



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

# RIDSPORTENS UTVECKLINGS MODELL

Från ryttarmärken till mästerskapsmedaljer

# FRÅN RYTTARMÄRKEN TILL MÄSTERSKAPSMEDALJER

Svenska Ridsportförbundets Tävlingssektion genomförde 2006-2009 projektet "Talang till topp". Det var talangsatningar i distrikten som delvis finansierades via Hästnäringens Ungdomssatsning (HUS). Genom "Talang till topp" identifierades ett tydligt behov av en utvecklingsmodell som sträcker sig från förenings- till landslagsnivå.

## Målsättning

Svenska Ridsportförbundets målsättning med utvecklingsmodellen är att guida fler ryttare rätt i sin utveckling och synliggöra aktiviteter, material och satsningar signerade Svenska Ridsportförbundet – på förenings-, distrikts- och central nivå. Oavsett om du väljer att rida professionellt eller på hobbynivå, är känslan av utveckling en viktig drivkraft. Syftet är att skapa förutsättningar så att ridsporten blir ett livslångt intresse.

## Fokusområden

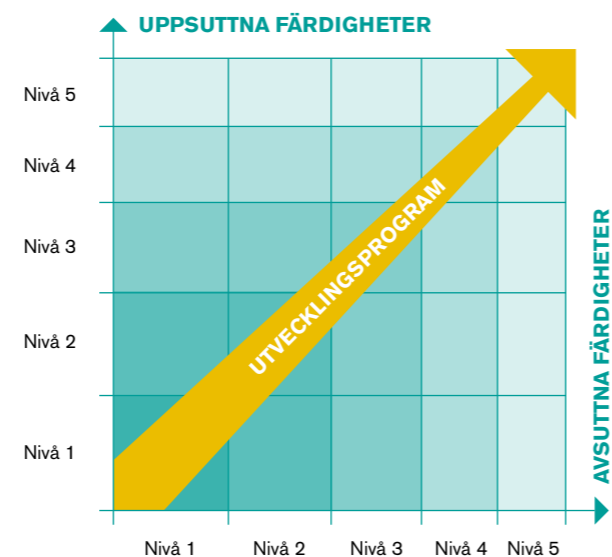
Att vara en skicklig ryttare handlar om att ständigt utveckla sina färdigheter till häst, ha stor kunskap kring hästen och dess behov, samt kännedom om sig själv och sin egen person. Oavsett du har egen häst eller inte, är utvecklingsmodellen tänkt att uppmuntra och visa på ridsportens mångfacetterade utvecklingsmöjligheter. En stor del av en ryttares förmåga går att utveckla – och i utvecklingsmodellen har vi definierat de utvecklingsbara färdigheterna i olika fokusområden.

