



Framtidens tränarroll

Sara Li Vestberg

Fördjupningsarbete i B-tränarkurs 2020/21

2021-03-08

INNEHÅLL

INLEDNING	2
Syfte	2
Frågeställning	2
MATERIAL OCH METODER.....	4
RESULTAT.....	5
DISKUSSION	8
Slutsats	11
REFERENSER	12

INLEDNING

Efter att jag själv på senare år har blivit mer engagerad som tränare, är jag nyfiken på vad vi tränare kan göra för att eleverna ska få hjälp att prestera ännu bättre. En timmes lektion kanske inte ger så mycket om hästen eller ryttaren inte mår bra, eller inte har en bra plan mellan träningarna. Jag är 33 år och har varit utbildad tränare i 12 år, mitt stora intresse har alltid varit utveckling, både hos mig själv men också utvecklingen hos mina elever. Jag har de senaste åren funderat på vad elever som presterar på toppnivå har för team runt omkring sig. I detta fördjupningsarbete kommer jag att ta reda på hur teamet runt omkring en elev kan ha för betydelse, och hur stor del tränaren har.

Syfte

Syftet med arbetet är att kolla upp hur några utav landets tränare jobbar med sina elever. Hur mycket en lektion kostar och vad som ingår i priset. Erbjuder tränarna sina elever något mer än bara träning. Finns det tränare som jobbar med sina elever i ett mer helhetssystem så som team eller coaching grupp. Vad förväntar sig eleverna av sina tränare och vad kan man som tränare göra för att öka elevens prestation.

Frågeställning

- Hur vanligt är det att ryttare och tränare jobbar i ett team och vad innebär det för en ryttares prestation?
- Hur skiljer sig priserna hos de olika tränarna och vad ingår i priset?

TEORIAVSNITT

Det är många länkar i kedjan inom ridsporten, nedan kommer några av dem att presenteras. Brister de någonstans är det svårt att nå hela vägen till sina mål. Bristen på hästkunskap upplevs stor hos flertal (Bo Tibblin) och där har tränaren ett stort ansvar. Då hästen alltid ska vara i fokus bör tränaren vara delaktig i eleverna mer, hur de tränar och sköter sina hästar är några av många länkar i kedjan.

För att kunna prestera på bästa sätt är det inte bara hästen som ska må bra, utan de ska även ryttaren göra. Då den psykiska ohälsan växer i Sverige (folkhälsomyndigheten), bör ungdomar idag ta hjälp mer utav mental träning, detta för att kunna påverka sitt mående och därmed öka sin prestation. (mentala tränarförbundet).

En ryttare lägger mycket tid för att planera foder och träning till hästen men glömmer ofta bort sig själva. Dels på grund av att tiden inte räcker till men också av okunskap. För att kunna prestera är det viktigt att vara i god fysik och äta bra för att de har också en påverkan på prestationen (1177 vårdguiden).

Den som vill utvecklas inom ridsporten tar ofta lärdom av någon med mer erfarenhet. Man kan se vad en tränares engagemang betyder för helheten och hur det har påverkat utvecklingen hos många ryttare. År 2020 är ett tydligt tecken på det, då de som tog medalj på inomhus SM bland juniorer och unga ryttare har eller är med i ett team i form av ATG hopp och talang (tidningen ridsport).

Många toppryttare i Sverige genom åren har under sin karriär ingått i ett team, några av ryttarna och dess team presenteras nedan.

Marita Gretzer - Team Sony Ericsson

Henrik Ancarkrona - Team Audi

Ann-Sofie Oscarsson Hellsing - Team Leksands Knäckebröd

Stina Lillje - Markne Academy

MATERIAL OCH METODER

Tillvägagångssätt

När jag skulle ta reda på hur tränare jobbar med sina elever använde jag mig av tävlingsdatabasen och sökte på licenserade tränare. Jag mailade sedan ut en enkät till 25 stycken tränare se bilaga 1. Av dessa 25 svarade åtta stycken, där två av dem ville hellre svara på frågorna via telefon, de andra sex svarade på mejlet. Har även ställt frågor till Sveriges förbundskapten bilaga 4, även han svarade på frågorna via telefon.

