



*Bild privat*

# TRÄNAR RYTTARNA TILLRÄCKLIGT MED TERRÄNG?

**Hanna Berg**

Fördjupningsarbete i B-tränarkurs 2020/21

2020-11

## INNEHÅLL

INLEDNING .....	2
Syfte .....	2
Frågeställningar .....	2
TEORIAVSNITT .....	3
MATERIAL OCH METODER.....	3
RESULTAT.....	4
DISKUSSION .....	13
Slutsats .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
REFERENSER .....	18

## **INLEDNING**

FÄLTTÄVLAN Ridsportens Formel 1.

Fälttävlan har tre delmoment; dressyr, hoppning och terräng. Terrängen är det mest spektakulära momentet som ofta jämförs med Formel 1. I Linda Algotssons bok Fälttävlan – ridsportens formel 1 (1999) kan läsas ”Det är en benämning som passar bra, eftersom det är en publiksport med dramatik, spänning, fart och fläkt som ingredienser”.

Terrängen är ett moment som kräver specialträning av både häst och ryttare. Idag arbetar Svenska Ridsportförbundet och *Federation Equestrian International* för att terrängbanorna ska byggas efter samma riktlinjer och med säkerhetskonstruktioner för att undvika allvarliga olyckor. Det finns bland annat en årlig uppdaterad skrift ”Att bygga terrängbanor 2020” med riktlinjer för banbyggare (Svenska Ridsportförbundet). Ryttarna väljer hästar som uppfattas lämpliga för terräng men väljer man rätt? Under ett arbete inför sin B-tränarexamen gjordes Kravprofil för fälttävlanshästen (F Andersen 2017) där författaren visar att det ställs krav på hästarna.

Den del som ryttaren själv enklast kan påverka är den egna träningen, för sig själv och med sin häst. Som fälttävlansryttare tränar man ofta dressyr för dressyrtränare, hoppning för hopptränare och terräng för terrängtränare. Emellanåt hörs röster om att ryttarna tränar för lite, för dåligt eller bara för tävling. Några röster höjs som anser att det läggs mest träning på dressyren för det påverkar mest, i alla fall i de lägre klasserna. När ryttare har problem på en bana kan en överdomare bedöma att det är dålig ridning som är anledningen och skriva detta i domarrapporten.

För att tävla ska varje ryttare ha visat sina färdigheter för en licensierad tränare för att få ett fälttävlansmärke som ger dem rättigheter att starta. Tränar ryttarna tillräckligt med terräng? Vad är tillräckligt?

Jag arbetar som c-tränare och är aktiv tävlingsryttare på högsta nivå. Jag upplever att många ryttare tränar för sällan för tränare. Terrängridning är en färskvara och behöver tränas regelbundet. Den här studien är dels en kvantitativ studie genom en enkät till ryttare, dels en kvalitativ intervjustudie där det kartläggs hur tränare, banbyggare, överdomare och banägare bedömer hur ryttarnas träning påverkar resultatet.

### **Syfte**

Syftet är att få fram om ryttarna tränar tillräckligt med terräng och ser ryttarna och tränare/banbyggare/överdomare/banägare det på samma sätt.

### **Frågeställningar**

Tränar ryttarna tillräckligt för den nivån man rider på?

Skiljer det sig hur ryttare, tränare, överdomare, banbyggare och banägare uppfattar hur träning går till?

## TEORIAVSNITT

### Fälttävlan

Fälttävlan som ridsportgren har färre utövare än dressyr och hoppning men alla som tävlar fälttävlan startar även dressyr- och hopptävling. För ryttarna innebär det att man tränar dressyr, hoppning och terräng för att kunna tävla säkert och nå sina mål.

I dressyren rids ett program som döms av domare där den med högst poäng får lägst straffpoäng. Dressyren har ofta stor betydelse för slutresultatet. Det är inte ovanligt att segrande ekipage stannar på dressyrresultatet. Resultat av hoppningen innebär att rida felfritt inom maxtiden för att inte lägga till fler straffpoäng. Terrängmomentet som i nationella och internationella S-klasser (S står för short, dvs kort format där tävlingen rids över 1-2 dagar) rids efter hoppningen, ska ridas felfritt och inom en maxtid för att inte få straffpoäng. På internationella L-klasser (L står för long dvs långt format med tävling över 2-4 dagar) rids hoppningen efter terrängen men räknas på samma sätt. (Svenska Ridsportförbundet TR IV 2021)

*"Fälttävlan är en tuff sport med höga säkerhetskrav, ett måste för att sporten ska kunna leva vidare. Hästen måste vara lämpad, ha kondition och vilja. Ryttaren måste ha omdöme, kunskap om hästen både fysiskt och psykiskt samt veta hur man rider an på olika typhinder i terrängen. Genom att ryttaren har allsidiga kunskaper, höjs även säkerheten inom sporten" (Svenska ridsportförbundet 2020)*

Inom fälttävlan arbetas det ständigt med säkerhet speciellt för terrängmomentet. Det arbetas med säkerhetskonstruktioner och det utvecklas ständigt nya förbättringar från banbyggarnas sida.

## MATERIAL OCH METODER

Valet av metod var dels telefonintervjuer med tränare, banbyggare, överdomare och banägare samt en enkät till ryttare. Enligt Kvale (1997) passar kvalitativa intervjuer som metod då man vill få insikt i ämnet utifrån den intervjuades perspektiv.

Jag ville få insikt i hur de utvalda uppfattar hur ryttarna tränar, vilken betydelse träningen har och vilka brister de anser det finns men jag vill också få veta hur ryttarna ser på sin träning.

Intervjupersonerna fick en sammanfattning av syftet med studien innan intervjun började. Några svarade på en enkät (bilaga 1) med samma frågor.

Intervjun började med frågor om tränarens licensiering och vilka nivåer eleverna är på. Första delen handlade om följande frågor: Hur uppfattar du anledningen till att dina elever tränar terräng? Hur ofta tränar dina elever på terrängbana? Vad för annan träning erbjuder du under året för att eleverna ska bli bättre i terrängen?

Nästa del av intervjun ställdes följande frågor: Vad hindrar dem för att träna oftare? Vad kan göras för att få ryttarna att träna mer?

Dessa intervjuer spelades in samtidigt som svaren antecknades.

Enkäten som skickades ut till ryttare på olika nivåer, skickades som länk, via mail eller messenger, till ett formulär. (Bilaga 2)

Enkäten började med frågor om ryttarens tävlingsnivå. Första delen av enkäten ställdes följande frågor: Varför tränar du terräng? Hur ofta tränar du på terrängbana med licensierad tränare? Hur ofta tränar du på terrängbana ensam eller utan licensierad tränare?

Andra delen av enkäten ställdes följande frågor: Vad hindrar dig för att träna oftare? Vad för annan träning för att bli bättre i terrängen gör du under året? Enkäten besvarades av ryttare som tävlar eller som deltagit på träning.

