



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

Ridsportens plan för **TALANGUTVECKLING**



INLEDNING

Svenska Ridsportförbundets (SvRF) tävlingssektion genomförde 2006-2009 en regional talangsatsning under namnet "Talang till topp". Det uppskattade projektet genomfördes i SvRF:s distrikt och var delvis finansierat via Hästnäringens Ungdomssatsning (HUS). Genom satsningen "Talang Till Topp" identifierades ett tydligt behov av en talangutvecklingsplan som sträcker sig från förenings- till landslagsnivå.

Målsättning

Svenska Ridsportförbundets målsättning med en talangutvecklingsplan är att ge optimala förutsättningar för fler ryttare att nå mästerskapsnivå, samt ett livslångt intresse för ridsporten.

Vad är en talang? Talang är en kombination av kapacitet och inställning. I ordet kapacitet vägs in fysik och teknik. I ordet inställning vägs in drivkraft, fokus, organisationsförmåga, planering av träning och tävling. Talangutveckling är att utbilda ryttaren för att denna ska kunna utbilda hästen till mästerskapsnivå. Att vistas i en bra prestationsmiljö har betydelse för ryttarens utveckling. Genom att studera andra ryttare, träna för bra tränare och rida välutbildade hästar får ryttaren inte bara inspiration – utan kunskap och goda förutsättningar att utvecklas positivt.

Uttagning

Talangutvecklingsmodellen bygger på att det finns engagerade och kunniga personer som samarbetar för att identifiera och fånga upp unga talanger inom svensk ridsport. Inom respektive nivå och under genomförandet, beskrivs hur uttagningen sker.

Talangutvecklingsmodell

Modellen är i dagsläget en pyramid uppdelad i fem olika nivåer. Inom varje nivå finns även angivet vem som ansvarar för talangutvecklingen samt hur satsningen finansieras.

Varje nivå innehåller:

- Utbildningsnivå, ansvarig och finansiering
- Målsättning
- Genomförande
- Fokusområde (introduktion, grundläggande och fördjupad)
- Aktiviteter (ryttare och häst)
- Material
- Ledare