Jag skickade även ut ett en enkät via mail till ryttare som inte tränar för mig, se bilaga 2. Dessa ryttare valdes ut slumpmässigt och jag valde sedan ut 25 ryttare under 20 år där sex stycken valde att svara.

Till sist skickade jag även ut en fråga till några utav mina egna elever och några föräldrar till dessa elever, se bilaga 3. Frågan ställdes till tre stycken elever och tre stycken föräldrar.

Utöver intervjuerna har jag även tagit reda på fakta om några olika team som är aktuella eller som inte längre finns. Jag har ställt frågor till tio stycken av dessa ryttare och tre stycken svarade, en via mail och en via telefon, se bilaga 5.

I arbetet har jag valt att inte nämna alla tränare, ryttare eller elevers namn. Det är däremot vissa av tränarna som har godkänd att jag nämner deras namn. Förbundskapten för hoppning Henrik Ankarcrona har godkänt att jag nämner hans namn och Ann Sofie Oscarsson har godkänt att jag använder hennes ord i uppsatsen. Pether Markne delar med sig av kunskap och erfarenheter på Youtube som jag använder mig av.

RESULTAT

Resultat från tränare

Här visas resultaten från mina enkäter med frågor till tränare. Vad en lektion kostar och om de erbjuder något annat än bara lektionstiden till sina elever. Om de svarar ja, vad i så fall och om de tar extra betalt för det.

Tränare nr 2, 5, 7 och 8 har fasta platser där priset ligger på mellan 300 kr – 600 kr per lektion vilket innebär att man i förskott betalar en klumpsumma som innefattar en månads träning eller en hel termin, och man får lösa en reserv som är på liknande nivå själv annars får man betala. Medan tränare 1, 3, 4 och 6 har inte fasta platser, deras priser ligger på mellan 318 kr – 415 kr per lektion och med dessa tränare sker ingen förskottsbetalning så eleverna behöver inte hitta någon reserv.

Andra tjänster tränarna erbjuder:

Samtliga tränare erbjuder filmanalyser från tävling, på något sätt. Tränare nr 5 och 7 erbjuder de endast för elever som har fast plats. Tränare nr 1, 3, 4 och 6 erbjuder de till alla elever men tar inget extra betalt för det. Tränare nr 2 tar extra betalt per filmanalys, 100kr plus moms. Tränare nr 8 har en coaching grupp där eleverna betalar en summa per år där denna tjänst ingår, de som inte är med i coaching gruppen men vill ha en filmanalys betalar 150 kr plus moms per filmanalys.

Samtliga tränare erbjuder ridning på elevernas hästar förutom tränare 7. Alla tar betalt för ridpasset och det brukar ligga mellan 300 – 500 kr. Samtliga tränare erbjuder också avsutten coaching där tränare nr 2 och 8 tar extra betalt för detta medan de andra inte tar betalt. Samtliga tränare nämnde även att det var svårt med den ekonomiska biten, att det är svårt att ta extra betalt för vissa tjänster.

Resultat från ryttare:

Resultatet från elever som inte tränar för mig och som valts ut slumpmässigt.

Resultat från enkäten visar att eleverna tränar olika många dagar i veckan för sin tränare och på vilket sätt tränaren finns där för hjälp.

Ryttare nr 1, 2, 3 och 5 svarar att de har höga mål och ambitioner, samtliga vill nå toppen och tränar minst en gång per vecka. Medan 4 och 6 har mål men inga ambitioner att nå toppen, dessa två ryttare tränar mer sporadiskt ca 1–2 gånger i månaden. Samtliga ryttare har svarat att de både har en hopptränare och en dressyrtränare för att få en mer allsidig träning, vid frågan om de behövde fler än en hopptränare svarade samtliga nej.