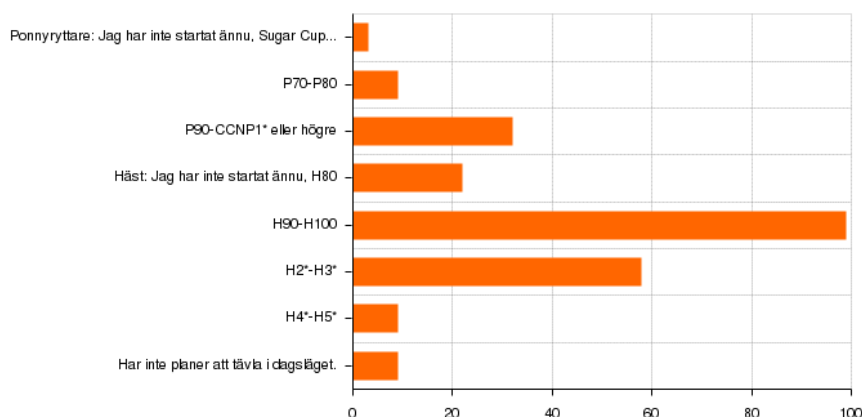
## Urval

Tvåpersoner från varje grupp (licensierade a- och c-tränare, olicensierad tränare, banbyggare och överdomare och banägare) intervjuades.

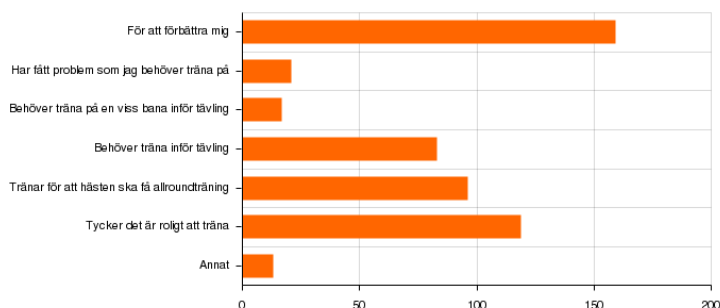
## RESULTAT

Enkät till ryttare.

### 1. Vilken nivå tävlar du på?



### 2. Varför tränar du terräng?

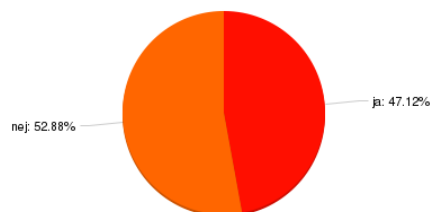


Annat: Egna kommentarer (sammanfattade)

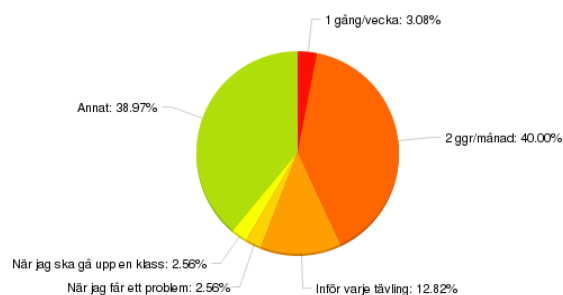
- Utbildning av hästen (7 st)

- Utbildning av ekipage (5 st)
- Utbildning av ryttare (2st)
- Jag köper hästar som är duktiga på terräng så jag inte behöver träna de iom att det är svårast att få till terrängträningar

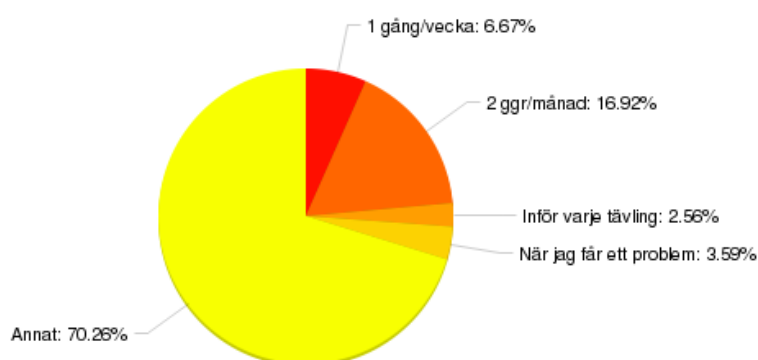
3. Tycker du att du tränar tillräckligt med terräng?



4. Hur ofta tränar du på terrängbana för licensierad tränare?



5. Hur ofta tränar du på terrängbanan ensam eller utan licensierad tränare?

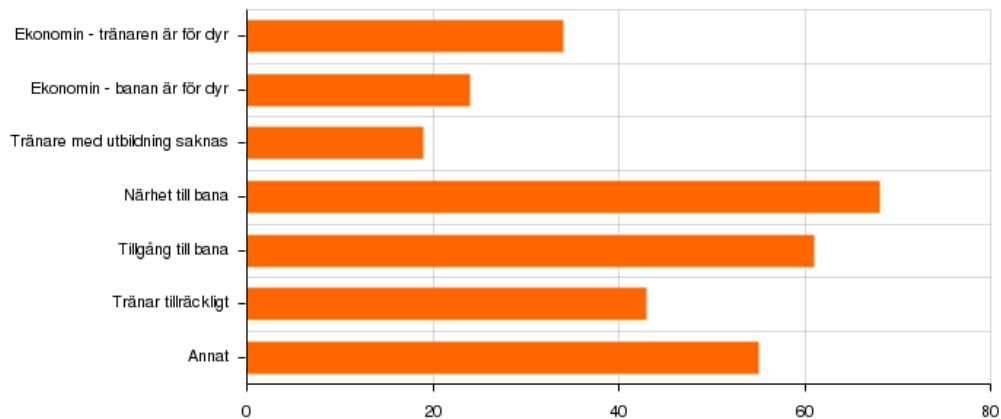


Annat: Sammanfattat svaren (137 st)

- Aldrig (116 st)
- Enstaka tillfällen (4)
- Enstaka tillfällen, småhinder (5 st)
- Har egen terrängbana (5 st)
- Jag tränade oftast själv när jag tränade på hinder på den nivån jag tävlade. Hade

då hoppat de hindren med tränare första gångerna och kände därför att jag hade koll på hur hindren skulle ridas. (1 st)

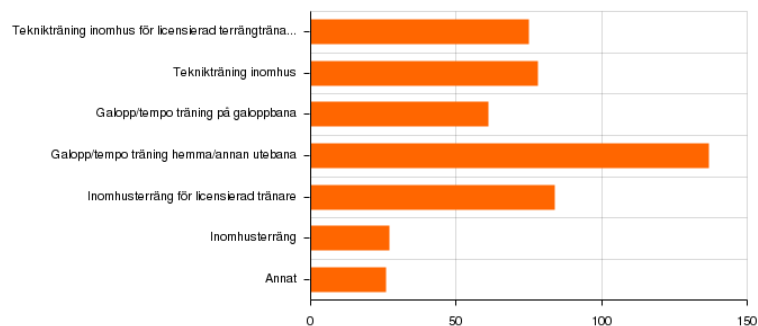
#### 6. Vad hindrar dig för att träna oftare?



