



## NIVÅ 2 (UPPBYGGNAD)

# UTVECKLINGSPROGRAM FÖR RYTTARE

### Utbildningsnivå:

Dressyr: LA  
Hoppning: LA/120  
Fälttävlan: H100/CNC\*

**Ansvarig:** Distrikten

### GENOMFÖRANDE

Samtliga aktiviteter genomförs i distriktets regi utifrån ett antal fokusområden och kan med fördel vara en del i distriktets befintliga program för ryttarutveckling.

Distriktet ansvarar för identifiering och uttagning av ryttare till distriktets program för ryttarutveckling. Rådande bör vara att de som vill, förutsatt att de visar engagemang och intresse, så långt som praktiskt genomförbart, ska erbjudas möjlighet att delta. Tidigare erfarenhet visar att en relativt homogen nivå på gruppen är att föredra av praktiska skäl.

Det här dokumentet är ett förslag till utvecklingsplan för ryttarutveckling på distriktsnivå och vänder sig huvudsakligen till distriktens genomförare men även till övriga engagerade intressenter.

### UPPLÄGG

**Ryttarens förkunskaper:** Lägst motsvarande Silvermärket från Utvecklingsplan för ryttare nivå 1 rekommenderas.

### Målsättning:

- **Att:** Skapa grundläggande tekniska färdigheter, allsidig träning för ryttare samt introduktion inom idrottspsykologi.
- **Att:** 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 Svenska Ridsportförbundets ledstjärnor.
- **Att:** Göra ryttarna förberedda för att kunna nomineras till central ryttarutveckling på nivå 3

### Ansökan/Uttagning

Utifrån rekommenderade förkunskaper så bör stor vikt läggas vid ryttarnas engagemang och intresse.

### Upplägg (sammanlagt 30 timmar)

**Delkurs 1** – En del av svensk ridsport (4 timmar)

**Delkurs 2** – Dina mål – din satsning (4 timmar)

**Delkurs 3** – Hästen (4 timmar)

**Delkurs 4** – Fysiken i fokus (6 timmar)

**Delkurs 5** – Ridlära i fokus (4 timmar)

**Delkurs 6** – Älska utmaningen (4 timmar)

**Delkurs 7** – Nu börjar det! (4 timmar)



## DELKURS 1 INNEHÅLL

### En del av svensk ridsport

Svenska Ridsportförbundet – hur fungerar vi?	1 timme
Etik och moral	2 timmar
Introduktion till antidopningreglementet	1 timme

#### Svenska Ridsportförbundet – Hur fungerar vi?

- Den demokratiska processen – Hur kan du påverka?
- Idrottens och ridsportens organisation

#### Förslag på material:

- Stadgar
- Den demokratiska processen
- Film – Basutbildningen

#### Etik och moral

- Din roll och ditt ansvar som ryttare och förebild
- Hästens välmående före allt

#### Förslag på material:

- Ridsportens ledstjärnor/Dialogduken
- Filmer med ledstjärnorna från Basutbildningen
- Code of Conduct
- Värdefullt
- Case – jobba med aktuella frågeställningar runt ledstjärnorna
- Film – Basutbildningen – "Jag är en god förebild"
- Film – Basutbildningen – "Code of Conduct"

#### Introduktion till antidopningreglementet

- Vad är dopning och vad är otillåten medicinerings?
- Hur kan du minska riskerna?
- Rättsliga systemet – så går det till

#### Förslag på material

- Svenska Ridsportförbundets regler för dopning och otillåten medicinerings av häst
- Film – Basutbildningen – "Djurskydd"

## DELKURS 2 INNEHÅLL

### Dina mål – din satsning

Introduktion till individuell tränings- och tävlingsplanering 1	1 timme
Introduktion till idrottspsykologi 1	2 timmar
Introduktion till media och kommunikation	1 timme

#### Introduktion till individuell tränings- och tävlingsplanering

- Långsiktiga målbilder och vägen dit
- Hur planera en säsong?
- Att lägga upp träningsprogram

#### Förslag på material

- Talang till Topp

#### Introduktion till idrottspsykologi

- Prestationspsykologins grunder
- Mental träning i praktiken – verktyg i vardagen och i tävlingssituationen

#### Förslag på material

- Vinnare i långa loppet (SISU)
- 103 mentala metoder (Johan Plate)
- Film – Basutbildningen – Att prestera som bäst

#### Introduktion till media och kommunikation

- Ditt personliga varumärke – att tänka på

## DELKURS 3 INNEHÅLL

### Hästen

Introduktion till träningsfysiologi	1 timme
Ridlära, vikten av grundridning och genomtänkt utbildning	2 timmar
Hästkunskap/omsorg	1 timme

#### Introduktion till träningsfysiologi

- Hästen som individ
- Hur svarar olika vävnader på träning och hur lång tid tar det?
- Hur tränar man för hållbarhet och prestation

#### Förslag på material

- Ridhandboken 1

#### Ridlära, vikten av grundridning och genomtänkt utbildning

- Vad är grundridning – Utbildningsskalan
- Ryttarens sits och inverkan

#### Förslag på material

- Ridhandboken 1
- Clinic/Föreläsning – Maria Terese Engell

#### Hästkunskap/omsorg

- Hästens vanliga sjukdomar
- Vad behöver hästen för att må bra?

