Samling med Norges Rytterforbund

Performance coach Marius Dammyr

Av Gunhild S Arnekleiv

«Dette klarer jeg ikke» «jeg kommer aldri til å nå det målet» «hvorfor er jeg så mye dårligere enn de andre» «jeg får det ikke til!» Kjenner du deg igjen? På seminaret med Norges Rytterforbund, som foregikk under Norwegian Horse Festival, var vi så heldige å få et nærmere innblikk på hvordan performance coach Marius Dammyr jobber med idrettsutøvere og deres innstilling til seg selv.

En performance coach jobber tett på mennesker med ulike utfordringer. De siste åtte årene har bruken av denne type hjelp økt betraktelig i idretten. Man har begynt å forstå at gode resultater ikke kommer kun av god fysisk form, men også fordi man må tenke riktig.

Selve samlingen med NRYF handlet om «Våre veivalg». Marius Dammyrs presentasjon ble innledet med et intervju med Victoria Gulliksen fra landslaget i sprang og Ellen Birgitte Farbrot fra landslaget i dressur. Etterhvert fikk vi i publikum også spørre rytterne om ting vi lurte på. Det viktigste spørsmålet som kom opp her vil jeg si var «Har du tatt et valg du angrer på, eller som fikk konsekvenser for deg, og på hvilken måte?» På dette svarer Farbrot at hun hadde en riktig god hest som hun kunne selge for veldig mye penger etter et mesterskap, men valgte å ikke gjøre det. Hadde hun solgt hesten sin ville hun fortsatt hatt unghestene sine som var «up and coming» og hun ville også hatt en helt annen økonomi, noe som har mye å si for de som satser, vi vet jo alle at denne sporten koster. EB, som hun blir kalt til daglig, har nok helt rett her. I musikken er det en frase som sier «kill your darlings», og det er kanskje noe av det samme i hestesporten? Tenker du over hvilke valg du gjør, både store og små?

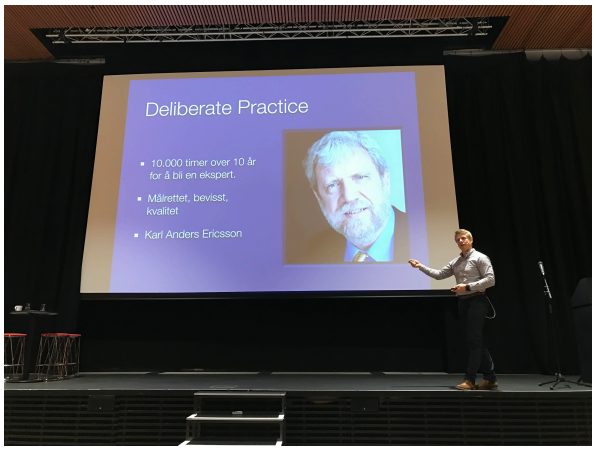
Har du en ytre eller indre motivasjon?

Presentasjonen starter med ordet *motivasjon*. Og dette er vel et av de viktigste ordene som gjelder når man vil oppnå resultater. Vi får en forklaring på at det finnes en indre og en ytre motivasjon. Den ytre motivasjonen, forklarer Dammyr, kan være din mor som ber deg om å rydde rommet ditt for da blir det fint der. Du har ikke lyst til å rydde rommet ditt, men gjør det fordi moren din vil det. Med den indre motivasjonen rydder du rommet ditt selv, fordi du liker så godt å ha det fint og ryddig, ingen har bedt deg om det, dette er noe du ønsker for din egen del. Vær indre motivert, skap interessen selv! Det er du som må ønske å gjøre det, ingen andre.

Tilstedeværelse. Hvordan er tilstedeværelsen din? Er du tilstede på arenaen og treninger, men flyter litt ut under egentrening? Er du ikke tilstede blir veien til toppen veldig lang. Musikk, samtaler, meldinger, sosiale medier og alt det andre kan faktisk vente til du er ferdig med å ri. Dette gjelder ikke bare bruk av telefonen. Har ridehallen du rir i vinduer du kan se ut av?

Det skal kanskje ikke så mye til før du faller ut av fokus om du ser noen gå forbi eller hører en bil komme. Hils på andre som kommer til ridehallen når du er ferdig med en øvelse eller helt ferdig med å ri. Både hesten din og du trenger et avbrekk fra hverdagen og bare være sammen. Man knytter et tettere bånd til sin partner, og blir mer fokusert. Tren på å være fokusert og tilstede med hesten din. Her har du mye å vinne!