## Syfte: fler skickliga ryttare

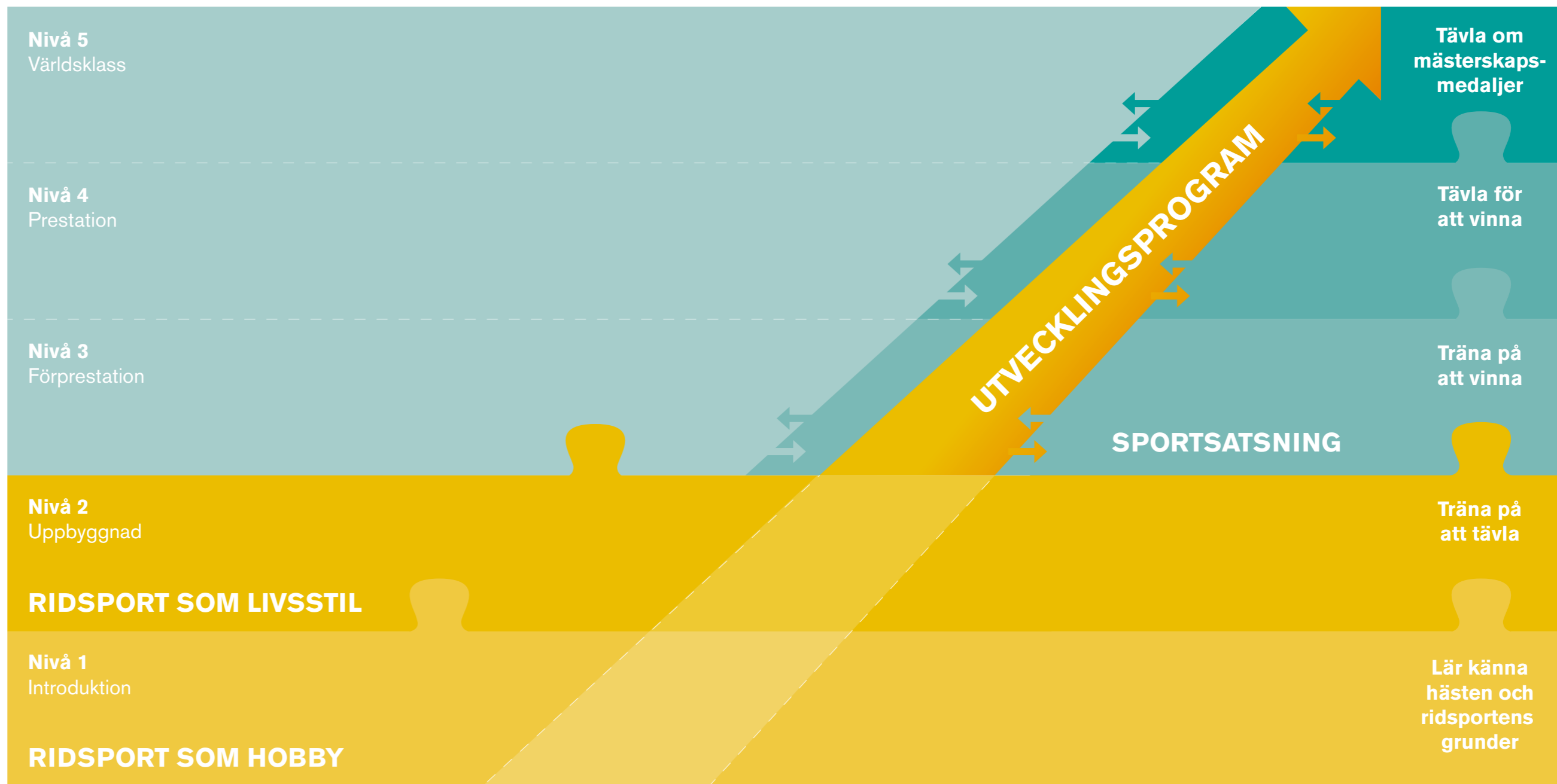
I ridsportens utvecklingsmodell är varje nivå en förberedelse för kommande nivå. På så sätt börjar resan mot nivå 5 redan på nivå 1. Till skillnad från många andra idrotter, kan ryttare vara aktiva på hög nivå långt upp i åldern. Utvecklingsmodellen bygger på att säkerställa att ryttaren får en gedigen utbildning inom alla de områden som definierar en skicklig ryttare.

## Utvecklingsprogram

Våra utvecklingsprogram är sammansatta för att ge ryttarna färdigheter inom de fokusområden som ingår på respektive nivå. Det handlar om att avsuttna färdigheter ska trava i takt med uppsuttna. I utvecklingsprogrammen – ridsportens katalysator – finns även optimala åldrar definierade, vilket hänger ihop med SOK:s riktlinjer för sina Topp- och talangprogram som ingår i Nivå 5 i ridsportens utvecklingsmodell.



# RIDSPORT HELA LIVET



## NIVÅ 1 – LÄR KÄNNA HÄSTEN OCH RIDSPORTENS GRUNDER

# INTRODUKTION

**Utbildningsnivå (upp till): Dressyr:** LB. **Hoppning:** LB/110. **Fälttävlan:** 100

## FOKUSOMRÅDEN

### Färdighetsutveckling

Här är det fokus på ryttarens sits, balans, följsamhet och inverkan. Det bör vara utbildade, lämpliga hästar tillsammans med utbildade ridlärare/tränare som guidar nya ryttare rätt i den här viktiga grundutbildningen. För den här delen av utbildningen är ridskolorna en bra plattform.