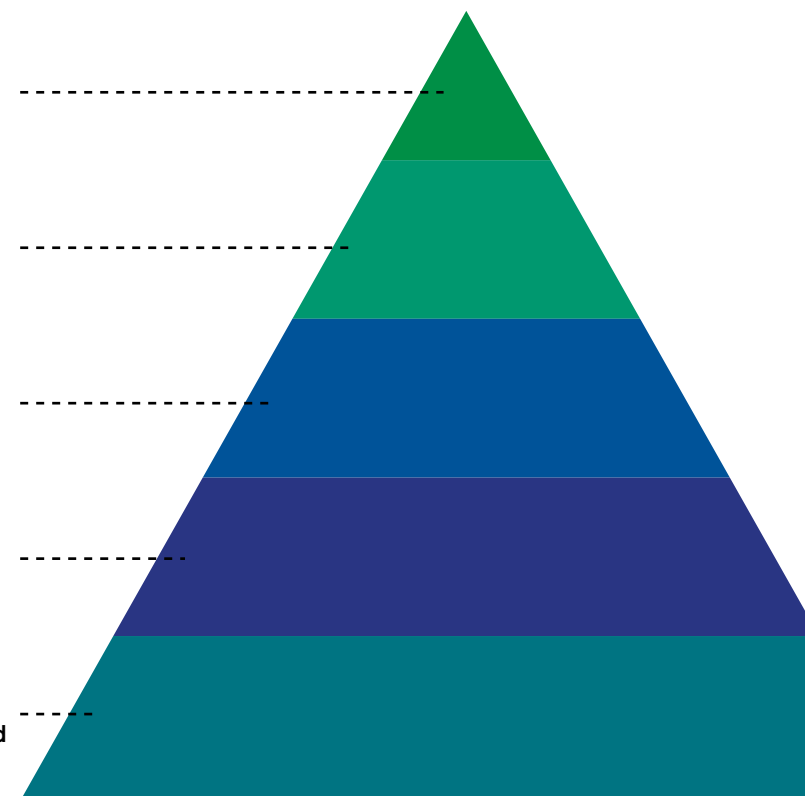
Nivå 5 (Landslag)
Världselit

Nivå 4 (Nationell)
Prestation

Nivå 3 (Region)
Förprestation

Nivå 2 (Distrikt)
Uppbyggnad

Nivå 1 (Förening)
Introduktion/grund



NIVÅ 1 Introduktion/grund

Utbildningsnivå: Dressyr LB, Hoppning: 80/90/100 samt 110, Fälttävlan 100

Ansvarig: Föreningen **Finansiering:** Egen

Målsättning: Skapa förutsättningar för att vara aktiv inom ridsporten hela livet genom att verka för god ridning samt kunskap och grundläggande förståelse för faktorer som påverkar hästens välmående. Verka för en allsidig varierande träning för ryttaren. All träning och aktivitet ska utgå från barnrättsperspektivet samt genomsyras av "Ridsporten Vill" och ridsportens "code of conduct" samt ledstjärnor.

Genomförande: Samtliga aktiviteter genomförs på föreningsnivå utifrån nedanstående fokusområden.



Fokusområde:

- Färdighetsutveckling (stilbedömning, god ridning)
- Grundridning (allsidig träning för häst)
- Hästkunskap/omsorg (Hästhållningspolicy)
- Fysträning för ryttare
- Etik och moral (ridsportens ledstjärnor och code of conduct)
- Kostlära
- Ridlära



Aktiviteter:

- Stilbedömning
- God ridning (ryttartest)
- Prova på att tävla
- Ryttarmärke I-IV
- Hästkunskaps Cup
- Vi i stallet
- Mini-Maxi
- Grönt Kort
- Ridsportens ledstjärnor
- Fysisk aktivitet för ryttaren
- Föreläsning i kostlära



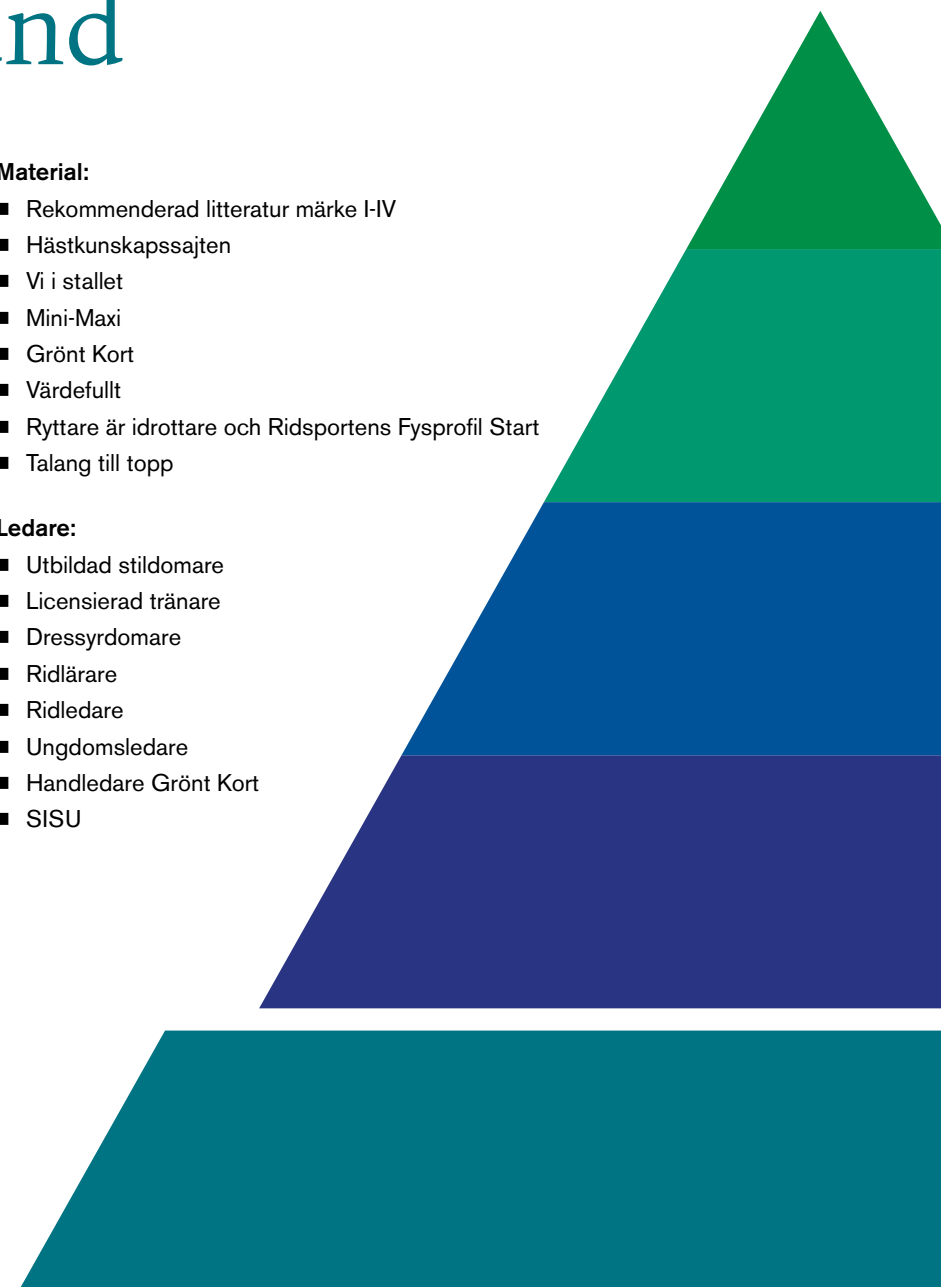
Material:

- Rekommenderad litteratur märke I-IV
- Hästkunskapssajten
- Vi i stallet
- Mini-Maxi
- Grönt Kort
- Värdefullt
- Ryttare är idrottare och Ridsportens Fysprofil Start
- Talang till topp



Ledare:

- Utbildad stildomare
- Licensierad tränare
- Dressyrdomare
- Ridlärare
- Ridledare
- Ungdomsledare
- Handledare Grönt Kort
- SISU



NIVÅ 2 Uppbyggnad

Utbildningsnivå: Dressyr LA, Hoppning: 120, Fälttävlan CNC*

Ansvarig: Distriktet **Finansiering:** Egen samt Svenska Ridsportförbundet (distriktet)

Målsättning: Skapa grundläggande tekniska färdigheter, allsidig träning för ryttare samt introduktion inom idrottspsykologi. Ge utökad kunskap och förståelse för faktorer som påverkar hästens välmående. All träning och aktivitet ska utgå från barnrättsperspektivet samt genomsyras av "Ridsporten Vill" och ridsportens "code of conduct" samt ledstjärnor.

Genomförande: Samtliga aktiviteter genomförs i distriktets regi utifrån nedanstående fokusområden och kan med fördel vara en del i distriktets befintliga talangsatsning. Distriktet ansvarar för identifiering och uttagning av ryttare till distriktets talangsatsning.



Fokusområde:

- Teknisk färdighetsutveckling (stilbedömning, god ridning)
- Grundridning (allsidig träning för häst)
- Hästkunskap/omsorg
- Fysträning för ryttare
- Etik och moral (ridsportens ledstjärnor och code of conduct)
- Kostlära
- Introduktion till individuell träning- och tävlingsplanering
- Introduktion av idrottspsykologi
- Introduktion av träningsfysiologi
- Introduktion i antidopningsreglementet
- Introduktion av media och kommunikation
- Ridlära



Aktiviteter:

- Stilbedömning
- God ridning (ryttartest)
- Ryttarmärke Brons - Silver
- Tävling (stilbedömning)
- Fysisk aktivitet för ryttaren
- Code of conduct
- Grundläggande idrottspsykologi

