

Februárová výzva: Poznaj sám seba

Akčný plán sa zameriava na 3 oblasti:

Teória

Naplánujte si čas na prehlbovanie svojich vedomostí. Začnite základmi. Čo by ste si potrebovali preopakovať alebo doplniť? Čomu presne nerozumiete? Môže to byť napr. správny sed, stupnica vzdelania koňa, úlohy na jazdiarni, pomôcky v sedle, práca zo zeme, ale aj jazdecká výstroj a jej správne použitie. Prípadne, že si každý týždeň prečítate kapitolu z knihy, každý deň si pozriete kratšie video, atď. Možností je veľa.

Práca na sebe

Kde sú vaše nedostatky? V čom si nie ste ešte istý? Je to sed? Kondícia? Pomôcky sedom, nohami, rukami? Alebo vás v napredovaní brzdia vaše myšlienky?

Ak vo februári ešte nejazdíte, môžete si akčný plán prispôbiť. Napríklad sa môžete zamerať na pripravovanie plánov na ďalšie mesiace, naberanie kondície pri iných športoch alebo cvičení, zlepšenie stravovacích návykov, apod. Alebo študovaním správneho sedu, pozeraním videí na túto tému. Rozšírte svoje teoretické poznatky, ktoré neskôr využijete v sedle.

Práca jazdeckej dvojice

Na čo sa chcete zamerať pri práci s koňom? Ako prebieha vaša príprava? Máte jasno v tom, čo a ako trénujete, kedy to trénujete a prečo vlastne? Sú nejaké medzery, ktoré vás brzdia v napredovaní? Máte nejaké plány, ktoré stále odkladáte? Tak teraz nastala ten správny čas ich zrealizovať.

Ak vo februári ešte nejazdíte, opäť si akčný plán prispôbte. Napríklad si vyberte 1-2 trénerov, jazdcov, ktorí majú tréningové videá (je takých dosť a videá mávajú aj zdarma), zamerajte sa na tie videá, ktoré viete využiť aj vo svojom jazdení. Alebo ak máte takú možnosť, choďte sa pozrieť na tréning niekoho skúsenejšieho alebo jazdecké sústredenie. Zmyslom je, aby ste z toho mali úžitok pre seba, aby vám to dalo niečo, čo viete sami využiť hneď, keď sadnete opäť do sedla.

Inštrukcie k vyplňaniu:

Do 1.2.2020 napíšte odpovede na otázky vyznačené červenou farbou a pošlite ich na info@danielahanckova.sk alebo do správy na fb pre Sám sebe trénerom.

Do 29.2.2020 dopíšte odpovede k otázkam vyznačeným zelenou farbou a pošlite ich na info@danielahanckova.sk alebo do správy na fb pre Sám sebe trénerom.

KONTAKT(e-mail, FB): _____

Februárová výzva: Poznaj sám seba

Akčný plán

1. Teória

V akej oblasti si budete rozširovať svoje vedomosti? Akým spôsobom?

Aké najzásadnejšie (najdôležitejšie) informácie ste sa dozvedeli?

Z ktorých zdrojov (kniha, autor, tréner, jazdec, ...) budete čerpať naďalej, pretože vám také spracovanie, spôsob podania vyhovuje?

2. Práca na sebe

Čo chcete zlepšiť na sebe?

Ako to chcete dosiahnuť?

Čo sa vám podarilo zlepšiť? Akým spôsobom ste to dosiahli (aké úlohy, cviky, pomôcky,...)?

Na čom budete pracovať naďalej? Ako?

3. Práca jazdeckej dvojice

Čo chcete zlepšiť pri jazdení alebo pri práci s koňom zo zeme?

Akým spôsobom to chcete dosiahnuť?

Čo sa vám podarilo zlepšiť? Akým spôsobom ste to dosiahli (aké úlohy, cviky, pomôcky,...)?

Na čom budete pracovať naďalej? Ako?