### Grundridning

Att lära sig träna hästen allsidigt är vad Nivå 1 handlar om. En grundläggande utbildning som ger ryttaren en bra start för att på sikt välja inriktning i ridsporten och goda förutsättningar för ett livslångt intresse.

### Hästkunskap

Att ha god kunskap om ridning och hästar är en förutsättning för att lyckas med sin ridsportsatsning. Kunskapen om, och kärleken till hästen, måste alltid vara vägledande. På Nivå 1 är det främst fokus på grundläggande kunskaper om hästens beteende, den dagliga skötseln och säker hästhantering – allt med utgångspunkt från djurskyddet och hästvården. En framgångsrik ryttarkarriär startar med en god kännedom om hästen.

### Ridlära

De teoretiska kunskaperna om ridningen bör trava i takt med de uppsuttna färdigheterna.

### Fysträning och kostlära

Ridning är bra träning men kan behöva kompletteras för att ge ryttaren en tillräckligt allsidig träning. En god fysik har även en positiv påverkan på prestationen i sadeln, precis som värdet av allsidig och sund kost har på välbefinnandet.

### Vårt förbund

Hur hänger ridsporten ihop – och hur fungerar den demokratiska processen i en förening? Hur kan du engagera dig och påverka?

### Etik och moral

I centrum står Ridsportens ledstjärnor och Code of Conduct som definierar hur vi ska uppträda mot hästen och vilket förhållningssätt som vi ska gentemot varandra i ridsporten.

## UTVECKLINGS-PROGRAM

**Ansvarig:** Föreningen

**Finansiering:** Egen/Idrottslyftet

**Optimal ålder:** 7-77 år

### Ryttarmärkena

Ska ryttaren utvecklas på bästa sätt är det viktigt att få en bred grundutbildning, det är syftet med Ryttarmärkena. Alla medlemmar i en föreningen ansluten till Svenska Ridsportförbundet, har rätt att avlägga märkesprov. I utbildningsplanen för Ryttarmärkena I-V sätts stort fokus på hästens omvårdnad, ryttaren som idrottare, hästkunskap, ridlära, etik och moral. Betoningen i ridningen ligger på sits, balans och följsamhet och genom det en möjlighet att utveckla sin inverkan i både dressyr och hoppning. Checklistorna för respektive märke fungerar som delmål och det gör utbildningsplanen för Ryttarmärkena till en praktisk plan för både ryttare med och utan egen häst. Idén med upplägget är att stimulera till allsidig kunskap inom ridsportens olika områden och säkerställa att ryttarens teoretiska och avsuttna kunskaper speglar den uppsuttna utvecklingen.

## LEDARE

- Ridlärare
- Licensierad tränare
- Utbildad inverkansdomare
- Ungdomsledare
- Ridledare
- Handledare Grönt kort

## AKTIVITETER

- Grönt kort
- Inverkansridning och ryttartester (bedöms av ridlärare eller utbildad stildomare) är exempel på bedömningar som syftar till att premiera de grundläggande färdigheterna.
- Kunskapsstävlingarna Vi i stallet (10-13 år) och Hästkunskap Cup (13-16 år)
- Idrottslyftet: Genom Idrottslyftet kan föreningen söka medel till aktiviteter och projekt med syfte att ge de aktiva ett lyft inom raden för samtliga fokusområden. Förutom kunnigare ryttare har satsningarna ofta ökat både sammanhållningen och tryggheten i föreningen.

## MATERIAL

- Hästkunskapssajten
- Vi i stallet
- Mini och Maxi
- Grönt Kort
- Ryttare är idrottare
- Ridsportens Fysprofil
- Talang till topp
- Ryttarmärken – ridsportens utbildningsplan

## NIVÅ 2 – TRÄNA PÅ ATT TÄVLA

# UPPBYGGNAD

**Utbildningsnivå (upp till): Dressyr: LA. Hoppning: LA/120. Fälttävlan: CNC\***

## FOKUSOMRÅDEN

### Teknisk färdighetsutveckling

Det är fortsatt viktigt att befästa ryttarens sits, position och inverkan – nu med högre krav på att ryttaren rider med större precision och ökad kvalitet på hästens form. Den individuella träningen bör allt mer ersätta eventuell gruppträning.

