

# Är jag i rätt klass?

B tränarkurs Strömsholm

Namn: Emma Emanuelsson

Handledare: Elisabeth Lundholm, Pether Markne

2016-2017

# Innehållsförteckning

- Inledning
- Syfte/Frågeställning
- Metoder/Material
- Slutsats/Analys
- Diskussion
- Sammanfattning
- Källförteckning

## Inledning

Ett problem vi tränare stöter på i vardagen är när vi ska hjälpa våra elever att välja rätt klass på tävling och få dem att förstå för- och nackdelarna med detta.

I många fall går träningen tyvärr ut på att reparera skadorna efter helgens tävling istället för att lägga fokus på ekipagets vidareutveckling. Idag kan man i praktiken tävla på samma hinderhöjd utan att ens ta sig i mål på två år innan att det innebär nedklassning. Här behöver vi göra en förändring om vi vill att sporten ska gå framåt och öka bredden, men främst för hästarnas skull. Det är självklart vi tränare som påverkar våra elevers val av klasser, men det kan vara svårt att ta dom ibland obekväma diskussionerna utan stöd av regler och förbund. Det kan verka nedsättande att starkt avråda eleven att rida i en klass som denna faktiskt kvalat till. För att förhindra ryttare att försöka bestiga klasser över sin förmåga bör vi se över dagens kvalsystem och även reglerna för nedklassning.

## Syfte/frågeställning

Idag krävs två felfria rundor i en höjd för att kvala till nästa nivå och då har ekipaget rätten att starta klassen i 24 månader innan nedklassning om ryttaren inte presterat på den aktuella nivån.

Är det rätt att ge ett ekipage så osannolikt många försök att nå resultat på en höjd? Självklart finns fortfarande möjligheten att på eget bevåg kliva ner i klasserna, men min erfarenhet är att det händer alltför sällan och jag vet att detta ses som ett stort problem i tränarkretsar.

Om man tittar på exempelvis kvalregler för SM på ponny, junior, young rider och senior så kan man idag kvala in till ett SM med två felfria rundor i en klass lägre än vad själva SM finalen går i. Är detta verkligen rätt?

Teoretiskt sätt kan det bli så att man debuterar i en högre klass när man rider sitt SM, vilket inte är helt ovanligt. Den enda kategori som kvalar i "rätt" höjd är B-ponny, varför kvalar inte de i en lägre höjd?

Ska man för högre klasser och elittävlingar vara "kopplad" till en tränare som har det yttersta ansvaret att hjälpa till och bedöma om ryttare och häst är klara för just denna klass eller svårighetsgrad av tävling?

## Metoder/Material

Metoder jag använder mig av för att komma fram till mina slutsatser är i första hand egna reflektioner och egen erfarenhet.

Jag har ridit i landslag sedan ponnytiden, rider mycket unghästar och är ute nästan varje helg på tävlingar runt om i Sverige och ser ridning på alla nivåer.

Jag har även mycket träningar på alla olika nivåer där jag ser just detta problem. Jag har även diskuterat mycket med mina tränar- och ryttarkollegor som upplever att detta är ett stort problem oavsett nivå. Det är absolut en högaktuell fråga.

## Slutsats/analys

Under stora delar av år 2016 så hade jag mycket tid att för första gången faktiskt själv sitta på läktaren på grund av en skada. Jag såg många tävlingar och klasser på allt från lokal- till elitnivå då jag inte själv kunde rida. Detta fick mig verkligen att börja fundera på dagens system vad det gäller att hålla sig i rätt klass.

Genom ett ändrat kvalsystem skulle ryttare med stor sannolikhet hålla sig i rätt klass under längre tid vilket skulle resultera i bättre resultat och ett bättre horsemanship.

Jag grundar detta antagande på att det skulle ge ett ökat självförtroende hos både ryttare och häst/ponny. Detta skulle också ge en mer långsiktig och grundläggande utbildning då man inte stressar upp i klasserna. Med ett bra kvalsystem att luta sig mot skulle tränaren inte behöva ägna tid åt dessa frågor och kan istället kunna fokusera på rätt saker. Jag är övertygad om att systemet som jag presenterar nedan också skulle vara till stor hjälp för föräldrar som är nya i sporten.

Här är ett exempel på hur ett poängräkningssystem skulle kunna se ut.

För att få rida 130 cm på häst krävs som förut två felfria rundor i 120/125 och en totalpoäng på 30 poäng eller mer. Hamnar ryttaren under 30 poäng innebär det nedklassning ifrån 130cm.

Fel	Poäng	Klass	Hävstång
0	3	1 100-105	1
0-3	2	2 110-115	1
4-7	1	3 120-125	1,5
8-11	0	4 130-135	2
12-15	-0,5	5 140-145	2,5
16+	-3	6 150-155	3,5
		7 160	4,5

Här är ett exempel, en ryttare med målsättning att starta 130cm hoppning under året 2016.

Ekipaget nedan börjar på noll poäng då det är en ny häst och måste sedan plocka poäng för att avancera i klasserna.

För att få hoppa en specifik hinderhöjd krävs ett visst antal poäng som varierar i takt med resultaten, kvalpoängen är följande på häst:

90cm - 115cm 0 poäng

120cm – 125cm Krävs två felfria rundor i 110/115cm

130cm – 135cm 30 poäng

140cm – 145cm 40 poäng

150cm – 160cm 50 poäng

Utöver poängen gäller som tidigare att ekipaget har två stycken felfria rundor på höjden under den klass som ska debuteras. Ex. Två felfria rundor på 120cm för att få debutera 130cm förutsatt att ryttaren har samlat tillräckligt med poäng.

Ryttare: A				
	Klass		Antal fel	Poäng- Förändring
Runda 1	1	100-105	4	1,00
Runda 2	2	110-115	0	3,00
Runda 3	2	110-115	0	3,00
Runda 4	2	110-115	4	1,00
Runda 5	2	110-115	999	-3,00
Runda 6	2	110-115	4	1,00
Runda 7	3	120-125	0	4,50
Runda 8	3	120-125	0	4,50
Runda 9	3	120-125	0	4,50
Runda 10	2	110-115	0	3,00
TOTALT				22,50

Ryttare: A				
	Klass		Antal fel	Poäng- Förändring
Runda 11	3	120-125	0	4,50
Runda 12	2	110-115	0	3,00
Runda 13	3	120-125	999	-4,50
Runda 14	3	120-125	6	1,50
Runda 15	3	120-125	999	-4,50
Runda 16	3	120-125	0	4,50
Runda 17	3	120-125	0	4,50
Runda 18	3	120-125	8	0,00
Runda 19	3	120-125	9	0,00
Runda 20	3	120-125	4	1,50
<b>TOTALT</b>				<b>33,00</b>

Ryttare: A				
	Klass		Antal fel	Poäng- Förändring
Runda 31	3	120-125	4	1,50
Runda 32	3	120-125	0	4,50
Runda 33	3	120-125	999	-4,50
Runda 34	3	120-125	999	-4,50
Runda 35	3	120-125	0	4,50
Runda 36	3	120-125	4	1,50
Runda 37	3	120-125	4	1,50
Runda 38	4	130-135	0	6,00
Runda 39	2	110-115	0	3,00
Runda 40				-
<b>TOTALT</b>				<b>38,00</b>

Ovan ser vi att ryttare A är berättigad till att starta klass 3 (120/125cm) efter runda tre då hon har haft två stycken felfria rundor i klass 2(110/115cm). Med nuvarande system skulle hon vara klar för att debutera klass 4 (130/135cm) redan efter runda 8. I enlighet med det detta system har hon ännu inte fått ihop tillräckligt med poäng för att debutera 130cm. (30 poäng)

Först efter runda 12 är ekipaget startberättigad i 130cm, dem har då gjort två stycken felfria rundor i 120cm och samlat ihop 30 poäng.

I det här exemplet kvalar ryttaren snabbt till 130cm hoppning i enlighet med det befintliga kvalsystemet. Som syns ligger ryttaren på många minuspoäng och bör klassas ner till en lägre höjd istället för att gå på gång försöka i 130centimeter.

Ryttare: B				
	Klass		Antal fel	Poäng- Förändring
Runda 1	3	120-125	4	1,50
Runda 2	3	120-125	0	4,50
Runda 3	3	120-125	999	-4,50
Runda 4	3	120-125	999	-4,50
Runda 5	3	120-125	0	4,50
Runda 6	3	120-125	4	1,50
Runda 7	3	120-125	4	1,50
Runda 8	4	130-135	15	-4,00
Runda 9	2	110-115	0	3,00
Runda 10	3	120-125	999	-4,50
<b>TOTALT</b>				<b>-1,00</b>

Ryttare: B				
	Klass		Antal fel	Poäng- Förändring
Runda 11	2	110-115	0	3,00
Runda 12	2	110-115	10	0,00
Runda 13	2	110-115	16	-3,00
Runda 14	3	120-125	14	-3,00
Runda 15	3	120-125	999	-4,50
Runda 16	2	110-115	4	1,00
Runda 17	3	120-125	999	-4,50
Runda 18	3	120-125	999	-4,50
Runda 19	3	120-125	8	0,00
Runda 20	2	110-115	4	1,00
<b>TOTALT</b>				<b>-15,50</b>



Ryttare: B				
	Klass		Antal fel	HCP-Förändring
Runda 21	2	110-115	0	3,00
Runda 22	3	120-125	0	4,50
Runda 23	3	120-125	0	4,50
Runda 24	4	130-135	999	-6,00
Runda 25	3	120-125	12	-3,00
Runda 26	4	130-135	999	-6,00
Runda 27	3	120-125	8	0,00
Runda 28	3	120-125	4	1,50
Runda 29	4	130-135	16	-6,00
Runda 30	3	120-125	999	-4,50
TOTALT				<b>-27,50</b>

Ryttare: B				
	Klass		Antal fel	HCP-Förändring
Runda 31	3	120-125	4	1,50
Runda 32	4	130-135	12	-4,00
Runda 33	3	120-125	999	-4,50
Runda 34	4	130-135	999	-6,00
Runda 35	2	110-115	999	-3,00
Runda 36	2	110-115	8	0,00
Runda 37	2	110-115	0	3,00
Runda 38	2	110-115	0	3,00
Runda 39	3	120-125	14	-3,00
Runda 40	4	130-135	999	-6,00
TOTALT				<b>-46,50</b>

Här ser vi tydligt vikten av ett poängsystem då ryttare B redan efter runda 5 enligt nuvarande system är klar för att debutera 130cm och då utan risk för att bli nedklassad.

Ryttaren försöker gång på gång i 130cm med mindre bra resultat och slutar säsongen med väldigt många minuspoäng. Ekipaget skulle i det här läget uppnått ett mycket trevligare resultat med hjälp av en guide i form av ett poängräknings och nedklassningssystem.

## Diskussion

Jag har varit i kontakt med flertalet tränare och tävlingsryttare på alla nivåer. Den gemensamma nämnaren är att samtliga finner den här frågan intressant och mycket aktuell i dagens hoppспорт.

Många har väldigt bråttom upp i klasserna och vill upp till den där "magiska" gränsen att kvala eller rida 140 hoppning.

Ett av de vanligaste problemen som vi tränare stöter på är just detta att om eleven inte får det där svaret han/hon vill ha vänder de sig till nästa tills de får just det svar de vill höra; "du är ju kvalad, klart du skall prova att gå upp en klass". Detta får i många fall tråkiga konsekvenser om ekipaget inte är redo. Något som sätter sig på självförtroendet på både häst och ryttare och följden blir reparationsarbete på nästkommande träningar.

När jag diskuterat dessa frågeställningar med flertalet tränare och ryttare på elitnivå så konstaterar alla oberoende av varandra att de tycker dagens system är felaktigt på många plan och att detta är en högaktuell fråga. Först att det inte finns något slags nedklassning system, utan som jag nämner tidigare har du 24 månader på dig att rida den högre klassen med i princip vilket resultat som helst och hur många försök du vill utan att kunna bli nedklassad. Det andra som alla tar upp är just detta att många väljer en för svår tävling, "fel ekipage är på fel tävlingar".

När jag ställer frågan om kvalreglerna för SM svarar alla även där att de tycker det är fel att du kvalar till ditt SM i en lägre höjd än vad Finalen sedan går i. Ett svenskt mästerskap, svarar alla, är till för dem som är på elitnivå och för tillfället är bäst. SM är inte en tävling för "alla". Det vore bättre att se till att det finns kringklasser så att man kan se och lära för att kanske kunna satsa och vara med nästa gång!

Kan man lyckas hålla ryttare och hästar i rätt klasser och på rätt tävling lite längre tills de verkligen är redo att gå upp en nivå så förbrukar man inte och bränner inte heller så många hästar, vilket kommer leda till att vi ökar bredden betydligt mer.

Idag har vi hela tiden ögonen på oss av olika djurrättsaktivister vilket också gör att vi noggrant måste tänka igenom våra val.

Jag tror att man i tidig ålder måste försöka nå ut till elever och prata om just långsiktig planering, mål, delmål, press och stress. Att man äger sin egen satsning och inte skall bry sig så mycket om vad alla andra gör. Att lära sig vad ett bra horsemanship är.

Det är en svår balansgång hur man framför detta utan att det uppfattas fel av tex föräldrarna eller av eleven själv. Många ser det som ett stort nederlag att behöva gå ner en klass, och det tänket behöver vi alla hjälpas åt att få bort och istället uppmuntra våra elever att välja en

lättare klass mellan varven för ett bra upplägg och skapa ett starkt självförtroende hos ekipaget.

## **Sammanfattning**

Ett tydligare upp- och framförallt nedklassningssystem kommer på lång sikt att föda mer framgång genom att ekipagen får hjälp att välja rätt klass och rätt tävling.

Det kommer innebära att ekipagen samlar på sig mer rutin på varje nivå innan man avancerar till nästa svårighetsgrad vilket kommer innebära mer självförtroende hos häst och ryttare samt sundare hästar.

## **Källförteckning**

Tävlingsdatabasen

[www.ridsport.se](http://www.ridsport.se)