- Grundläggande kunskap i antidopningsreglementet
- Föreläsning i kostlära



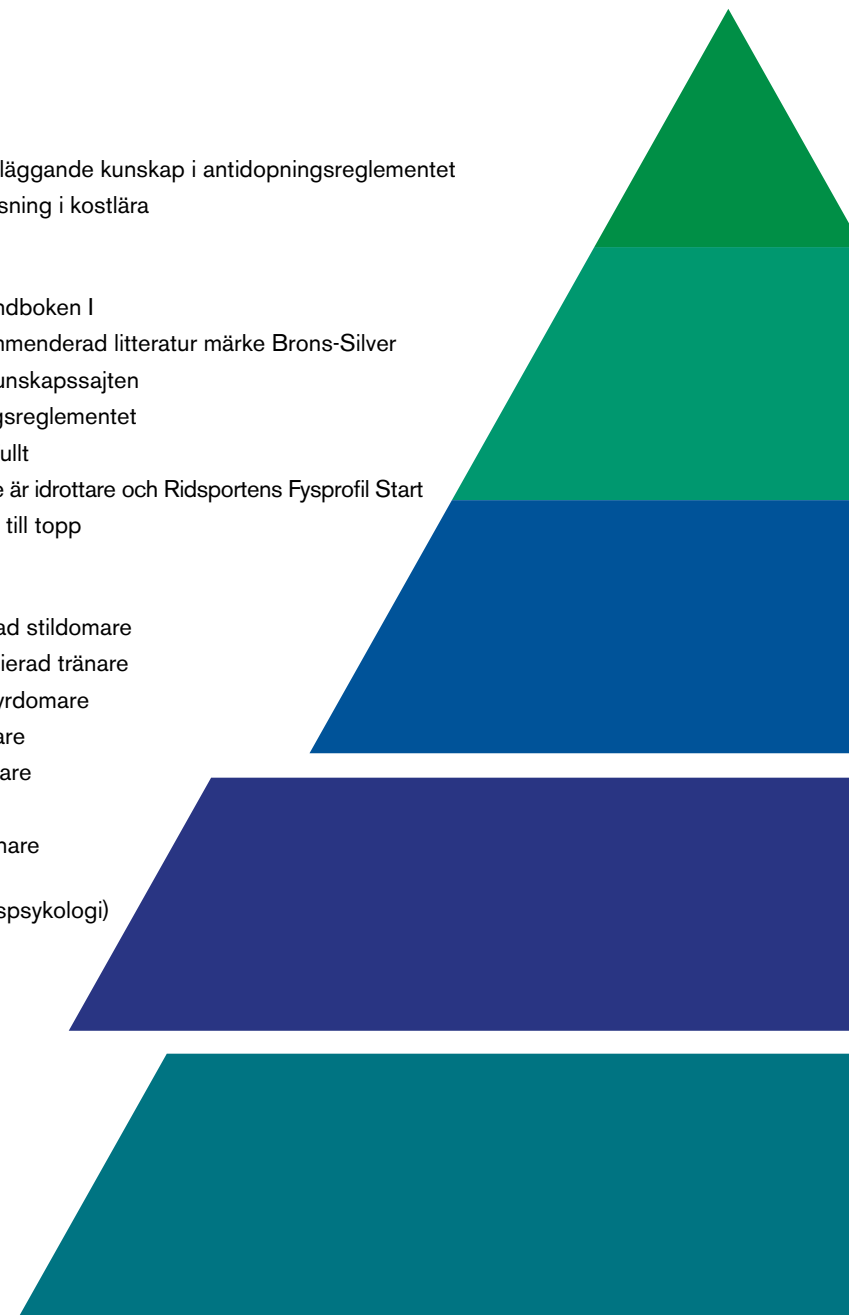
Material:

- Ridhandboken I
- Rekommenderad litteratur märke Brons-Silver
- Hästkunskapssajten
- Tävlingsreglementet
- Värdefullt
- Ryttare är idrottare och Ridsportens Fysprofil Start
- Talang till topp



Ledare:

- Utbildad stildomare
- Licensierad tränare
- Dressyrdomare
- Ridlärare
- Ridledare
- SISU
- Fystränare
- Lärare (Idrottspsykologi)