### Grundridning

Ridningen handlar mycket om att träna hästarna allsidigt och hållbart. Någon form av specialisering är inte önskvärd på den här nivån. Såväl hästar som ryttare gynnas av en bred grundutbildning.

### Hästkunskap

Ridskolorna erbjuder kunskap både uppsatt och avsatt, men allt fler ryttare på den här nivån väljer att rida i egen regi på anläggningar där kunskapsöverföringen inte sker naturligt. Det innebär ett eget ansvar för att söka relevant kunskap för att kunna hantera hästen säkert och på ett sätt som får den att må bra. All hantering av hästen ska präglas av kärlek, kunskap och respekt.

### Ridlära

Utan insikt om teorin bakom praktiken är risken stor att ryttarens system för att utbilda hästar, kommer att halta.

### Introduktion i träningsfysiologi och kunskap i antidopningsreglementet

Förståelse för hur man tränar och bygger upp hästen på både ett hållbart och etiskt sätt.

### Introduktion till individuell tränings- och tävlingsplanering

Att tävla är många gånger en del av ridningen på den här nivån. Att arbeta mot ett tydligt mål med konkreta delmål längs vägen och reflektera över sin prestation, bidrar till att göra ridningen än mer motiverande och inspirerande.

### Fysträning och kostlära

Allt fler ryttare inser värdet av att komplettera ridningen med egen fysträning. Att träna allsidigt och äta vettigt är en bra början.

### Introduktion av idrottspsykologi

Att ha kunskap om sina egna mentala processer i samband med prestation är avgörande för en framgångsrik ryttare.

### Introduktion till media och kommunikation

Ditt personliga varumärke – vad behöver du tänka på?

### Vårt förbund

Vem styr vad inom ridsporten och hur hänger vi ihop med övriga idrotten?

### Etik och moral

I centrum står Ridsportens ledstjärnor och Code of Conduct. Vilket ansvar har du som ryttare och förebild. Vad innebär "hästens välmående före allt" i praktiken?

## UTVECKLINGS-PROGRAM

**Ansvarig:** Distriktet

**Finansiering:** Egen/Idrottslyftet

**Optimal ålder:** 12-25 år

### Distriktens satsningar på ryttarutveckling

Runt om i landet genomförs satsningar på ryttarutveckling i distriktens regi. Med fokus på helheten och genom att forma ett upplägg utifrån fokusområdena på nivå 2, läggs en bra grund för ryttarna att utvecklas och även söka sig vidare till Svenska Ridsportförbundets centrala satsningar på ryttarutveckling. Distriktet ansvarar själva för att identifiera och ta ut ryttare till sin satsning. Rådande bör vara att premiera ryttare med stor inre drivkraft. Tidigare erfarenheter visar att en relativt homogen nivå på gruppen fungerar bäst. Det finns en framtagen kursplan som distriktet med fördel kan använda.

## LEDARE

- Ridlärare SRL II
- Licensierad tränare
- Utbildad inverkansdomare
- Fystränare
- Lärare idrottspsykologi

## AKTIVITETER

- Ryttarmärken – brons, silver och guld
- Fysprofilen
- Bedömningsformer med fokus på inverkan och stil, är fortsatt effektiva för att stimulera ryttare att fortsätta arbeta med de viktiga grundläggande färdigheterna som har stor betydelse för att utveckla hästar hållbart.
- Lagtävlingar
- Idrottslyftet: Genom Idrottslyftet kan föreningen söka medel till aktiviteter och projekt med syfte att ge de aktiva ett lyft inom ramen för samtliga fokusområden.

### Nationell Idrottsutbildning (NIU)

En kombination av ridning och gymnasiestudier finns på gymnasieskolor med Nationell Idrottsutbildning på programmet. Målet med utbildningen är att kunna idrotta och studera med bra resultat.

För att bli certifierade som Nationell Idrottsutbildning i ridsport måste skolorna uppfylla vissa kriterier som bland annat att det ska finnas en tränare eller ridlärare med minst B-tränarkompetens eller Svensk Ridlärare nivå II på skolan. Målet med idrottsutbildningen är att eleven på sikt ska kunna nå nationell elit. För att bli antagen ska eleven ha gjort godkända prestationer på LB/LA- nivå eller 1.10/1.20 i dressyr respektive hoppning, eller fälttävlan 1,00.

