.fl.

Viljan är viktigast

Det är en tidig och lite småkyllig onsdagsmorgon när Smålands dressyrtrupp sammanstrålar på Marika Martinssons anläggning Tranhults dressyrstall i Månsarp, strax utanför Jönköping. Maria och Marika tar emot med frukost och den första dressyrträffen inleds med att de berättar och ger många bra tips om hur man ska lägga upp både sin och sin hästs träning för att nå framgång och lyckas i sin satsning.

Vad är det då som är nyckeln till framgång? Inställningen eller attityden är avgörande. Visst behövs det begåvning (talang) och förmåga (skicklighet) för att prestera, men det är viljan som är viktigast, menar Marika. Ni kan alla nå vilka mål som helst om ni bara vill. Det är viljan som styr era handlingar!

Lyhördhet och ödmjukhet

Gruppen gick sedan igenom ett kompendium om träning, med fokus på hur dressyrhästen ska tränas. Kompendiet innehöll bland annat tränings-scheman, en tränings- och tävlingsplan samt kapacitetsprofiler, som tjejerna nu ska fylla i under sitt FF-år.

Man diskuterade allt ifrån belastningsgrader till återhämtningsperioder och vilka egenskaper som är viktigast hos dressyrhästen. Marika poängterade hur viktigt det är att alltid vara lyhörd för förändringar hos hästen och ha koll på temperatur, puls och andetag.

Glöm inte heller att din häst också måste få vara häst! Och var ödmjuk inför detta fantastiska och mäktiga djur som gör allt detta du ber den om, uppmanade Marika.

Framåt drivande, förhållande och sidförande

Marika gick igenom utbildningsstegen för en dressyrhäst och betonade hur viktigt det är med allsidig träning varvad med rekreation. Själv tränar hon sina hästar med tre dagars trimning följt av två dagar med skritt och galopp i skogen, och därefter två dagars trimning följt av en skogsdag osv. (3-2, 2-1). Marika betonade flera gånger hur avgörande grundträningen är, dvs. de framåt drivande, förhållande och sidförande hjälperna!

Stoppa energiläcket!

Marika menade också att det är väldigt viktigt att jobba med den mentala styrkan; att lära sig tänka positivt och se till att inte lägga energi på fel saker. Att fokusera på dina konkurrenter eller att ha förutfattade meningar om domaren som ska döma när du tävlar, skapar ett energiläckage som innebär att du tappar fokus och vilja på det du ska göra och programmerar din hjärna på fel saker.

Marika berättade att hon själv aldrig läser startlistorna utan tar endast reda på vilken tid hon själv startar. Hon tävlar nämligen bara mot sig själv!

Nu är det alltså upp till tjejerna att följa råden, göra en kapacitetsprofil för sig själva och hästarna samt lägga upp en tränings- och tävlingsplanering med sin ordinarie tränare.

Uppsutten träning

Efter teoripasset fick tjejerna en halvtimmes individuell trimning av Marika. Hon bedömde ekipagens nuvarande nivå och kom med många goda och kloka råd, tips och korrigeringar, som tjejerna tog till sig utan att tveka.

Tack Marika, Maria m.fl. för en mycket bra och intressant dag, och ett särskilt tack till Marika som upplät sitt hem och sina boxar åt de fyra dressyrepidagen som nu påbörjat sin FF-utbildning.

Vid tangenterna

Helen (Agnes mamma)

Dressyrträning hos Marika Martinsson 2009-04-22