#### Förslag på material

- Hästkunskapsajten
- Hästhållning i praktiken (Mats Mellberg)



## DELKURS 4 INNEHÅLL

### Fysiken i fokus

Ryttare som idrottare 1 (teori)	2 timmar
Ryttare som idrottare 2 (praktik)	2 timmar
Kostlära	2 timmar

#### Ryttare som idrottare 1 (teori)

- Varför är det bra att träna annat än ridning?
- Fysprofilen
- Gör din egen träningsplanering
- Förslag på övningar för att kunna göra ridsportens fysprofil

#### Förslag på material

- Fysprofilen
- Ryttare är idrottare
- Träningslära för idrottare (SISU)

#### Ryttare som idrottare 2 (praktik)

- Förslag på övningar
- Test enligt fysprofilen

#### Förslag på material

- Fysprofilen
- Ryttare är idrottare

#### Kostlära

- Vad behöver din kropp för att må bra?
- Kost för prestation
- Vad händer när du inte får i dig det du behöver?
- Konkreta tips på "bra" mat

#### Förslag på material

- Bra mat för unga idrottare (SISU) – Konkreta tips på hur man ska få i sig rätt kost på tävling
- Kostplan för tävlings- och träningsdagar men även för vardagen
- Talang till Topp

## DELKURS 5 INNEHÅLL

### Ridlära i fokus

Ridlära, orsak och verkan (praktik)	2 timmar
Ridlära, orsak och verkan (teori)	2 timmar

#### Ridlära, orsak och verkan (praktik, clinic)

- Ryttarens sits och inverkan
- Hästens balans och ryttarens påverkan

#### Ridlära, orsak och verkan (teori)

- Diskutera det praktiska passet (eventuellt videogenomgång)

#### Förslag på material

- Ridhandboken 1 och 2

## DELKURS 6 INNEHÅLL

### Älska utmaningen

Introduktion till idrottspsykologi 2	2 timmar
Uppföljning DK2	
Introduktion till individuell tränings- och tävlingsplanering 2	2 timmar
Uppföljning DK2	

#### Introduktion till idrottspsykologi 2

- Hur har ni använt verktygen/metoderna från DK2?
- Tillfälle för individuell avstämning

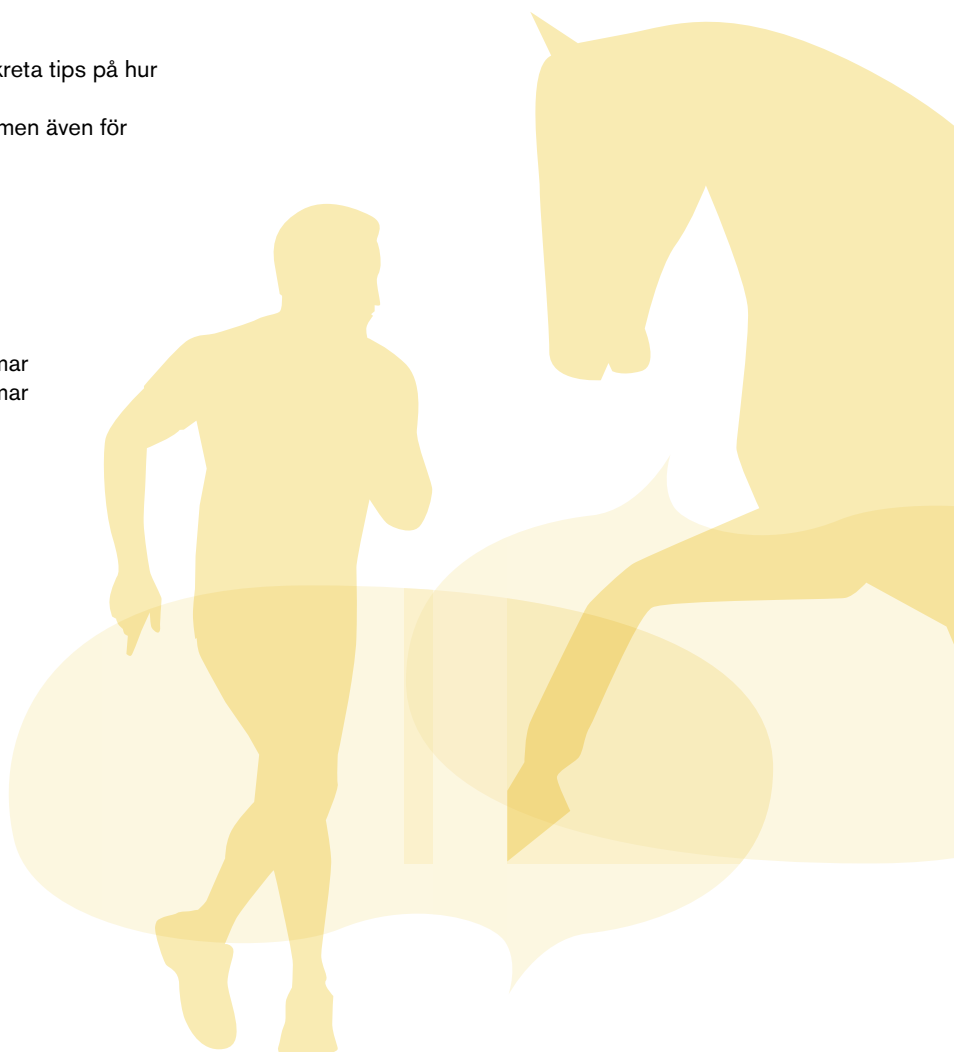
#### Introduktion till individuell tränings- och tävlingsplanering 2

- Hur har ni följt planeringen från DK2?
- Hur ligger ni till i förhållande till uppsatta mål?

## DELKURS 7 INNEHÅLL

### Nu börjar det!

Utvärdering	1 timme
Uppföljning valfria ämnen	2 timmar
Avslutning	1 timme



# Våra hjärtan klappar för idrott och ungdomar