## MATERIAL

- Ridsportens ledstjärnor/dialogduken
- Filmerna från Basutbildningen
- Code of Conduct
- Talang till topp
- 103 mentala metoder (Plate)
- Ridhandboken I

## NIVÅ 3 – TRÄNA PÅ ATT VINNA

# FÖRPRESTATION

**Utbildningsnivå (upp till): Dressyr:** MSV B-A. **Hoppning:** MSV/130-140. **Fälttävlan:** CNC\*\*

## FOKUSOMRÅDEN

### Fördjupad teknisk färdighetsutveckling

På den här nivån ryms allt från satsande unga ryttare, amatör-ryttare med egna hästar till dem med hästar som yrke. Här handlar det om att forma ett system och utveckla förmågan att stärka och gymnastisera hästar till hållbara atleter, på ett sätt som du kan vara stolt över inför omvärlden.

### Fördjupade hästkunskap och ridlära

Hur säkerställer du att din häst får utlopp för sina naturliga behov och beteenden? För att en häst ska kunna utvecklas hållbart och långsiktigt, måste den vara mentalt avspänd och må bra fysiskt. Teoretiska kunskaper ska trava i takt med uppsuttna färdigheter.

### Grundläggande träningsfysiologi och kunskap i antidopningsreglementet

Vilken betydelse har hästens exteriör och vad händer i hästens kropp när den tränas? Hur bygger du upp hästen successivt med hänsyn till dess förmåga och förutsättningar?

### Grundläggande individuell tränings- och tävlingsplanering

Tränaren/ridläraren ska dels guida dig så att du blir självständig i din satsning och i de beslut som rör ditt idrottande, dels hjälpa dig att upprätta en realistisk tränings- och tävlingsplanering och dessutom lära sig att analysera din prestation. Att verka i en positiv prestationsmiljö är värdefullt för att ge ryttare på den här nivån rätt redskap för en långsiktig sportsatsning.

### Fysträning och kostlära

Genom Fysprofilen bör ryttare på Nivå 3 identifiera sina fysiska styrkor och svagheter. Fysträningen bidrar till en högre kvalitet i ridningen och gör dig mer konkurrenskraftig på tävlingsbanorna.

För professionella ryttare handlar det dessutom om att undvika förslitningsskador och hålla. Hela livet. För att orka hålla kvaliteten i ridningen och fokus på banan, är det även viktigt att fylla på med energi och vätska.

### Grundläggande idrottspsykologi

God självkänedom och kunskap om gruppdynamik, behövs för att vara en bra lagmedlem i med- och motgång och för att kunna prestera när det väl gäller.

### Media och kommunikation

Media spelar en viktig roll i bygget av ditt personliga varumärke. Hur kan du nå ut på ett sätt som gör dig attraktiv för sponsorer, hästägare och andra potentiella samarbetspartners?

### Vårt förbund

Hur är ridsporten organiserad, hur hänger vi ihop med förbund, distrikt, sektioner och kommittéer – och var fattas besluten?

### Etik och moral

I djurskyddslagen finns bestämmelser för hur vi ska hantera våra hästar för att de ska må bra – men ridsportens riktlinjer ställer högre krav än samhällets lagar. Dina små val i vardagen har stor betydelse för både hästens välbefinnande och omvärldens syn på ridsporten.

## UTVECKLINGS-PROGRAM

**Ansvarig:** Svenska Ridsportförbundet

**Finansiering:** Egen/Svenska Ridsportförbundet

**Optimal ålder:** 16-25 år

### Regionala satsningar på ryttarutveckling

Målet är att ryttare som siktar på en elitinriktad sportsatsning ska få insikt om de faktorer som påverkar deras idrottande. Fördjupade kunskaper om helheten och individuellt stöd är en förutsättning för att ryttare på den här nivån ska kunna utvecklas. För de ryttare som sedermera väljer att avbryta sin sportsatsning, finns fortsatt stora möjligheter att bli kvar inom hästnäringsen. Ett syfte med våra program för ryttarutveckling är att ge ryttarna en bred bas att gå vidare från. För närvarande finns en satsning på ryttarutveckling med ca 25 platser, varav ungefär hälften av ryttarna har sina träffar på Flyinge och andra hälften på Strömsholm.