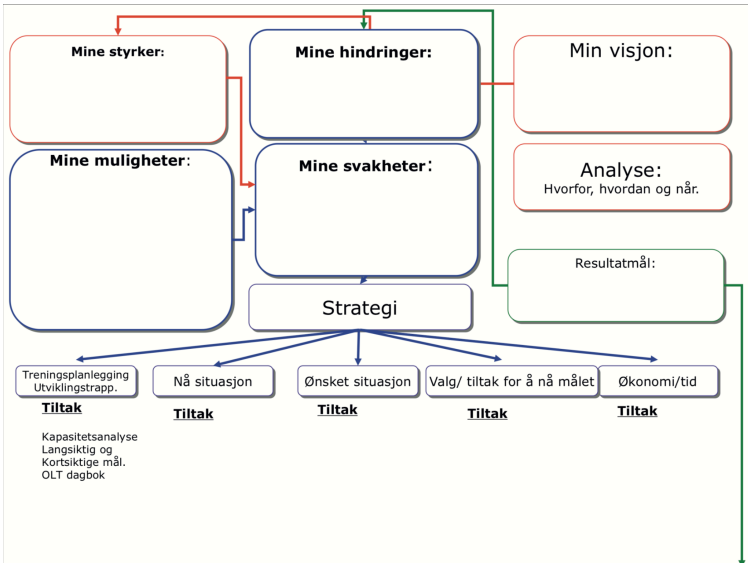
Har du en god og variert treningsplan? For å kunne oppnå ønsket resultat må man trene rutinert og variert, og for å kunne gjøre det bør man ha en plan å følge! Start med å planlegge en uke av gangen, sett deg ned søndag ettermiddag med en kalender, legg inn treninger denne uken, deretter legger du inn hva du ønsker å gjøre av egentrening. I stedet for at hesten går bane syv dager i uka er det mye morsommere for dere begge å variere både omgivelser og underlag. Det vil i tillegg til å hjelpe på muskler og kondis, også hjelpe på humøret! Etterhvert kan du begynne å planlegge en måned om gangen, når du blir bedre kjent med akkurat hva du og din hest trenger før, under og etter stevnesesongen, kan du planlegge et halvt år av gangen.



Sett pris på og verdsett hesten din. Hadde det ikke vært for den, hadde du ikke vært der du er i dag. Som Gulliksen sa under intervjuet, hadde hun nok ikke kommet over første hinder en gang uten partneren sin, og det er jo helt sant! Det har vært mye fokus på at vi ryttere gjør mye mer for hestene våre enn oss selv hva gjelder kosthold, trening osv. Men det å verdsette og sette pris på noen kan jo like gjerne være å rusle en tur sammen side om side, gjøre det ekstra hyggelig for hesten å komme inn i boksen sin, ta deg god tid under strigling og jobbe sammen fra bakken. Tenk litt på det, hva kan du gjøre for at din hest skal føle seg verdsatt? Hvordan kan du vise din takknemlighet til den som vil gjøre alt for deg? Ta godt vare på treningsparteneren din!

Valg. Er du en som liker slumreknappen litt for godt på morgenen? Er det veldig lett å tenke; æsj, det regner i dag, best å utsette den treningsøkten til i morgen. Er det litt for lett for deg å droppe tur med hesten om du får mulighet til å bli med på noe annet? Mye handler om valg vi tar i hverdagen, det er jo det denne samlingen også handlet om, start smått med å endre på de valgene du tar. I stedet for å si «Jeg skal begynne å stå opp en time tidligere for å trene hver eneste dag!» kan du heller begynne med å la være å trykke på slumreknappen. Når du har klart det kan du ha som mål å sette alarmen 15 min tidligere enn vanlig, osv. Se mulighetene dine og ta små valg hver dag.

På foredraget fikk vi utdelt et A3 ark med forskjellige ruter (se bilde). Her skal vi fylle ut det vi synes passer - dette er en utrolig god start på å ta riktige valg. Prøv selv!



Positivitet og holdning. Hvordan snakker du til deg selv? Kjenner du deg igjen i innledningen i artikkelen her? Dette er en av de vanligste feilene vi gjør, som idrettsutøvere men også som individ. Det beste du kan gjøre for deg, hesten din og målene dine er å snakke positivt til deg selv. Det er du som setter dine egne grenser, og det er du som bestemmer hvor grensen skal gå! Klarer du ikke å nå målene dine? Eller, klarer du de om du bare endrer litt på holdningen og veivalgene dine? Som Dammyr selv sa; **tør å drømme og tør å stå i det!**

Her er noen bilder fra presentasjonen. Bli inspirert :)

Jeg lærte å akseptere at jeg var nervøs, fordi jeg forsto at det var et tegn på at det jeg drev med var viktig for meg.

”Jeg gjør masse feil. Noen ganger gjør jeg feil som ingen andre ser. Men ingenting er avgjort før det er sjakkmatt.”
Magnus Karlsen

”Det er ingen som noen gang har måtte fortelle meg at jeg skulle trene en økt.” Bjørn Dæhlie
ALBERTVILLE 92