Ryttaren nr 1, 2, 3, 5 och 6 får hjälp med planering men majoriteten betalar inte extra för den tjänsten medan ryttare 4 väljer att lägga upp sin planering själv. Samtliga ryttare svarade att deras tränare sitter upp och rider vid behov och att tränaren tar extra betalt för den tjänsten. På tävlingsplatsen hjälper samtligas tränare till, ryttare 5 betalar inte extra för denna tjänst. Är det så att ryttaren vill visa film från tävling så har alla tränare den tjänsten, ryttare 4 och 5 betalar för denna tjänst, de andra ryttarna gör de inte. Samtliga ryttare ansåg sin tränare som noggrann och kunnig, där ryttare 3 och 4 även svarade att tränaren var som en kompis och väldigt engagerad som tränare. Samtliga ryttare fystränar för att bli starkare och bättre ryttare men ingen av dem arbetar med mentalträning. Vid frågan om press upplevde ryttare nr 1, 3, 5 och 6 att de känner en form av press medan ryttare 2 och 4 inte upplever någon press. Som avslutning frågades om ryttaren ansåg att de behöver mer stöttning i sin satsning, ryttare 1, 2, 4 och 6 önskar mer hjälp och stöttning medan ryttare 3 och 5 är nöjd med den stöttning och hjälp de får av sin tränare.

Egna elever och föräldrar

Resultatet från elever och deras föräldrars som tränar för mig.

Eleverna som svarade har höga mål och ambitioner varav 2 stycken av dem har ridit mästerskap.

Samtliga svarade väldigt lika på frågan vad som är bra med att ingå i ett team, att de känner en gemenskap och att de har möjlighet att få mer hjälp och stöttning med tex mental rådgivning och planering. De känner att någon ser dem, vilket ger en trygghet och att de får extra hjälp att utvecklas och nå sina mål. Föräldrarna tycker också väldigt lika, de tycker också att det är bra med samhörigheten och gemenskapen. Att de får extra stöd med alla frågor som de har, och att de ses utanför själva ridningen, att de andra bitarna så som egen träning också finns med.

Ryttare som har eller har ingått i ett team:

Nedan presenteras resultatet från några ryttare som har eller är med i ett team.

Ryttare nr 1, 24 år, Elitryttare:

Är med i både ATG talang och Ann Sofie Oscarsson Equestrian.

ATG Talang

Har gett mig möjligheten att få ett större perspektiv på hur viktiga små saker är, både för häst, ryttare och team. Vi har bland annat fördjupat oss hur viktigt vårt eget välmående är både genom kost, egen träning och vi har även jobbat mental träning och medieträning.

Vi är ett litet gäng som kommit varandra nära, vi har alla höga mål, med väldigt olika förutsättningar men det är både inspirerande och motiverande att ta del av varandras olika erfarenheter och system. Det är även väldigt roligt att få lära känna två dressyrryttare och två fälttävlansryttare och få en bredare bild av vår ridsport. Jag har fått Ancan som mentor. Det har betytt mycket för mig som satsar, att få ett extra öga och bekräftelse att Annsie och jag har haft en bra plan och är på rätt väg.

Ann Sofie Oscarsson Equestrian:

Har hjälpt mig att få en röd tråd i mitt arbete. Både hur man ska utbilda hästar, göra träning &- tävlingsplan, värna om hästägare, samarbetspartners och vara en bra förebild för vår sport. Hon hjälper mig på tävlingar med både bangång, framridning och framhoppningen. Jag har fått nya vänner och ute på tävlingar har vi kunnat hjälpas åt med tex bangång. Då vi är i samma system så har det också varit lättare att både hjälpa och be om hjälp, samt att vi alla hyllar varandra vid framgång och stöttar varandra i motgång.

Tillsammans med ATG & Annsie har jag även fått möjligheten att träna för Markus Beerbaum. Därifrån fick vi en del nya verktyg att jobba med och jag kände att min egen ridning utvecklades ännu mer. I princip hela Annsies system bygger på Beerbaums, så det kändes väldigt tryggt. Vi kunde då istället jobba på detaljer när jag var där och tränade. Är så tacksam att jag både får vara en del av Annsies team och ATG Talang, då de båda har hjälpt mig extremt mycket och jag känner att jag är på god väg mot mina mål.

Ryttare nr 2, 29 år, Elitryttare:

Har varit med i ATG hopp och talang.