Annat: Sammanfattande

- Brist på egen tid (21 st)

#### 7. Vad för annan träning, för att bli bättre i terrängen, gör du under året?



Annat:

- egen träning (8 st)

- dressyr och hoppning (10 st)

8. Har du andra tankar om träning och tränare? (45 svar)

<p>-För mig är det viktigt att kunna träna på olika banor. Jag har tur och bor med max två timmar till sporren, max två timmar till Flyinge och max två timmar till hermanstorp och allt där emellan är närmare. (Perstorp, Vinslöv, styringe etc.) Jag är väldigt nöjd 😊</p>
<p>-Jag tycker även delen med att rida längre uteturer på olika underlag och olika tempon är viktigt för hästens uppbyggnad/hållbarhet och för ryttarens uthållighet.</p>
<p>-Det är allt för många som åker till många olika tränare och missar att få ett system i sin träning och utveckling. Många vill ha beröm och få veta vilken fin ponny/häst de har eller hur fantastiskt de rider varje gång. Det är naturligtvis viktigt med konkret och relevant feedback där styrkor lyfts fram.</p>
<p>-Jag är en glad och ansvarsfull amatör. Jag tränar ibland terräng på egen hand (utan tränare alltså, inte helt ensam). Framför allt när jag introducerar unghästarna och när jag vill få lite extra språng i kroppen på både mig och hästen. Jag gör det på eget ansvar och jag ger mig aldrig på något jag inte är helt säker på att vi klarar av. Om jag har två eller tre hästar igång känns det orimligt för mig att alltid träna för tränare på terrängbanan. Såklart kan jag välja att bara träna terräng en gång inför tävling och då använda mig av tränare men jag tror inte att det är bästa upplägget för mig och mina hästar... Jag tror också att ibland kanske mitt ömdöme gällande min ridning är något bättre än andra ryttares fast att de tävlat högre klasser än vad jag har.</p>
<p>-Saknar många gånger vissa helhetsmoment i träningen ex tempoträning, bangång etc. Blir ofta att man rider för att ha sett en viss bana eller liknande.</p>
<p>-Jag förstår att tränarna och de som har banorna måste ta ut den summa de tar för träning, men för min del är det inte hållbart att träna mer regelbundet om det kostar 600-800 per gång. Jag är hobbyryttare och vill träna annat också, har stött på lite bekymmer i banhoppningen och där är träning billigare. ÄLSKAR terrängen men det är helt klart ett större projekt att träna det än de andra grenarna när man inte har nära till bana. Drömmen vore att bygga lite typhinder hemma i hagen att träna på och sedan komma iväg en eller ett par gånger i månaden och rida för en bra tränare!</p>
<p>-Tycker man ska träna för att det är kul, och göra så mycket ekipaget klarar av och behöver för det man ska göra (på t.ex tävling). Tycker också det är viktigt att tränaren känner eleverna och vad de klarar av, har en öppen och bra dialog så man känner trygghet till varandra. Tror det blir säkrare och mera hållbar träning i längden då.</p>
<p>-Varför utbildar sig folk till terrängtränare när dom inte anordnar träningar. Man får tjata sig till att tränare anordnar träningar. När det anordnas så läggs det sällan ut offentligt utan oftast mun till mun eller i någon privat grupp som ingen vet om att den existerar om man inte tränar i Skåne vill säga. Där är utbudet bra.</p>
<p>-Jag tror också att det är lätt att underskatta sin egen allsidiga ryttarträning, när man inte är på elitnivå.</p>
<p>-Har ganska ofta unga gröna hästar som jag vill terrängträna ofta och lite. Då kan det bli saftigt med både banavgift och tränare. Förstår att det är svårt för tränare att sponsra det även fast det alltid är bättre med tränare. En terrängträning i grupp med en 3 åring kanske bara orkar vara med ca 15 min ☺</p>
<p>-De träningar som finns i närheten håller oftast en ganska låg nivå trots att hindermaterial finns.</p>
<p>-Tycker att det är svårt att hitta tränare som verkligen investerar sig i mig som glad amatör. Jag vill ju bli så bra jag kan bli även om jag bara håller mig till de lägre klasserna. Ofta känns träningar väldigt tomma, vi rider runt en bana och hoppar hinder, går det bra går vi vidare, går det dåligt får man ta det en gång till. Ingen riktigt träning på sits och position, tempo mm. Om det bara handlar om att hoppa hinder betalar jag hellre en tredjedel av priset och bokar banan själv.</p>



-Tycker tränare skulle behöva ge mer grunder och tips. Ofta får man hoppas ett hinder/linjer men sällan får man coachning och råd gällande anridning, över hindret etc.
-Svårt att hitta bra tillgängliga licensierade tränare.
-Det är för dyrt och svårt att få till bra terrängträning och mängdträning på terrängbana. Man får oftast inte rida utan tränare på banorna och att rida för tränare någon gång i veckan är inte ekonomiskt hållbart. När jag jobbade utomlands var det både billigare att träna och enklare att åka och träna på banor utan tränare = bra mängdträning och säkrare hästar och ryttare.
-Upplever också att många tränare inte riktigt är värda de pengar de tar ut. Har ridit för ett par duktiga som verkligen utvecklats som ekipage, men merparten är mest "hoppa det hindret och sedan det, bra!" eller på sin höjd kan hjälpa ryttaren att "vara bestämd" så att hästen hoppar hinder den först tittar på. Ofta blir det att man åker och hoppar terräng för att just få hoppa terräng snarare än att tränaren egentligen bidrar med insikter. De riktigt duktiga tränarna i trakten här upplever jag dock också är de som är allra bäst att träna annat för. Älskar att träna hoppning och dressyr för fälttävlansfolk, de har världens bästa helhetstänk!
-Allt är väldigt dyrt nu.
-Behövs fler tränare med helhetsconcept där man kan stämma av mål, planeringar och upplägg med sin tränare. Nu har jag delvis hittat det, men denna tränare reser långt för att hjälpa och jag kan fråga på messenger.
-Upplever eftersom det sällan är regelbunden veckoträning i terräng att man inte alltid har sin tränare, utan byter tränare beroende på vilken terrängbana man rider på/ska tävla på.
-Anser att många tränare fokuserar på att hoppa så många hinder som möjligt under träning istället för kvaliteten på ridningen. Vill kunna fokusera mer på detaljer i ridningen och därför svårt att hitta tränare i mitt område att träna regelbundet för.
-Snarare kommentar om banor: det saknas rätt ofta kluriga linjer o kombinationer samt hinder i vatten, som jag skulle behöva träna på.
-Tycker vi fokuserar för lite på ryttarens sits/inverkan. Alldeles för många tränare fokuserar på hästen och varför den gör fel. Vi måste ha rätt grunder i vår ridning.
-Jag upplever att som vuxen amatör det är svårt att få hjälp med helhetsbilden för vad just jag och mina hästar behöver för att ta oss till nästa steg. Jag har duktiga tränare i alla tre discipliner, som jag är nöjd med under träningarna, men de har såklart ingen kommunikation sinsemellan, de har aldrig ens frågat vad jag har för mål inför året eller på längre sikt, och jag tror inte att de vet exakt vad jag har för hästar i stallet. Såklart begär jag inte att detta lite extra engagemang ska vara gratis. Jag har letat efter ett upplägg inom fälttävlan liknande det Annsie Oscarsson har inom hoppningen, där man betalar en summa för året och då får hjälp med upplägg för träning och tävling, kan skicka filmer från tävling och få dem analyserade osv. Det tror jag att många skulle vara intresserade av!
-Tyvärr saknas kvalitativa banor med utbildande frågor för mer etablerade hästar o ryttare. Det hindermaterial som finns räcker inte till på många banor. Ett förslag är mer mobila häckar och smalhinder som är lite lättare att flytta runt, behöver ju inte va större än 2* men med möjlighet att göra både enkla och svåra linjer.
-I Östergötland finns det några tränare tillgängliga som håller träningar. Däremot skulle jag vilja säga att det är brist på banor med hinder för att träna på 2* nivå och högre. Jag som arrangör och bokningsansvarig för en av banorna ser många som är ute och tränar själva och vissa av dem hade nog behövt ha med tränare för de verkar inte riktigt veta vad de gör. Vet att det finns diskussioner pågående om det borde vara krav på tränare/godkänd ryttare för att få träna på en terrängbana och jag ser det som både och. Bra för att hålla säkerhet i träningarna och lära ekipagen rätt från början. Dåligt i att många då kanske drar sig för att träna pga de tycker det blir dyrt och skippar då att träna för att istället tävla.