## LEDARE

- Ridlärare SRL III
- Licensierad B- eller A-tränare
- Fystränare
- Lärare idrottspsykologi



## AKTIVITETER

- Internationella tävlingar, eller tävlingar som håller internationell standard (banor, upplägg, underlag)
- U-25 klasser kan göra övergången från ungdomsryttare till senior mer motiverande. Ett steg som alltid är utmanande.
- Lagtävlingar



## MATERIAL

- Ridhandboken II
- Antidopningsreglemente
- Tävlingsreglemente
- Ridsportens fysprofil
- Idrottspsykologi

## NIVÅ 4 – TÄVLA FÖR ATT VINNA

# PRESTATION

Utbildningsnivå (upp till): Dressyr: Svår. Hoppning: 150. Fälttävlan: CNC\*\*\*

## FOKUSOMRÅDEN

### Befästa fördjupad teknisk färdighet

På Nivå 4 ingår ryttare som antingen tränar, tävlar eller utbildar hästar upp till svår klass. Att utbilda och utveckla hästar till atleter i världsklass är en förutsättning för ryttare på den här nivån. Stort fokus på detaljer och individuell träning.

### Fördjupad hästkunskap och ridlära

Utöver god kännedom om hästen som väsen och atlet, ska ryttaren besitta fördjupad teoretisk kunskap om ridkonsten.

### Fördjupad träningsfysiologi samt kunskap i antidopningsreglementet

God kunskap om hästens anatomi och fysiologi behövs för att säkerställa att sporthästen tränas och tävlas hållbart och etiskt.

### Fördjupad individuell tränings- och tävlingsplanering

Ryttare på Nivå 4 bör ha ett team och ett system för sin egen och hästarnas träning och matchning. För att utveckla sin sportssatsning ytterligare, tror vi bland annat på mentorskap och ett prestigelöst tränar- och ledarklimat som präglas av förståelse för helheten och känsla för detaljer.

### Fördjupad fysträning och kostlära

Genom att göra Fysprofilen och en kompletterande rörelseanalys identifieras ryttarens styrkor och svagheter. Med utgångspunkt från resultaten, utformas med fördel ett upplägg för ryttarens fysträning. För ryttare som rider mycket bidrar fysträningen till en högre kvalitet i ridningen. För professionella ryttare är det dessutom om en förutsättning för att undvika förslitningsskador. Att äta vettigt och regelbundet bidrar också till att höja ryttarens prestationsförmåga.

### Fördjupad kunskap om, samt tillämpning av idrottspsykologi

God självkännedom och kunskap om gruppdynamik, behövs för att vara en bra lagmedlem i med- och motång och för att kunna prestera på topp när det verkligen gäller. Vilket är ett optimalt prestationsklimat för dig?

### Fördjupad mediaträning

Att lära sig både hantera och använda olika media på ett smart sätt, kan vara en avgörande faktor för en ryttares karriär.

### Grundläggande ekonomisk- och juridisk kunskap gällande ridsportens förekommande frågor

Många av ryttarna på Nivå 4 gör en professionell sportssatsning. För dem måste det finnas en god återväxt av hästar i systemet. Det innebär bland annat ett fungerande samarbete med hästägare och sponsorer.

### Vårt förbund

På den här nivån bör du ha god insikt i den demokratiska processen inom Svenska Ridsportförbundet. Var fattas besluten och hur kan du påverka ridsportens utveckling? Vilken roll spelar du som ambassadör för Svenska Ridsportförbundet?

### Etik och moral

I centrum står Ridsportens ledstjärnor och Code of Conduct. Ryttare på nivå 4 är förebilder och i de fall man ingår i ett utvecklingsprogram signerat Svenska Ridsportförbundet, gäller samma regler som vid landslagsrepresentation.

## UTVECKLINGS-PROGRAM

**Ansvarig:** Svenska Ridsportförbundet

**Finansiering:** Svenska Ridsportförbundet (centralt)

**Optimal ålder:** 18-30 år

**Uttagning:** Resultat i första hand från 1.45 hoppning, 3\* klass fälttävlan och Intermediaire A dressyr ingår i uttagningskriterierna. Andra delar som väger tungt i selektionen av deltagare till våra centrala program för ryttarutveckling är utvecklingsbarhet och inställning, personlig profil och tillgång till hästar. Ryttarna ska vara på en så pass hög nivå att de ska kunna vara aktuella för landslagsuppdrag inom respektive disciplin och åldersgrupp, alternativt ha en dokumenterad kapacitet att rida på motsvarande nivå. Optimal ålder är 18-25 år för att ryttarna ska ha maximal möjlighet att utvecklas mot en senior elitnivå och bli antagen till Svenska Olympiska kommitténs (SOK) Topp & Talang program som nivåmässigt ligger mellan nivå 4 och 5 i ridsportens utvecklingsmodell.

### ATG Hopp & Talang

Dressyr-, hopp- och fälttävlansryttare med mästerskap i sikte får stöd under ett år och kunskap för framtiden. I satsningen ingår ett mentorskap, individuellt träningsstöd samt fyra avsuttna, obligatoriska träffar. På träffarna får talangerna träffa experter inom samtliga fokusområden.

### Leksands Knäckebröds Team U25

Satsningen riktar sig dressyryttare upp till 25 år, och syftar till att utveckla och inspirera unga talanger på vägen från young rider till etablerade seniorer. Även här får ryttarna kunskap i flera av de definierade fokusområdena.

### Young Rider's Academy

Sverige nominerar årligen unga ryttare till den internationella satsningen som ger sex talangfulla hoppryttare en unik access till några av världens främsta ryttare samt värdefull kunskap inom flera olika områden.

## LEDARE

- Landslagsledare
- Licensierad A-tränare
- Fystränare
- Lärare idrottspsykologi
- Lärare ekonomi och juridik
- Mediacoch

## AKTIVITETER

- Nationella tävlingar svår klass
- Internationella tävlingar, \*\*
- Mästerskap Young Rider, U25

## MATERIAL

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

NIVÅ 5 – TÄVLA OM MÄSTERSKAPSMEDALJER

# VÄRLDSKLASS

Utbildningsnivå samt fokusområden enligt respektive disciplins kravprofil.

## UTVECKLINGSPROGRAM

**Ansvarig:** Svenska Olympiska kommittén (SOK)

**Finansiering:** Svenska Olympiska kommittén (SOK)

**Optimal ålder:** 25-35 år

### Utmanarstöd

Utmanarstödet är ett försteg till SOK:s Topp och Talangstöd. Syftet är att skapa ett bättre underlag för rekrytering in i Topp och Talanggruppen.

SOK:s Utmanarstöd är ett projekt som bidrar till att de olympiska specialförbunden, OSF, kan göra en bättre uppföljning av lovande aktiva och få till en kvalitetshöjning av träningen på hemmaplan samt bidra till mer internationell matchning. Utmanarstödet ligger i praktiken någonstans mellan Nivå 4 och Nivå 5 i Ridsportens Utvecklingsmodell.

### Topp och Talang

Topp och talang är ett skräddarsytt stöd för aktiva inom de olympiska idrotterna som bedöms ha potentialen att kunna nå medaljkapacitet på OS med en uthållig satsning och rätt stöd.

SOK:s Topp och Talang ska ge aktiva med potential att nå världstoppen möjlighet att göra en hundra procentig satsning, oavsett den egna idrottens eller familjens ekonomi. Olympiska framgångar är lika mycket värda i alla idrotter. Hög konkurrenskraft i många grenar speglar idrottens mångfald och varierande dramaturgi.

SOK Topp- och talangstödet är skräddarsytt och behovsprövat för varje aktiv. Stödet baseras på individuella utvecklingsplaner för att inom tre till sex år nå eller finnas i världstoppen i sin idrott. En aktiv, dennes personlige tränare och OSF:s sportsliga ledning arbetar fram utvecklingsplaner och SOK:s roll är att kvalitetssäkra planer och stöd samt att föra in erfarenheter från andra idrotter och från andra länder.

Foto: Markus Schreiber/Scanpix



Sara Algotsson Ostholt  
och Wega på väg mot  
OS-silver i London 2012.



**Våra hjärtan  
klappar för idrott  
och ungdomar**



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

**Folksam**