NIVÅ 3 Förprestation

Utbildningsnivå: Dressyr: MSV B-A, Hoppning: 130-140, Fälttävlan CNC**

Ansvarig: Svenska Ridsportförbundet **Finansiering:** Egen och Svenska Ridsportförbundet (centralt)

Målsättning: Skapa förutsättningar för fördjupade tekniska färdigheter samt specialiserad fysisk träning för ryttaren. Ge grundläggande kunskaper inom träningsfysiologi för häst, idrottspsykologi, mediaträning samt individuell tränings- och tävlingsplanering. Fördjupad kunskap och förståelse för faktorer som påverkar hästens välmående. All träning och aktivitet ska utgå från "Ridsporten Vill" och genomsyras av ridsportens "code of conduct" samt ledstjärnor.

Genomförande: Distrikten delas upp i 4-6 regioner. Distrikten nominerar deltagare till en uttagning som genomförs i respektive region. En av SvRF utsedd tränare samt förbundsrepresentant ansvarar för denna uttagning. Antagna deltagare erbjuds plats i regionssatsningen som genomförs vid ca 6 tillfällen/region/år. En region i regionssatsningen startar upp som ett pilotprojekt under hösten 2012, se bilaga.



Fokusområde:

- Fördjupad teknisk färdighetsutveckling
- Fördjupad hästkunskap/omsorg
- Fysträning för ryttare
- Etik och moral (ridsportens ledstjärnor och code of conduct)
- Kostlära
- Grundläggande individuell träning- och tävlingsplanering
- Grundläggande idrottspsykologi
- Grundläggande träningsfysiologi
- Grundläggande kunskap i antidopningsreglementet
- Grundläggande kunskap i media och kommunikation
- Ridlära



Aktiviteter:

- Tävling
- Teknisk färdighetsutveckling
- Ryttarmärke Guld
- Utbildning och uppföljning av individuell tränings- och tävlingsplanering

- Fysisk aktivitet för ryttaren
- Utbildning i idrottspsykologi
- Media och kommunikation
- Anti-dopning
- Kostlära



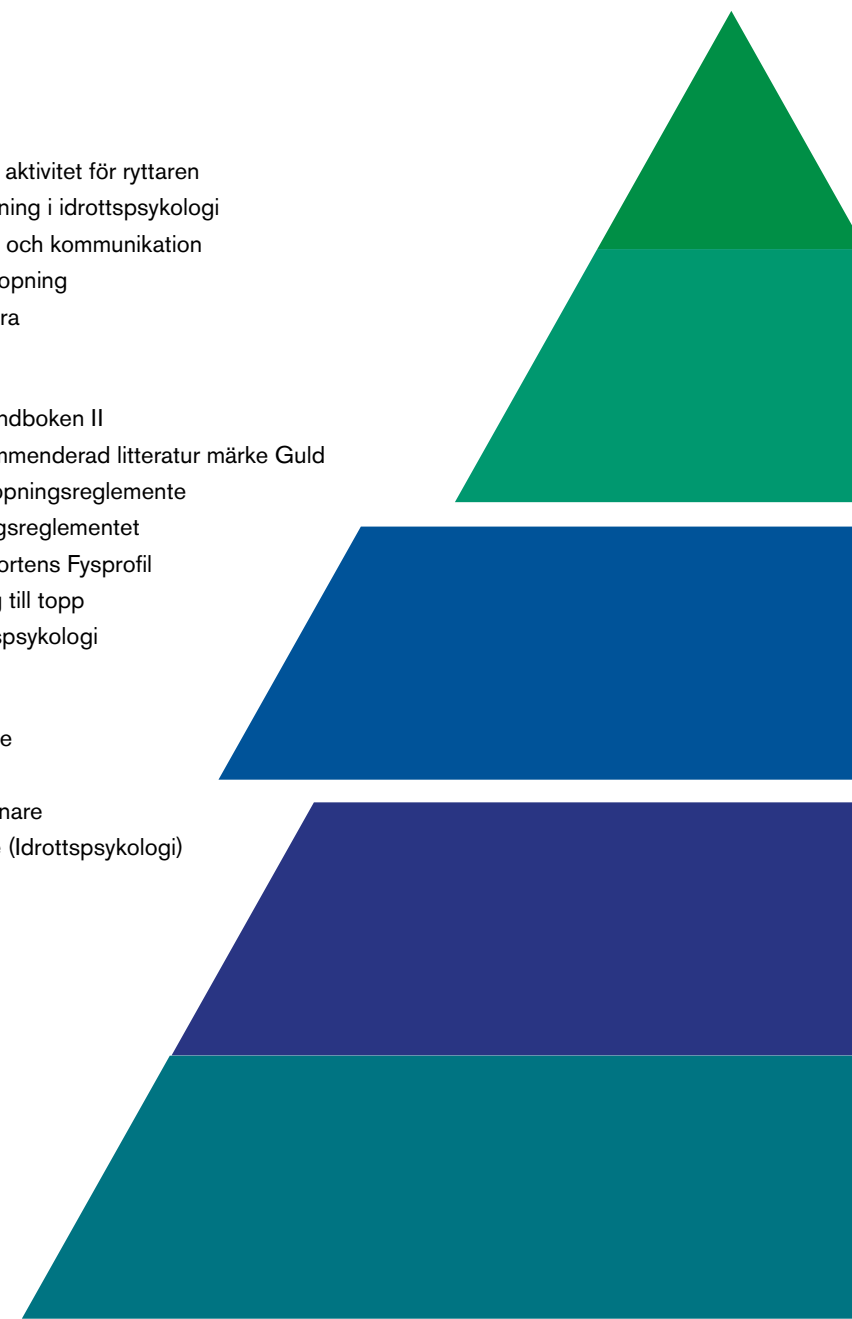
Material:

- Ridhandboken II
- Rekommenderad litteratur märke Guld
- Antidopningsreglemente
- Tävlingsreglementet
- Ridsportens Fysprofil
- Talang till topp
- Idrottspsykologi



Ledare:

- Tränare
- SISU
- Fystränare
- Lärare (Idrottspsykologi)



NIVÅ 4 Prestation

Utbildningsnivå: Dressyr Svår, Hoppning: 150, Fälttävlan CNC***

Ansvarig: Svenska Ridsportförbundet **Finansiering:** Svenska Ridsportförbundet (centralt)

Målsättning: Skapa förutsättningar för att fördjupa och befästa tekniska färdigheter samt specialiserad fysisk träning för ryttaren. Ge fördjupade kunskaper inom träningsfysiologi för häst, idrottspsykologi, mediaträning samt individuell träning- och tävlingsplanering. Ge grundläggande kunskaper i ekonomi och juridik gällande ridsportens förekommande frågor.

Genomförande: Till nivå 4 sker uttagningen från regionssatsningen av respektive landslagsledning. Gemensamma träffar och träningar enligt respektive landslagsorganisation.



Fokusområde:

- Fördjupad och befästa teknisk färdighetsutveckling
- Fördjupad idrottspsykologi
- Fysträning för ryttare
- Etik och moral (ridsportens ledstjärnor och code of conduct)
- Kostlära
- Fördjupad individuell träning- och tävlingsplanering
- Fördjupad kunskap om, samt tillämpning av idrottspsykologi
- Fördjupad träningsfysiologi
- Fördjupad kunskap i antidopningsreglementet
- Fördjupad mediaträning
- Grundläggande ekonomisk- och juridisk kunskap gällande ridsportens förekommande frågor
- Ridlära



Aktiviteter:

- Internationell konkurrensutsättning
- Fysisk aktivitet för ryttaren
- Fördjupad individuell träning- och tävlingsplanering
- Fördjupad teknisk färdighetsutveckling
- Fördjupad träningsfysiologi
- Fördjupad utbildning i idrottspsykologi