Att ingå i ett team var bra för att man fick ett helhetskoncept, det är så mycket mer än bara ridningen. Man delade kunskap med varandra, och kände en gemenskap. Det var också väldigt inspirerande och man hade alltid någon att bolla idéer med.

Ryttare nr 3, 36 år, Elitryttare:

Har varit med i Markne Academy.

Det var väldigt roligt och inspirerande, kan bli väldigt ensamt i ridsporten så att känna en samhörighet var väldigt uppskattat. Få hjälp på alla plan att känna sig sedd och få inspiration från andra som satsar ger en otrolig boost.

Förbundskapten:

Resultatet från intervjun med Henrik Ankarcrona

Henrik anser att en bra coach kännetecknas av att man har god kunskap om eleven, vet när man ska pusha, bromsa, peppa och ta ett steg tillbaka. Man måste veta när adepten kan prestera som bäst. Som coach anser han att det är viktigt att man ser alla, och att de får känna sig delaktiga. Man ska veta vilken roll man ska ha i de olika situationerna, när man ska vara ledare, coach eller tränare. Men de allra viktigast är att alla känner sig sedda. När han svarade på vad som skiljer sig mellan att vara tränare och coach svarade han, att när man tränar ekipaget hemma är man tränare, man utvecklar och utbildar. På tävling är jag en coach, för på tävling tränar man inte. Det är jätteviktigt. Han uttrycker att det är en fantastisk möjlighet att se folk utvecklas, och han har själv varit med i ett team. Han tror på att alla gillar att få vara en del av någonting, att man känner tillhörigheten och gemenskapen. Då skapar man ett bra prestatinsklimat. Det är även viktigt att man inte är själv i vardagen utan att man har människor runt omkring sig som man är tryggt med och som man kan ta hjälp av.

DISKUSSION

Efter sammanställning av resultat kan man se att ryttare och tränare som har erfarenhet av att jobba i team och coaching grupper har varit väldigt positiva till det. Ryttarna som är med i ett team får extra hjälp med träningen och planering vilket alla tyckte var bra då man har någon att bolla idéer med. De får känna sig delaktiga i något och får en gemenskap vilket gör de lättare att prestera. Men de får även mer kunskap om hästen och alla andra viktiga delar för maximal prestation. När man kan sätta in hjälpen i ett system blir det lättare att planera och få struktur som ger en bättre arbetsmiljö.

Pether Markne som varit ansvarig för Markne Academy berättar att det är svårt att hjälpa till hundra procent om man inte har koll på alla bitar. Har man sina elever i sitt system kan man höja prestationen. Några av de ryttare som var med 2016 i Markne Academy är i dag stabila ryttare på GP nivå som bedriver egna verksamheter.

Ann Sofie Oscarsson som sedan ett par år tillbaka jobbar med sina elever i en coaching grupp säger så här: ”Jag såg under många år att tiden jag lade i ridhuset på eleverna inte räckte när helhetsupplägget inte var bra nog. Så jag startade mitt coaching koncept 2018 och har sett otroliga resultat. Bland annat en ryttare som gick ifrån att vara utesluten i 140 2019 till att 2020 ta medalj på senior SM och vann alldeles nyss sin första 150 GP. Detta är ett exempel av många på elever som gjort otroliga resor sedan de fick hjälp med mer än bara träningen.

Att hjälpa sina elever mer på alla plan kan öka deras prestation, detta på grund av att det inte bara är ridningen som är viktigt. Det så mycket mer runt om kring som behöver stämma för att man ska kunna prestera på bästa möjligt sätt. Därför är det viktigt som tränare att få eleverna att förstå att det är mer än själva träningen som har betydelse för att nå sina mål. Där har tränaren ett stort ansvar att visa och berätta för sina elever alla de delar som krävs för att nå så hög och maximal prestation som möjligt, men även förklara vad de olika delarna har för betydelse så att eleverna förstår helhetsbilden som tränaren försöker förmedla.

Det är svårt som tränare att få tiden att räcka till, men även svårt att ta extra betalt för vissa tjänster. Många elever anser att det är en självklarhet att vissa tjänster ska ingå och vill inte betala extra för vissa tjänster. De gör att det är svårt som tränare att få med alla olika delar som tillsammans skapar den helhetsbild som behövs för att eleverna ska prestera så bra som möjligt.

Utifrån svaren kan man se att tränare tar olika betalt för sina tjänster beroende på vad som ingår i priset. Det som gjorde att denna fråga ställdes till ryttarna var för att få en större inblick i hur engagerade tränarna är i eleverna och vad de tar betalt för. Man kan se ett samband mellan de tränare som tar ett högre pris för sina lektioner och vad för tjänster som ingår. De tränare som har ett lite högre pris på sina lektioner har även fler tjänster som ingår om eleven skulle vilja, tex att visa videon från en tävling. Medan de tränare som tar ett lägre pris inte har den tjänsten inräknat i sin träningsavgift men kollar ändå på videon från tävlingen.

I januari strukturerade jag om mig som tränare då jag började jobba mer mot ett helhetskoncept med mina elever. Genom mitt nya koncept har jag involverat mig med allt runt om kring själva ridningen. För att få den här tjänsten så betalar man 2500 kr inkl. moms per år. De vanliga träningarna ingår inte priset, utan de är endast hjälpen de får utanför träningen. Det som ingår i mitt koncept är:

- Två avsuttna möten per år där vi går igenom planering utav träningar, tävlingar, återhämtning och veterinärkoll.
- Filmanalyser från tävlingar.
- Schabrak och jacka med tryck från sponsorer
- Rabatter och sponsor produkter från samarbetspartner som jag har.
- Förtur på träningar, kurser och clinics.
- Möjlighet till fysträningar med utbildad PT.
- Möjlighet till mental träning med utbildad coach.
- Hjälp på tävling när jag har tid.

För att få vara med i mitt team har jag vissa krav. Som Pether Markne säger så är det svårt att få en helhetsbild om man inte får vara med och påverka mer än vid bara träningen. Därför satte jag upp krav som eleverna går med på innan de ingår i teamet. Kraven för att få vara med i teamet:

- Alltid vara ett föredöme för sporten, uppträda korrekt mot hästar och människor.
- Vara en god lagkamrat som bryr sig om och peppar andra.
- Minst träna två gånger per månad.
- Att själv ta kontakt med mig om de har frågor.
- Alltid tagga samarbetspartners på sociala medier som vi i teamet har.

Det är mycket som har inspirerat mig till att starta mitt team, dels tankar och egna erfarenheter från min egen satsning men även vetskapen om att ryttare som är med i ett team som presterar på en hög nivå har en stor och snabb utvecklingskurva. För mig är det mer inspirerande, ärligt och utvecklande som tränare när jag får vara mer delaktig i elevernas satsning mot sina mål.

Då jag inte har haft mitt helhetssystem under en längre period har jag inte kunnat reflektera vad som skulle vara negativt med att ha detta system, då jag inte stött på något negativt ännu. Men att ingå i ett team tar extra tid och engagemang från eleverna. Vilket gör att vissa elever skulle kunna känna sig stressade och pressade över att jag ställer högre krav på dem än vad jag gör för de elever som inte ingår i mitt team.

Något annat som jag kan tänka mig skulle kunna vara en svårighet för framtiden är de elever som inte ingår i mitt team. Att jag måste visa lika mycket engagemang till dem som jag gör till de som är med i mitt team. Det som gör det svårt är dock att de som inte ingår i mitt team inte betalar extra som de som ingår i mitt team gör. Så något jag skulle behöva göra är en prislista för mina tjänster för de elever som inte ingår i mitt team.

Innan jag startade mitt team var jag osäker om de elever som inte ingår i mitt team skulle känna ett utanförskap. Att de skulle känna att jag inte är lika engagerad i deras satsning som jag är i de elever som ingår i mitt team. Men efter ca ett år med systemet är det ingenting jag har märkt av då jag försöker vara lika engagerad i alla elever oavsett om de ingår i teamet eller inte. De jag har märkt nu är att de som verkligen vill utvecklas och vill ha min hjälp ser inte 208 kr / månad (2500kr/ år) som ett bekymmer för ekonomin, så alla som har mål och vill utvecklas är med.

Framtida frågeställningar

Jag tror att det vore bra om ridsportförbundet arbetade fram en mall som tränare kunde ta hjälp av i samband med att coacha en elev som vill höja sin prestation och utvecklas mer. Det skulle kanske hjälpa både tränaren och eleven att få struktur och hitta proffshjälp inom de olika områdena. Jag tror det hade underlättat om det fanns en lista med mentala coacher, kostrådgivare och fystränare som man kan kontakta vid behov. En stor del är nog också att många känner sig ensamma, har du kommit en bit på väg har du oftast byggt upp ett team runt omkring dig men det är dom som är på väg dit som behöver vägledning, stöttning och få känna samhörighet.

Slutsats

Jag har tagit reda på hur några svenska tränare jobbar med sina ryttare i ett resursteam. Utifrån det kan jag konstatera att ryttare som får utvecklas genom tillgång till teamets kompetens har mer kunskap vilket ökat deras prestationsförmåga.

Det är så mycket mer än bara ridningen som är viktig för att kunna prestera på högsta nivå. Både Sveriges förbundskapten och några av Sveriges främsta tränare har själva varit med i ett team eller har ett själva. Gemensamt är att tränarna tycker det är bra att få vara delaktiga i mer än bara ridningen, och att det är en viktig del för elevernas prestationer. Men de ser även stora och snabba förbättringar på elevernas resultat efter dem ingått i teamet.

Tränarnas priser för en ridlektion varierande inte så mycket. Det var däremot större skillnad på vad som ingick i priset och vad man tar extra betalt för. De tränare som inte tog extra betalt för alla tjänster utöver själva ridlektionen önskade att de kunde ta mer betalt men tyckte det var svårt.

REFERENSER

Brist på hästkunskap

2021-03-08

<https://botibblin.com/2018/01/07/hastkunskap/>

Folkhälsomyndigheten

2021-02-26

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>

Mentalträning

2021-02-24

<https://www.mentalatranarforbundet.se/mental-traning/>

Kost

2021-03-08

<https://www.1177.se/Skane/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/bra-mat-vid-regelbunden-traning/>

Ryttarträning

2021-03-08

<https://stud.epsilon.slu.se/16053/>

Markne academy

2021-02-24

<https://www.youtube.com/watch?v=2uMjRY3MCMQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=pgoCJ1iH7ts&list=UU6f0uOJCOgZBvdbFvVsoDJA&index=92>

ATG

<https://www.ridsport.se/Aktuellt/Egnanyheter/2020/08/rekordmangasokteflerfarchanseniatghopptalang>

Tidningen ridsport

<https://www.tidningenridsport.se/talangprogrammet-som-ger-framgang-pa-tavlingsbanan/>

<https://www.aftonbladet.se/sportbladet/a/0EVvOM/i-dag-kan-hon-fa-chockbeskedet>

Bilaga 1

Frågeformulär till licenserade tränare

Berätta om dig som tränare, hur länge har du varit tränare, vad har du för utbildning och vad har du för meriter som ryttare.

Vad kostar en lektion?

Erbjuder du något annat än bara lektionstiden till dina elever, om svaret är ja, vad i så fall och tar något extra betalt för de?

Svar från bilaga

Priser (ink moms, men plus anläggningsavgift):

Tränare 1 C behörighet 350 kr

Tränare 2 C behörighet 300 kr

Tränare 3 C behörighet 318 kr

Tränare 4 B behörighet 450 kr

Tränare 5 B behörighet 300 kr fast plats 400 kr ej fast plats

Tränare 6 B behörighet 350 kr

Tränare 7 A behörighet 600 kr endast fasta platser

Tränare 8 A behörighet 450 kr endast fasta platser

Bilaga 2

Frågeformulär ryttare

Namn:

Ålder:

Häst/hästar:

Gren:

Nivå:

Mål: långsiktigt och kortsiktigt

1. Hur många gånger per vecka tränar du?
2. Har du fler tränare? Om ja, berätta gärna anledning
3. Hjälper din tränare dig med planering?
4. rider han/hon din häst ibland? Om ja, är de vid något specifikt tillfälle?
5. Hjälper din tränare dig på tävling?
6. Kollar din tränare på filmer från tävling? Kostar de extra?
7. Vad är det bästa med din tränare?
8. Går du hos en mental tränare?
9. Fystränare du?
10. Känner du mkt press i din satsning? Om svaret är ja, känner du att du kan prata med din tränare om de?
11. Är det något du önskar du kunde få mer hjälp/stöttning med?

Svar

Ryttare 1, tjej children: Rider stor häst på 130 nivå

Ryttare 2, tjej children: Rider stor häst på 120 nivå

Ryttare 3, kille junior: Rider stor häst på 130 nivå

Ryttare 4, kille Young rider: Rider stor häst på 120 nivå

Ryttare 5, tjej Young rider: Rider stor häst på 140 nivå

Ryttare 6, tjej Young rider: Rider stor häst på 140 nivå

Dessa sex ryttare svarade följande på de här frågorna:

Mål: långsiktigt och kortsiktigt:

Ryttare nr 1, 2, 3 och 5 har höga mål och ambitioner och vill till toppen.

Ryttare nr 4 och 6 har mål men siktar inte mot toppen.

1. Hur många gånger per vecka tränar du?
Ryttare nr 1, 2, 3 och 5 som har höga mål tränar alla minst en gång per vecka.
Ryttare nr 4 och 6 tränar mer sporadiskt, ca 1–2 ggr per månad.
2. Har du fler tränare? Om ja, berätta gärna anledning
Samtliga ryttare hade fler tränare men inte i samma gren, utan en dressyrtränare och en hopptränare. Alla svarade att de inte hade behov av att ha fler hopptränare än en.
3. Hjälper din tränare dig med planering? I så fall kostar det extra?
Ryttare nr 1, 2, 3, 5 och 6 får hjälp med planering. Men endast ryttare nr 5 betalar extra för den tjänsten.
Ryttare nr 4 gör planeringen själv.
4. Rider han/hon din häst ibland? Om ja, är de vid något specifikt tillfälle?
Alla har en tränare som kan sitta upp o rida ibland, men att de tränaren tar extra betalt för det.
5. Hjälper din tränare dig på tävling?
Alla svarade att deras tränare hjälper till på tävling om tid finns. Ryttare nr 5 betalar extra för den tjänsten.
6. Kollar din tränare på filmer från tävling? Kostar de extra?
Alla tränare kollar på filmer från tävling, men ryttare nr 5 och 4 betalar extra.
7. Vad är det bästa med din tränare?
Ryttare nr 1, 2, 5 och 6 svarade att hon var noggrann med grundarna och kunnig.
Ryttare nr 3 och 4 svarade likadant men även att sin tränare var som en kompis och väldigt engagerad.
8. Går du hos en mental tränare?
Samtliga har ingen mental tränare.
9. Fystränare du?
Samtliga svarar att de fystränar.
10. Känner du mkt press i din satsning? Om svaret är ja, känner du att du kan prata med din tränare om de?
Ryttare nr 1, 3, 5 och 6 svarade att de känner press.
Ryttare nr 2 och 4 upplever ingen press.
11. Är det något du önskar du kunde få mer hjälp/stöttning med?
Ryttare nr 1, 2, 4 och 6 önskar mer hjälp och stöttning.
Ryttare nr 3 och 5 är nöjd med hjälpen som de får.

Bilaga 3

Fråga till egna elever

Vad tycker du är bra med att ingå i ett team/ coachning grupp?

Fråga till förälder till barn under 18 år som ingår i Team Sara Li Vestberg

Vad tycker du som förälder är bra med att ditt barn ingår i ett team?

Bilaga 4

Frågor till Förbundskapten

- Vad kännetecknar en bra coach?
- Vad tycker du är viktigt att tänka på som coach?
- Vad skiljer sig mellan att vara tränare och coach?
- Vad tycker du om att ge ryttare/elever möjlighet att utvecklas mer i ett team?

Bilaga 5

Fråga till dom som ingår i ett team, i detta fall ATG hopp och talang.

-Vad betyder de för dig att ingå i ett team?