-Jag tycker att det är svårt att hitta info/instruktioner på webben om lika typhinder, hur de ser ut och hur de ska ridas, vad man ska tänka på i ridningen osv. Helt enkelt en teoretisk "handbok" i terrängridning.
-Viktigt att sprida kunskap på bred front och inte bara via träningar! Det är ju inte alla banor som har alla typhinder.
-De tränarna som låter oss avsluta med att göra en kort "runda" med några hinder i rad samt minst en sträcka, sedan kommenterar tempo, vägval och anridning och sedan låter oss göra samma igen. Den biten av en terrängträning är svår att få hos en del tränare. Och för mig som bara lyckas få till få träningar och ännu färre tävlingar är sådana träningssituationer guld värda.
-Tycker att det är väldigt dyrt med terrängtränare och det kan nog också vara en anledning till att jag sällan tränar terräng för just tränare
-Önskar att de banor som finns i närområdet kunde vara mer tillgängliga. De stängs inför tävling onödigt tidigt, sen för att marken inte håller. Olyckligt så klart. Svårt att få tider för utbildade tränare. Av säkerhetsskäl tränar vi aldrig själva. Blir långt att åka till Skåne o träna ofta. Gör vi bara tidigt på säsongen, då våra banor inte är öppna. Önskar att vi kunde träna varannan vecka!
-Bra om vi kan förbättra kulturen i hur mkt vi tränar terräng.
-Jag är en vanlig skogsmulle som någon gång skulle vilja starta h80 med min häst. Det var svårt att hitta in i sporten. Hittade sugar cup i närheten genom att leta på Facebook. Vi har nu varit med i sugar cup två år och tycker det är jättekul. Men det är svårt att begripa sig på hur man ska lägga upp träningen i övrigt. Vi "satsar" ju inte och har ingen tränare som jag kan kalla "min".
-Bra träning syftar till allsidighet och hållbarhet för både häst och ryttare. Det krävs långsiktighet i träningsfilosofin och att det finns en plan oavsett om man tävlar eller tränar för att bli bättre eller för att det är roligt.
-Man kan uttrycka det i termer av management för att nå framgång. Varför gör jag/vi det här? Vilka mål så nås och hur? Vilka avstämningar behöver göras och hur utvecklar vi oss och lär mera?
-Träna mer ;)
-Spännande studie Hanna!
-Vore toppen med fler terrängbanor runt Göteborg
-Mina unghästar får för lite inneterräng pga att jag har lektioner istället, men försöker lägga upp linjer o teknik hemma.
-Jag har med mycket få undantag ridit på en bana innan tävling då har det varit för att tex Boxholm har ett lite udda vattenhinder. Har inte känt mig mer bekväm när ponnyen "kan hindren" bättre känsla rida tävling för första gången
-Fälttävlan är en bra sport för en mer allsidig träning för hästen och det verkar också vara en sport som hästarna tycker är väldigt kul.
-För att bygga ett bra team runt tränare, familj, sponsorer och självklart dig och hästen behövs konternuelig träning och upprepad läring. Med detta sagt så ska man träna utifrån sina förutsättningar såklart (ekonomiskt, praktiskt m.m) men när man hittar rätt team att jobba med så gynnar man utvecklingen mellan häst och ryttare.
-Önskar träna oftare , saknar gemenskapen som finns hos fälttävlan, önskar kanske små tips som man kan träna vidare på tills man tränar nästa gång
-Jag vet om problematiken med närhet och tillgång till banor och jag sätter säkerheten först så jag köper bara 16+ rutinerade hästar som går 3/4*. Hade tyckt det var jättesvårt att utbilda en häst på alla typer av hinder och banor.
-På min nivå är dressyren viktigast. Klaffar inte lydnaden blir det farligt i terrängen.
-Bor och verkar i Norrland så har långt till både banor och tränare vilket tyvärr sänker möjligheterna för regelbunden träning

-Skulle gärna träna oftare men vi har 10 mil till närmaste terrängbana. Det enda som var bra med tävlingsstoppet 2020 var att det blev mer terrängträning!
-Nej, inte mer än att det är svårt att få till tillräckligt med träningstid med terräng när säsongen är kort, det måste till andra träningar oxå (hopp, dressyr) och tävling samt att banor kan vara begränsning särskilt på våren. Inomhusterräng kommer mer och mer och det är bra men sker fortfarande där vi bor bara ibland.
-Jag skulle vilja att banorna skulle bli bättre på att låta utanför klubben licensierade tränare komma och inte bara dom som är knutna till banan så jag kan hålla min röda tråd men MIN tränare. Nu får jag skicka film för analys och inte lyssna på eventuella råd från den tränaren som är på just den banan. Och självklart tycker jag att jag måste betala MIN tränare för feedback på filmen... då blir det dyrare att träna !
-Jag tycker den stora utmaningen med Fälttävlan är att få till träning i alla discipliner tillräckligt återkommande för att vi ska känna oss trygga. Jag tror att för oss på lite lägre nivå är det än viktigare att hinna med terrängträning på ett återkommande sätt för att kunna genomföra tävlingar på ett bra sätt.
-Jag hade önskat att terrängtränare hade haft schemalagda återkommande träningar som man kan boka in längre i förväg - på samma sätt som man gör med en hoppträning exempelvis. Det hade underlättat upplägget väldigt mycket då det är en hel del faktorer (familj, andra träningar, hästens väl och ve) som behöver klaffa för att jag ska komma iväg till en träning.
-Tränar terräng för Anna Hassö & Ted Velandar och gemensamt för dem båda är att terrängträningar styrs upp liksom efter request,i en grupp på FB, och är på det sättet återkommande, men man kan liksom inte lita på att "varannan torsdag" eller liknande kan jag räkna med att det blir en terrängträning så jag kan planera in det med övriga träningar i olika discipliner.
-Jag har haft min häst i många år och ridit 2 och 3stjärnigt och tränar för att hålla igång känslan i terrängen så vi är samspelta, och då tränar jag alltid för samma licensierade tränare.
-Hade velat ha fler möjligheter till vardaglig terrängträning ..hade önskat att det fanns fler träningsbanor i min region, med några hinder i 90klass åtminstone inte bara stockar på 30 cm ...
-När jag är på träning hos lic tränare så tycker jag att det är så bra med de tränare som inte bara tar "ett hinder i taget" .
-Själv vill jag inte träna terräng för ofta då det är extra belastning för hästen. Jag har dessutom en lite äldre häst och vill därför spara på henne. Sen är det ibland så att man redan hoppat de flesta hindren och linjerna på banorna närmast sig. Och det är inte så frestande att åka flera timmar för att träna på en annan bana så då blir det att man ibland tränar mindre tror jag.
-I området finns flera banor, enstaka där träning kan ske utan utbildad/licensierad tränare. De banor som har hinder/linjer/möjligheter som matchar träning mot H100+ är med tillgång till tränare.
-Banor med enklare och storleksmässigt mindre hinder (sugar cup-70-80cm) kräver inte alltid licensierad tränare, men där skapas snarare möjligheter till introduktion till fälttävlan och ridning på terränghinder.
-För utveckling krävs tillgång till banor med olika förutsättningar (backar, olika underlag m.m) vilket kan vara svårt i vissa geografiska områden.
-Terräng träning är fantastiskt roligt och hästarna tycker också det är kul.
-Tränar så ofta jag kan och helst för tränare som utvecklar både mig och hästen, även om jag är senior hobby ryttare. Jag vill gärna ha feedback på allt från tempo till min position och detaljer i min ridning. Detta för att bli bättre ryttare och kunna stärka o underlätta för min häst. Att rida säkert är a och o.
-Alla borde träna terräng! ♥

## **Intervju/enkät till tränare/banbyggare/överdomare/banägare**

Intervju/enkät till 10 personer. Två är utbildade A-tränare, tre är C-tränare och två utbildade tränare, två banbyggare och/eller överdomare och en banägare.

*A-tränare 1* anser att ryttarna inte tränar tillräckligt med terräng. Tränaren anser att de främst tränar på en viss bana för tävling även om vederbörande tycker att de tränar inför tävling också. Tränaren tycker att det är optimalt med träning en gång/vecka men tror att de själva tycker att de tränar tillräckligt. Teknikträning för licensierad tränare inomhus är den träning som tränaren tror är vanligast. Tränaren anser att ryttarna behöver träna mer terrängridning för att öva balans, inverkan, tempo och timing och för att lära känna sin häst i olika situationer.

*A-tränare 2* anser att ryttarna inte tränar tillräckligt med terräng. Tränaren tror att närhet och tillgång till bana samt att det är dyrt är en anledning men även att ryttarna tycker att de tränar tillräckligt. Tränaren anser att ryttaren ska träna 2 ggr/månad på terrängbana. Anledningen till för lite träning är främst att tränaren är för dyr, därefter närhet och tillgång till bana men tränaren tror också att de tycker att det tränar tillräckligt. Teknikträning inomhus och galopp/tempo träning på galoppbana. Tränaren menar att kunskap, pedagogik och kvalitet på tränare saknas.

*C-tränare 1* anser att ryttarna inte tränar tillräckligt med terräng. Tränaren anser att ryttarna vill förbättra sig, har problem att träna på, behöver träna på en viss bana samt att det är roligt. Tränaren anser 2 ggr/månad är lagom. Två anledningar som hindrar ryttarna att träna tillräckligt är att tränaren är för dyr och/eller att man inte har tillgång till bana. Tränaren ser att ryttarna tränar mycket annan träning, teknik inomhus med och utan tränare, galopp/tempo, inomhusterräng med både tränare och på egen hand. Tränaren påpekar vikten av att ha tränare även inomhus och inte tillåta träning för ryttare utan fälttävlansmärke och utan tränare.

*C-tränare 2* anser inte att ryttarna tränar tillräckligt och att många tränar inför tävling. Tränaren anser att ryttarna ska träna 2 ggr/månad. Främsta anledningen till för lite träning är för dyr tränare och bana men även att ryttaren anser att dem tränar tillräckligt. Tränaren tror att många tränar inomhusterräng som enda annan träning. Egna tankar är ”ju yngre ryttare desto oftare tränar de för mamma”. Inte ovanligt att mamma bara red en lägre hoppklass i ungdomen. I de fall mamman anser att hon räcker som tränare stämmer det sällan, oavsett hennes nivå. Tränaren vill att varje ryttare ska ha en tränare knuten i TDB, kanske kan det få ryttare och tränare att tänka till.

*C-tränare 3* anser absolut inte att ryttarna tränar tillräckligt och anser att detta syns tydligt på tävling. Många av tränarens elever rider för många olika tränare och tycker att det är svårt att stötta eleverna på ett bra sätt. En del elever återkommer och tränaren tycker att ett bättre resultat då uppnås. Elever som återkommer men däremellan tränar för andra tränare kan ibland vara svåra att

möta. Tränaren vill ändå inte neka dessa elever. Tränaren inser att ekonomin är väldigt avgörande men samtidigt så tycker tränaren att det inte alltid är ekonomin som verkar avgörande om man jämför utrustning och träningstillfälle. Tränaren tillägger också vikten av att se terrängträning som färskvara. Tränaren säger också att det inte känns bra när till exempel juniorer lägger ut film på Facebook när de är på terrängbanan utan licensierad tränare och hoppar på 2 och 3 stjärniga hinder.

*Tränare olicensierad 1* anser att ryttarna tränar för lite. Främsta anledningen till träningen är att de fått problem som de behöver träna på men även att de vill rida en viss bana inför en tävling. Tränaren anser att man ska träna 2 ggr/månad. Främsta anledningarna till att ryttarna tränar för sällan anser tränaren att ekonomin är, för dyr tränare och bana men även att man inte har bana i sin närhet. Men tränaren anser att ryttarna anser att de tränar tillräckligt. Tränaren tycker att de tränar teknikträning inomhus, galopp/tempo men att inomhusterrängen tagit över.

*Tränare olicensierad 2* anser att ryttarna tränar för lite. Att det blir för dyrt med licensierade tränare och därför vänder sig till olicensierade. Tränaren frågar varför man ska utbilda sig? Utbildningen kostar mycket och ger uppenbarligen ingenting och menar att det ställs alldeles för låga intagningskrav. Tränaren ger förslag på att tex pedagogik från skolvärlden ska värderas och att man inte ska fokusera på hästskötarexamen. Tränaren själv säger att en licens ligger för långt bort på grund av just hästskötarexamen. Tränaren undrar också hur tävlingsresultat kan ge snabbfil till b-tränare när ryttaren inte har grunderna i utbildning. På min fråga om vad tränaren menar med ”ger ingenting” hänvisar vederbörande till att det är alldeles för låg nivå på c-tränare och flera av dem aldrig syns på tävlingsbanorna, inte ens kring dem.

*Överdomare 1* anser att ryttarna tränar för lite, att ryttarna tränar för att förbättra sig ofta med vissa problem som de stött på. Men att de ofta tränar på en viss bana inför tävling. Överdomaren anser att 2 ggr/månad är lagom. Överdomaren tror att det främst är ekonomin, men både bana och tränare kan anses för dyra men även att ryttarna anser att de tränar tillräckligt. Överdomaren anser att ryttarna tränar teknikträning inomhus, galopp/tempo utomhus men även inomhusterräng.

*Överdomare 2* som även är banbyggare mm anser att det finns undantag som tränar tillräckligt men alldeles för många tränar för lite. Ryttarna tränar för att bli bättre, har fått problem, vill träna på en speciell bana inför tävling men tror att många tränar för att det är roligt. På frågan hur ofta man ska träna svarar överdomaren att det beror på annan träning och hästens utbildningsnivå. En orutinerad häst behöver träna flera gånger för att få erfarenhet. Överdomare 2 tar upp ekonomin, tillgång till bana, problem med transport men också att ryttarna anser att de träna tillräckligt. Överdomare 2 anser att teknikträning inom och inomhusterräng är vanlig träning. Överdomare 2 menar att träning inför terrängen ibland sker för olika tränare på olika banor. Det är ovanligare än inom hoppning och dressyr att träna för samma tränare. Detta medför för en del ryttare att de inte

får en kontinuitet i träningen och att de har då inte heller någon tränare att rådgöra med om tex lämpliga klasser och tävlingsplatser.

*Banägare 1* anser att ryttarna tränar för lite. Banägaren anser att alldeles för många bara tränar inför tävling på just den banan. Många frågor kommer om banan kommer att ändras och om något nytt ska byggas. Banägaren anser att 2 ggr/månad är lämpligt att träna och att allra bäst är om ryttaren har flera hästar och då får fler rundor i kroppen. Främsta anledningen till för lite träning är att ryttaren tycker att tränare och bana är för dyr. Tyvärr är det alldeles för många som försöker träna med hjälp av mamma. Banägaren har krav på licensierad tränare men ser att många försöker ändå. Banägaren ser att ryttarna tränar teknikträning inomhus men numera även mycket inomhusterräng men hur ser det ut med säkerhetstänket där? Banägaren anser också att ”vi måste våga ställa krav på de godkända tränarna. Vi måste ställa krav på kvalitet på tränarna. Vi har ju Yogi Breisner att tillgå, utbilda tränarna mer. Förbundskapten har säkert tankar på vad som behövs på vägen. Låt dem göra filmer om terrängridning, om teknik, tempo, framridning, vägval, sits osv. Låt ryttare som rider för sakta eller för fort få gult kort, inte alltid för sakta/fort enligt tiden men det kan ändå vara fel tempo. Glöm inte juniorer/young rider som tappat terrängridningen i jakten på bättre dressyr och felfri hoppning. På min fråga hur man ska nå ungdomen så svarar banägaren att det gäller korta, informativa filmer för olika nivåer som ses och diskuteras i små grupper. Banägaren vill också uppmana ryttarna att träna för samma tränare på olika banor. Vad gäller ekonomin anser banägaren att teorin om att ”träna inför en viss tävling” ändå ger fördelar för banans ekonomi. På min fråga om säkerhetstänket med inomhusterräng utvecklar banägaren med att förbundet måste införa regler för hur detta ska ske. I Skåne är det numera helt fritt där en del tränare och klubbar är seriösa men det även finns klubbar som kör öppen bana inomhus där varken fälttävlanskort eller förkunskaper krävs. Öppen bana utomhus med regler kan också vara ett bra komplement.

## **DISKUSSION**

### **Tränar ryttarna tillräckligt?**

I ryttarenkäten svarar 47 % att de anser sig träna tillräckligt med terräng och i andra gruppen anser alla att de tycker att ryttarna tränar för lite där en person påpekar att det finns enstaka som tränar mycket.

Tränare/överdomare/banägare är överens om att det tränas för lite medan ryttarna ser det olika.

Detta ger mig en ny frågeställning. Är det skillnad på dem som rider lägre klasser och dem som rider högre? Genom att läsa svaren med det perspektivet kan jag ändå inte se någon större skillnad. Det är skillnad på ryttarnas syn på sin egen träning oavsett nivå. Viss skillnad är det på ponnyryttare på lägre nivå där fler är nöjda, 68%, med sin träningsnivå som är främst inför tävling. En tränare påpekar att de orutinerade tränar

väldigt sällan teknik eller för säkerhet utan bara inför tävling på just den aktuella banan. Det stämmer med det ryttarna svarat.

Ryttarna behöver mer terrängträning oavsett nivå.

### **Varför tränar du terräng?**

76% tränar helt enkelt för att bli bättre. 10% tränade för att de hade problem. 40% tränade inför tävling. Av ryttarna anser bara 8% att de behöver träna på en viss bana inför tävling. Att jämföra med att tränarna/banbyggare/överdomare/banägare ansåg att för många tränade på en bana av den anledningen. Kan det vara så att tränarna anordnar träning på banorna inför tävling och därför tränar ryttarna där? Eller stämmer det som tränarna uppfattar det att ryttarna vill träna på en viss bana bara inför tävling?

46% tränar för att hästen ska få allroundträning och 57% för att det är roligt att träna. Alla tränare uppskattar dessa svar.

I fritexten har fler skrivit utbildning av hästen (7st) som motivering än utbildning av ryttare(2st). Ett svar var ”jag köper hästar som är duktiga på terräng så jag inte behöver träna det”. Detta ger mig en varningssignal om att terrängträningen görs av en del för hästens skull och inte ur säkerhetsaspekten för ryttare eller för ekipage. Hur når tränarna fram med budskapet?

### **Hur ofta tränar du terräng för licensierad tränare?**

Här svarade 40% att de tränar 2 ggr/månad.

Tränare/banbyggare/överdomare/banägare anser att 2 ggr/månad är rimligt men att det är mer som påverkar.

### **Hur ofta tränar du terräng ensam eller för olicensierad tränare?**

Här svarade 60% att de aldrig tränade utan tränare eller ensam.

17% svarade regelbundet medan övriga svarade att de tränade enstaka ggr eller vid speciella tillfällen.

Tränare berättar om exempel som de får uppleva när andra tränar enskilt samtidigt som deras gruppträning och/eller de ser filmer på Facebook. I dokumentet från Svenska Ridsportförbundet om ”Rekommendation Vid upplåtande av terrängbana för träning” 2020 kan vi se rekommendation på kraven på hinder och banor. Här behövs enligt flera ryttare en uppdatering på krav på tränare och/eller ryttare.

### **Vad hindrar dig att träna oftare?**

Närhet (37%) och tillgång (34%) till bana är den vanligaste orsaken. Ekonomin är nästa anledning där tränaren för dyr (19%) och banan (13%). Men även bristen på tid (12%) tas upp som en betydande faktor. Bristen på tränare anser 10% vara en orsak. 24% av ryttarna dvs var fjärde tycker att de tränar tillräckligt. Här behöver tränarrådet utbilda sina tränare i hur man som tränare når fram till eleverna då budskapet från tränarna är

tydligt att de anser ryttarna ska träna mer. Kan det vara så att ryttarna inte förstår vikten av terrängträning? Många svar handlade om att hästen behöver träningen. Är det för att ryttarna inte förstår att ekipaget behöver träning?

### **Vad för annan träning, för att bli bättre i terräng, gör du under året?**

41% tränar teknikträning inomhus med licensierad tränare och 43% tränar inomhus utan specificerad tränare. 75% tränar galopp/tempo medan 34% tränar på galoppbana. Inomhusterrängen rider 46% för licensierad och 15% för ospecificerad (ensamma eller olicensierad) tränare. I fritextfältet läggs till egen träning för sig själv (8 st) och dressyr och hoppning (10 st). Inomhusterrängen kan ge värdefull teknikträning om tränaren ser möjligheterna.

### **Har du andra tankar om träning och tränare?**

Här kommer många olika tankar från ryttare.

En ryttare påpekar vikten med att träna regelbundet för en tränare för att inte missa systemet i sin träning och utveckling. Här ser vi skillnad på olika regler för olika banor.

Några ryttare saknar träning på högre nivå dvs 3 och 4 stjärnig. På den nivån tränar få, här ska man definitivt vända sig till en bra licensierad tränare som då också förklarar hur man tränar inför högre nivå.

En ryttare tar upp problemet med krav på licensierad tränare för att träna. För- och nackdelar. Det kan bli svårt ekonomiskt. En bana i Skåne har en del av banan tillgänglig för träning utan licensierad tränare. Där finns bara lägre hinder men ändå gott om plats och hinder för att träna terräng. Detta kan vara en lösning.

Många ryttare saknar långsiktig planering av terrängträning. Detta är något för tränarna att hantera.

Några ryttare och en tränare, har påpekat önskemål om en handbok eller film om terrängridning.

Som tränare kan vi arbeta vidare med:

- Ha återkommande, inplanerade träningar
- Hjälpa till att sätta och följa upp mål för den enskilda eleven
- Ge eleverna hemläxa som återkopplas nästa tillfälle
- Ha bra struktur på träningen
- Möt eleven efter nivå och mål. Är eleven nöjd? Följt planen? Har jag utmanat?
- Säkerhet. Hur arbetar jag med eleverna för bättre säkerhet i ridningen?

Kan vi ha rena träningsbanor? En frågeställning som ger fler frågor. Klarar sporten detta ekonomiskt? Var kan dessa byggas? Vem kan bygga?

Jag valde att göra en enkät till många ryttare, kvantitativ, och det ger ju ett stort antal svar (215 st). Här nådde jag inte riktigt fram till föräldrarna som har barn i de lägre klasserna (5,6%).



Jag valde att intervjua/ge enkät till ett tiotal tränare/banbyggare/överdomare/banägare. I den senare gruppen kunde jag haft fler deltagare och min fokus hade då blivit större på tränarna om jag gjort om studien. Jag hade gärna sett vilken typ av fortbildning tränarna själva tycker att saknas och hur tränarna själva ser på hur utveckling kan ske.

En studie om hur tränarna kan få högre och jämnare kvalitet tycker jag vore intressant.

Genom denna studie har jag fått ny erfarenhet i min ryggsäck. Framst är det ryttarnas tankar om hur de vill ha träningen med planering, stöttning och tydliga mål. Jag måste bli tydligare med vad jag kan erbjuda fler ryttare på ett tydligare sätt, ett ”paket” med upplägg och planering, med delmål tillsammans med träningar under året. Jag ser också en större problematik runt terrängträningen som tillgång till banor och tränare som skiljer beroende på var man bor.

Att ryttarna behöver träna mer terräng var något jag tyckte jag mig kunna ana, nu fick jag det bekräftat i studien. Jag fick också många motiveringar och förklaringar som förklarar varför ryttarna inte tränar mer.

## **Slutsats**

Med den här studien har jag fått fram att vi i Sverige inte tränar tillräckligt med terräng. En hel del ryttare tycker att de gör det men samtidigt är det många som svarar att det som hindrar dem att träna mer är tillgång/närhet till bana.

Av svaren i arbetet har jag blivit uppmärksam på att vi även måste titta på tränarnas kvalitet. Fortbildning behöver vara inriktad på att lyfta kunskapen för ryttarna vad gäller teknik, utveckling, erfarenhet och helt enkelt vara av bra kvalitet.

”En bra träning är en bra träning oavsett vad” enligt Fredrik Bergendorff, förbundskapten, vid ett telefonsamtal.

Upplägget för en terrängträning i Sverige behöver utvecklas och förklarats tydligare att det inte bara är att träna på en bana inför en tävling. Målet med en träning är inte heller att följa runt banan och hoppa alla hinder. En del svarar att det är ”tråkigt” men det är också att hoppa alla hinder som tränare tror att det flesta förväntar sig.

I studien framkommer att många anser att terrängträningen måste utvecklas. Idag är fälttävlan som gren inne med stort säkerhetstänk vad gäller utformning av hinder och banor. Ryttarna väljer hästar med bra hoppförmåga men vi måste få ryttarna att rida säkert och då krävs mer träning med teknik, tempo, reaktionsförmåga för ekipaget samt att träna för att hantera olika situationer som kan uppstå. Då räcker inte bara kvalitativ träning utan varje ryttare behöver även kvantitativ träning.

Fälttävlansryttare behöver inse vikten av att prioritera terrängträning då det är den grenen vi måste vara säkrast i. Vi måste försöka vända trenden så vi inte möter resonemang som ”vi behöver inte träna terräng, min häst kan, banan är för långt bort eller tränare är dyra”.

I min slutsats hamnar största ansvaret på Svenska Ridsportförbundet som genomför och kvalitetssäkrar tränarutbildningen, både grundutbildning och fortbildning. Det krävs mer

kvalitativ fortbildning med mer teknisk kunskap och mycket övningar i terrängmomentet. Mitt förslag till Svenska Ridsportförbundet är att skapa filmer som blir tillgängliga för både tränare och ryttare, var för sig eller tillsammans att diskutera kring. Ge tränarna många tillfällen till praktik på terrängbana med erfarna instruktörer. Vi har en av de mest rutinerade tränarna i världen knutna till oss, Yogi Breisner, låt honom vara mentor.

”Jag jobbar egentligen inte med svagheter. Dom saker som är bra jobbar man på sen givetvis finns där saker som behöver justeras”. (Yogi Breisner ATG 2019)

”- Yogi har en fantastisk förmåga att förmedla kunskap på ett lättförståeligt sätt i en komplex sport som fälttävlan, samtidigt som han utmanar sina adepter att kliva utanför deras komfort zones.” (Ebba Adnervik ATG 2021)

## **SAMMANFATTNING**

Tränare, banbyggare, överdomare och banägare är alla överens om att de flesta ryttare tränar för lite terräng. Ryttarna är inte lika överens men med ökad baskunskap kring teknik, avvägt tempo och detta främst via tränarutbildning och därmed når de ryttarna så kan synen på den egna kunskapen utvecklas. Genom en förändring och utveckling av nuvarande fälttävlansmärke (Svenska Ridsportförbundet) kan ryttarna och deras föräldrar bättre förstå syftet och det viktiga med terrängträningen. En webbaserad utbildning med baskunskaper inom fälttävlan samt en praktisk del i terrängen för licensierad tränare anser jag vara ett bra sätt att nå ut med kunskap.

För tränarna krävs framförallt förändrad fortbildning med kvalitetskrav.

## REFERENSER

Algotsson Linda (1999) *FÄLTTÄVLAN Ridsportens Formel 1* DelTa-Huset AB

Andersen Frida (2019) *Kravprofil för fälttävlanshästen* Svenska Ridsportförbundet  
<https://www.ridsport.se/globalassets/svenska-ridsportforbundet/dokument/utbildning/examensarbeten-b-tranare/2019/fridaandersen.pdf>

ATG TALANG (2019) Videointervju med Yogi Breisner och Pontus Hugosson  
Film: <https://www.youtube.com/watch?v=XCWhJ7XQbQA> (ca 2 min in)

Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Svenska ridsportförbundet (2020) *Fälttävlan/Tävling/Fälttävlansmärket*  
<https://www.ridsport.se/Grenar/falttavlan/tavling/falttavlansmarken/>

Svenska ridsportförbundet (2020) *Att bygga terrängbanor - Riktlinjer 2020*  
[https://www.ridsport.se/globalassets/121c254a607449b1bfdd9d319ea2333f/riktlinjer\\_uppslag.pdf](https://www.ridsport.se/globalassets/121c254a607449b1bfdd9d319ea2333f/riktlinjer_uppslag.pdf)

Svenska ridsportförbundet (2020) *Rekommendation Vid upplåtande av terrängbana för träning*  
<https://www.ridsport.se/globalassets/121c254a607449b1bfdd9d319ea2333f/rekommendationuthyrningterrangbana.pdf>

Svenska ridsportförbundet (2019) *Anvisningar för tränarutbildning* utgåva 8  
<https://www.ridsport.se/globalassets/5dbbafecab554de2810c4054e6aa57ab/anvisningar-for-tranarutbildning.pdf>

Svenska Ridsportförbundet (2021) TR IV Fälttävlan 2021  
<https://www.ridsport.se/globalassets/svenska-ridsportforbundet/dokument/tr/tr-2021/tr-iv-2021-falttavlan.pdf>

Svenska Ridsportförbundet (2021) Fälttävlanscoach prisad av ATG  
<https://www.ridsport.se/Aktuellt/Egnanyheter/2021/02/falttavlanscoachprisadavatg>

**Bilaga 1 – Enkät till ryttare**

**Bilaga 2 – Frågor som använts vid intervju eller som enkät till tränare/banbyggare/överdomare/banägare**

# TRÄNAR RYTTARNA TILLRÄCKLIGT MED TERRÄNG?

## Sida 1

Hej!

Välkommen! Du har fått denna länk via sms/messenger eller mail. Tacksam om just Du kan ta dig tid och svara. Sista svarsdag är lördagen den 27/2.

En studie i hur ryttare, tränare, banbyggare, överdomare och terrängbanägare uppfattar om det tränas tillräckligt med terräng ur ett säkerhetsperspektiv. Denna enkät riktas till ryttare och är en del i arbete inför B-tränar examen som skrivs av mig, Hanna Berg.

Har du några frågor så maila [hanna.teamberg@gmail.com](mailto:hanna.teamberg@gmail.com) eller ring 0708-531138

Hälsn Hanna

## Sida 2

**Vilken nivå tävlar du på? \***

- Ponnyryttare: Jag har inte startat ännu, Sugar Cup, P60
- P70-P80
- P90-CCNP1\* eller högre
- Häst: Jag har inte startat ännu, H80
- H90-H100
- H2\*-H3\*
- H4\*-H5\*
- Har inte planer att tävla i dagsläget.

## Sida 3

Varför tränar du terräng? \*

- För att förbättra mig
- Har fått problem som jag behöver träna på
- Behöver träna på en viss bana inför tävling
- Behöver träna inför tävling
- Tränar för att hästen ska få allroundträning
- Tycker det är roligt att träna
- 

Tycker du att du tränar tillräckligt med terräng? \*

- ja
- nej

## Sida 4

Hur ofta tränar du på terrängbana för licensierad tränare? \*

- 1 gång/vecka
- 2 ggr/månad
- Inför varje tävling
- När jag får ett problem
- När jag ska gå upp en klass
-

**Hur ofta tränar du på terrängbana ensam eller utan licensierad tränare? \***

- 1 gång/vecka
- 2 ggr/månad
- Inför varje tävling
- När jag får ett problem
- När jag ska gå upp en klass
- 

**Sida 5**

**Vad hindrar dig för att träna oftare? \***

- Ekonomin - tränaren är för dyr
- Ekonomin - banan är för dyr
- Tränare med utbildning saknas
- Närhet till bana
- Tillgång till bana
- Tränar tillräckligt
- Annan anledning

**Vad för annan träning, för att bli bättre i terrängen, gör du under året? \***

- Teknikträning inomhus för licensierad terrängtränare
- Teknikträning inomhus
- Galopp/tempo träning på galoppbana
- Galopp/tempo träning hemma/annan utebana
- Inomhusterräng för licensierad tränare
- Inomhusterräng
- Annat som

**Har du andra tankar om träning och tränare ? Skriv gärna!**

Stort Tack! för dina svar.

Med vänlig hälsning

Hanna Berg

Du har nu slutfört enkäten. Tack så mycket för att du deltog.

Du kan nu stänga fönstret.

# TRÄNAR RYTTARNA TILLRÄCKLIGT MED TERRÄNG? II

## Sida 1

En studie i hur ryttare, tränare, banbyggare, överdomare och terrängbanägare uppfattar om det tränas tillräckligt med terräng ur ett säkerhetsperspektiv. Denna enkät riktas till utvalda tränare, banbyggare, överdomare och banägare och är en del i arbete inför B-tränar examen som skrivs av Hanna Berg

## Sida 2

Vilken är din roll? (välj den roll som du ägnar dig mest åt om du har flera) \*

- A-tränare
- B-tränare
- C-tränare
- Olicensierad tränare
- Banbyggare
- Överdomare
- Terrängbanägare
- Annat alternativ:

## Sida 3

Anser du att ryttarna tränar tillräckligt med terräng ur säkerhetssynpunkt? \*

- Ja
- Nej
- Ja men



### Varför tror du att ryttarna tränar terräng? \*

- För att förbättra sig
- Har fått problem som de behöver träna på
- Behöver träna på en viss bana inför tävling
- Behöver träna inför tävling
- Tränar för att hästen ska få allroundträning
- Tycker det är roligt att träna
- 

### Sida 4

#### Hur ofta anser du att en ryttare ska träna på terrängbana? \*

- 1 gång/vecka
- 2 ggr/månad
- Inför varje tävling
- När ekipaget får ett problem
- När ryttaren ska gå upp en klass
- 

### Sida 5

#### Vad tror du anledningen är för att ryttare tränar för sällan? \*

- Ekonomin - tränaren är för dyr
- Ekonomin - banan är för dyr
- Tränare med utbildning saknas
- Närhet till bana
- Tillgång till bana
- Tränar tillräckligt enligt dem själva
- Annan anledning

**Vad tror du för annan träning, för att bli bättre i terrängen, ryttarna gör under året? \***

Teknikträning inomhus för licensierad terrängtränare

Teknikträning inomhus

Galopp/tempo träning på galoppbana

Galopp/tempo träning hemma/annan utebana

Inomhusterräng för licensierad tränare

Inomhusterräng

Annat som

**Har du andra tankar om träning och tränare ? Skriv gärna!**

Stort Tack! för dina svar.

Med vänlig hälsning

Hanna Berg

» **Redirection to final page of WebbEnkäter**