- Utbildning i ekonomi och juridik
- Media och kommunikation
- Anti-dopning



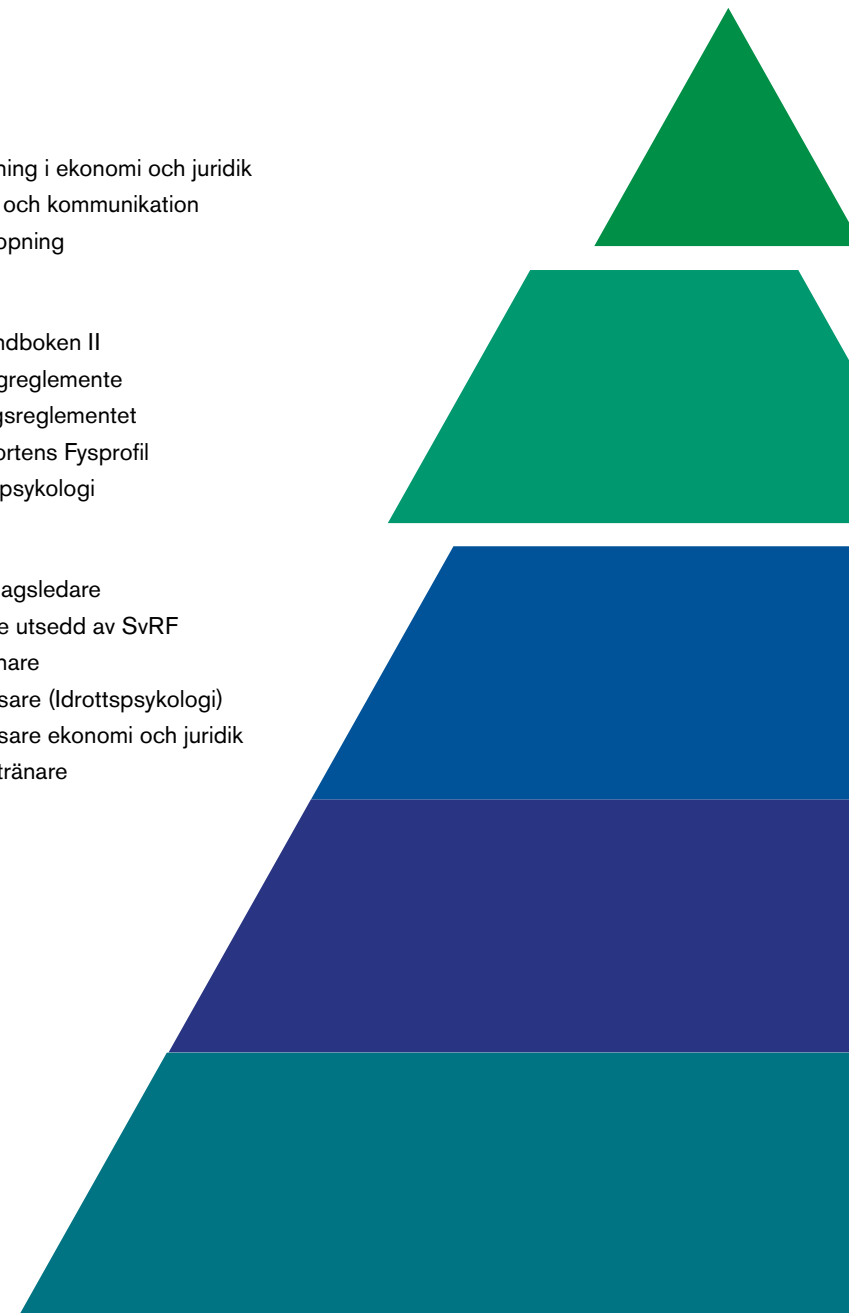
Material:

- Ridhandboken II
- Dopingreglemente
- Tävlingsreglementet
- Ridsportens Fysprofil
- Idrottspsykologi



Ledare:

- Landslagsledare
- Tränare utsedd av SvRF
- Fystränare
- Föreläsare (Idrottspsykologi)
- Föreläsare ekonomi och juridik
- Mediatränare



NIVÅ 5 Världselit

Enligt respektive disciplins kravprofil.



Agria 
Djurförsäkring

Svenska Ridsportförbundet
Ridsportens Hus
734 94 Strömsholm
Tel. 0220-456 00
www.ridsport.se



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET