

SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

Handbok för A, B & C tränare!

Samt anvisningar för tränarutbildning



Utgåva 3 - 2009

Handbok för tränare

Tränarutbildningens bakgrund

Tränarutbildningen startade 1991, bakgrunden till bildandet var då att de som fungerade som tränare var duktiga på att träna och utbilda hästar men att träning av människan, och i vårt fall ryttaren, kunde utvecklas. Dessutom så fanns inte någon organisation eller forum för tränare att gemensamt diskutera och utvecklas. Utbildningen har därefter snabbt vuxit och omfattar idag över 1000 stycken tränare inom ridsportens alla discipliner.

Tränarsystemet har varit en betydande del för ridsportens utveckling. Tränarna har en nyckelroll när det gäller utveckling både av våra hästar från avel till elitprestationer och av våra ryttare.

Vision

Tränarsystemet ska;

- Präglas av kvalitativ träning för både ryttare och hästar på alla nivåer
- Genom respekt och samspel alltid ha hästen i centrum.
- Ständigt vara ett levande system som är baserad på kunskap och erfarenhet.

Citat som är hämtat från Gula Ridhuset, Strömsholm

”Den sanna konsten åldras inte” (Ehrengranat)

”Till mästerskapen gives blott en bana ren som solens väg uti det blå, att syfta uppåt och det högsta ana men aldrig tro sig mästare ändå” (Ehrengranat)

”Där konsten slutar tar våldet vid” (Sandström)

”Den unga ryttaren uppstaplar under dressyr – arbetet själv är värsta hindren för framgången. När han begynner inse detta är han långt kommen” (Fischerström)

Mål

Tränarsystemet ska bygga på tre hörnstenar;

- Kvalitet
- Kunskap
- Säkerhet

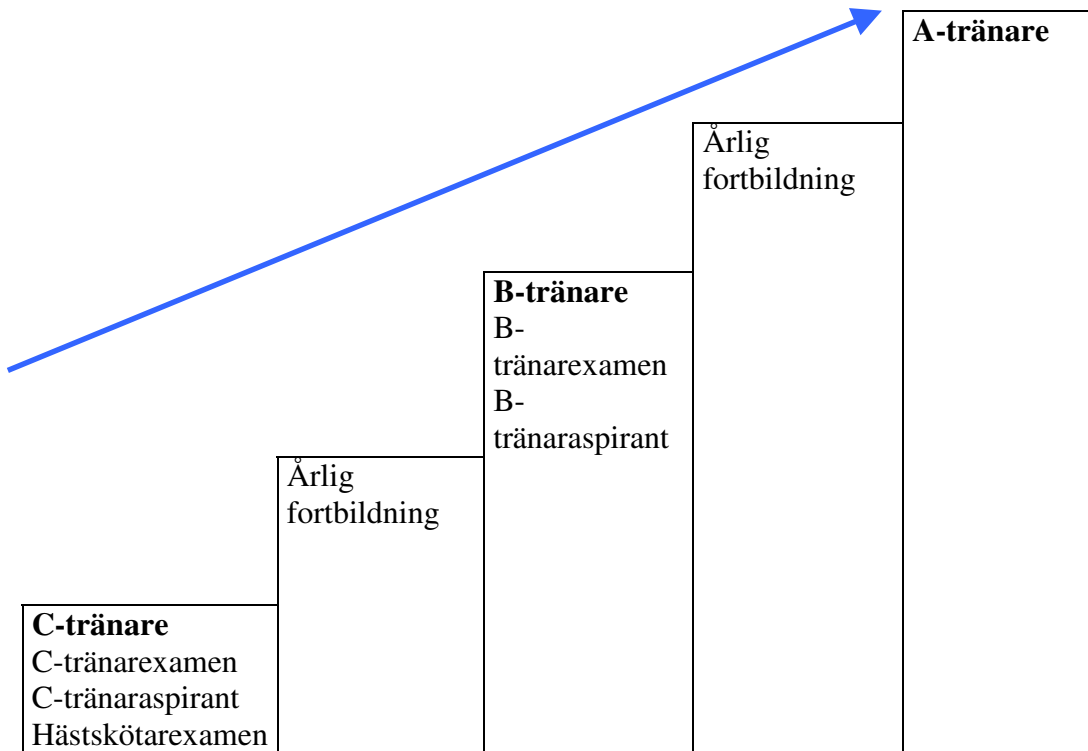
Inom begreppet kvalitet innefattas, en tydlig, väl förankrad och dokumenterad utbildningsplan för systemet, tydliga krav för antagningar och examinationer, rätt nivå på lärare. Vidare skall utbildningsplanen vila på en väl beprövad utbildningspedagogik/tradition för utbildning av hästar och utövare, en utbildningsmetod som dessutom följer modern forskning och utveckling inom sporten. Hela systemet skall präglas av god etik och moral.

Kunskap är en av nyckelorden inom tränarkåren – alltid med hästen i centrum.

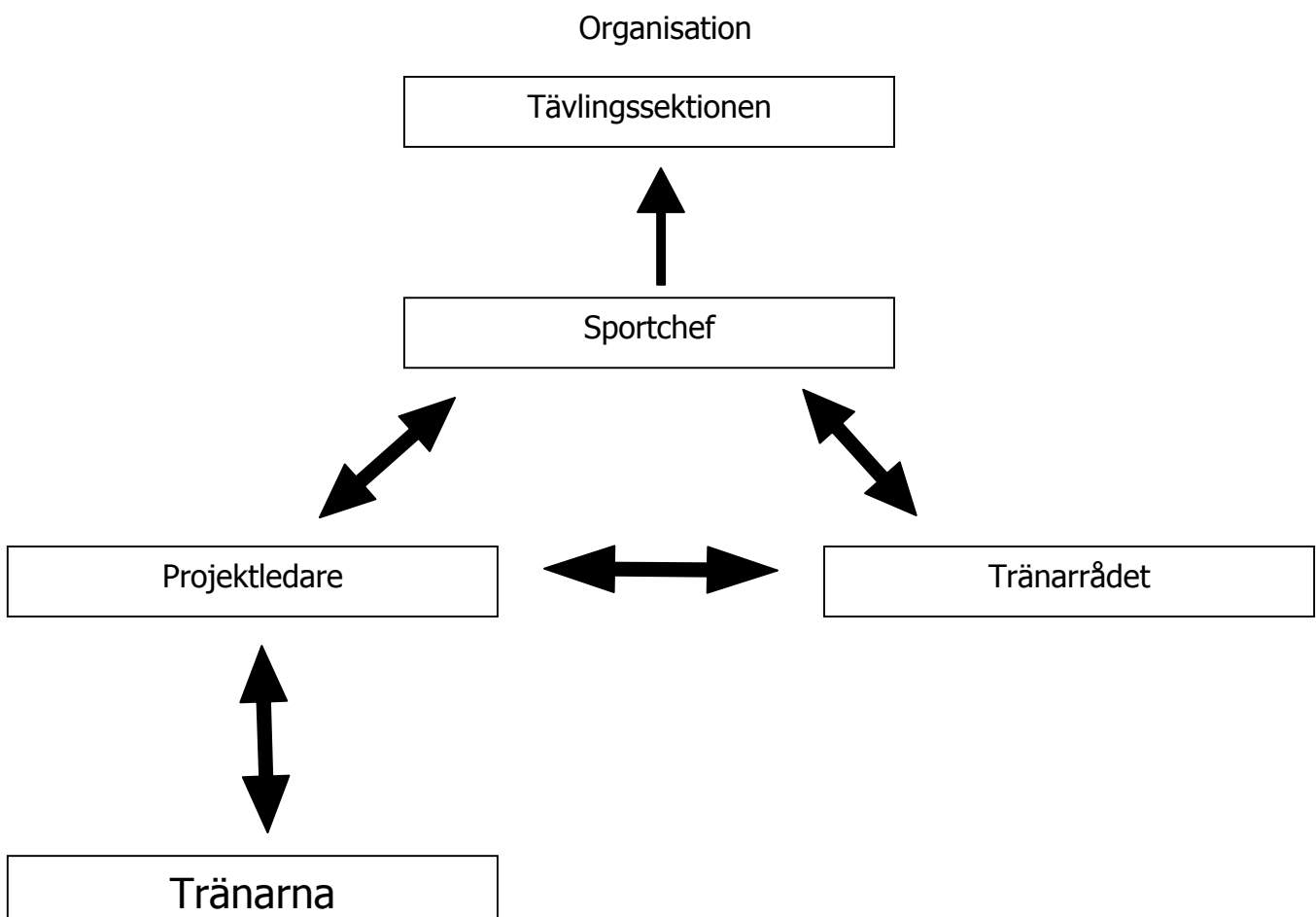
Tränare som är engagerade, delaktiga, ständigt söker ny kunskap och har en inneboende vilja att utveckla sin egen förmåga är den yttersta drivkraften i hela tränarsystemet.

Ett högt säkerhetsmedvetande är en absolut förutsättning för att ansvara för utbildning av hästar och ryttare. Fortbildningen ska bidra till att tränaren är uppdaterad i regelverk och normer.

Tränarutbildningens uppbyggnad



Grundutbildning



Tränarrådet

Fungerar som en styrgrupp för tränarutbildningen, där alla grenar finns representerade.

- Utses av sportchefen.
- Medverkar gör minst en representant/gren, i allmänhet förbundskaptenen.
- Ansvarar för praktisk examination.
- Bistår projektledaren vid antagning
- Fungerar som lärare i utbildningen, samt utser i förekommande fall övriga lärare inom respektive gren.
- Bistår projektledarens arbete.

Tränarrådet tar gemensamt fram riktlinjer och behörighetskrav för utbildningarna.

Medlemmar i tränarrådet 2009 är

Tomas Torgersen	Ordförande – Sportchef Svenska Ridsportförbundet
Malin Lindeman	Projektledare
Maria Gretzer	Hoppning
Lars Parmler	Hoppning
Elisabet Lundholm	Dressyr
Eva-Karin Oscarsson	Dressyr
Jan Jönsson	Fälttävlan
Anne Persson	Fälttävlan
Christer Pålsson	Körning
Anders Eriksson	Utbildning
Jonny Fiskbaek	Förbundskapten – Voltige
Staffan Strandberg	Distans
Agneta Aronsson	Förbundskapten – Handikapp

Grundutbildning

Målsättningen med grundutbildningen är att tränaraspiranten efter godkänd examination blir auktoriserad C-tränare.

Syftet med grundutbildningen är att den skall fungera som bas till hela systemet. Utbildningen skall följa en förankrad röd tråd där alla känner igen sig.

Utbildningen är indelad i 6 block/delkurser vilka genomförs om cirka 2 eller 3 dagar/tillfälle.

Delkurs 1, 2 och 3 samordnas gemensamt inom alla grenar där delkurs 2 avslutas med en deltentamen.

Delkurs 4, 5 och 6 genomförs över respektive gren. Hela utbildningen avslutas med examination, såväl muntlig, skriftlig och praktisk.

Delkurs 1	Människan – Ryttaren, tränaren, utövaren
Delkurs 2	Hästen – Prestation och hållbarhet
Delkurs 3	Grundutbildning – Unghästen
Delkurs 4	Grenanpassad – Teori och praktik
Delkurs 5	Grenanpassad – Teori och praktik
Delkurs 6	Grenanpassad – Examen

Följande grenar är anslutna;

- Hoppning
- Dressyr
- Fälttävlan
- Distans
- Körning
- Voltige

Övergripande innehåll i respektive kurs;

Kursinnehållet har fastställts av Tränarrådet i samverkan med referensgrupp av A-tränare

Delkurs 1

- Ledarskap – kravprofilsarbete, ryttare och tränare
- Mental träning
- Instruktörskunskap
- Pedagogik
- Företagande inom hästnäringen
- Kostlära
- ABC

Delkurs 2

- Träningsfysiologi/hållbarhet
- Hästens exteriör
- Foderlära
- Hovlära
- Avel/Sport
- Tävlingsreglemente

Delkurs 3

- Exteriör, bedömning av gångarter och hopptechnik
- Löshoppning
- Tömkörning – arbete vid hand
- Utrustning, anpassning
- Inridning
- Sits, position och inverkan
- Grundridning tom LA – 1,20 m

Delkurs 4 och 5

Hoppning

Position och inverkan
Hopphästens markarbete
Anridning och språng
Avstånd, hindertyper
Utbildning/träning av unga hästar
Utbildning/träning av tävlingshästar
Träningsmetoder
Tävlingsförberedelser
Instruktörs metodik i praktiken

Fälttävlan

Sits och position
Säkerhet vid utbildning
Utbildning/träning av unga hästar
Utbildning/träning av tävlingshästar
Träningsmetoder
Val av häst prestation
Typhinder, steeplechase, konditionsträning
Tävlingsförberedelser
Fälttävlansmärket
Instruktörs metodik i praktiken

Dressyr

Ridlära
Position och inverkan
Utbildning/träning av unga hästar
Utbildning/träning av tävlingshästar
Träningsmetoder
Tävlingsförberedelser
Instruktörs metodik i praktiken

Körning

Säkerhet vid körning
Selar och vagnar
Utbildning/träning av unga hästar
Utbildning/träning av tävlingshästar
Träningsmetoder
Praktisk körträning
Tävlingsförberedelser
Instruktörs metodik i praktiken

Distans

Sits och position
Säkerhet vid utbildning
Utbildning/träning av unga hästar
Utbildning/träning av tävlingshästar
Träningsmetoder
Markarbete
Tävlingsförberedelser
Konditions – Styrketräning
Instruktörs metodik i praktiken

Voltige

Säkerhet vid voltige
Utbildning/träning av voltige hästar
Utbildning/träning av tävlingshästar
Häst vid hand
Tömkörning och longering
Grundövningar och kür i praktik
Bedömning, grundövningar och Kür
Konditions - Styrketräning
Teambuildning mm
Instruktörs metodik i praktiken

Licensiering och Fortbildning

Som auktoriserad tränare kan du välja att vara aktiv som licensierad. Då finns du med på Svenska Ridsportförbundets tränarregister över auktoriserade tränare som publiceras på www.ridsport.se.

Obligatoriskt för alla licensierade tränare är att delta på en fortbildningskurs minst vartannat år. Detta är en kvalitetssäkring av hela tränarsystemet. För att delta på fortbildning skall du ha löst licens.

För C-tränare sker fortbildningen centralt. I samverkan med förbundet/projektledaren kan distrikten vid vissa tillfällen genomföra kvalificerad fortbildning.

För B- och A-tränare ansvarar förbundet eller av förbundet utsedd person/er för fortbildningen. Detta innebär att fortbildningen genomförs av projektledaren på uppdrag av förbundet.

Fortbildningen innehåller företrädesvis fördjupningar inom de områden/ämnen som genomförs under grundutbildningen. Fortbildningen genomförs omväxlande, beroende på utbildningsbehovet både gemensamt och grenanpassat.

Vidareutbildning

Vidareutbildning är den utbildning som genomförs för att erhålla B-tränarlicens. Det krävs särskild behörighet för att kunna söka vidareutbildning.

För att nå A-tränarlicens sker en särskild ansökan och prövas av tränarrådet.

Behörigheten bygger huvudsakligen på 3 faktorer

- Egen skicklighet, det vill säga utbildning av egna och elevs hästar. Kunskaper och färdigheter värderas i huvudsak av tävlingsmeriter
- Egna elevs skicklighet/utveckling, värderas i huvudsak av tävlingsmeriter.
- Deltagit i obligatorisk fortbildning.

Examination/auktorisering

Examinationen genomförs efter genomförd grundutbildning. Examinationen omfattar en teoretisk del och en praktisk del (grenanpassad). Vid godkänd examination får aspiranterna en C-tränarauktorisering/B-tränarauktorisering inom respektive gren.

Antagning och behörighet

Grundutbildning, C-tränare

- Diplomerad hästskötare (år 2009/2010 kan examen utföras medan grundutbildningen påbörjats, för att erhålla C-tränarauktorisering krävs hästskötarexamen med diplom på detta)
 - Tävlats med flertalet placeringar och är väl etablerad på nivå motsvarande
 - *Dressyr, hoppning och körning – Msv-nivå/1.30m
 - *Fälttävlan - CNC*
 - *Voltige – SM klass
 - *Distans – genomfört 750 km tävling och ha dokumenterad ridkunskap LB hoppning och dressyr
 - *Alternativt ha ett flertal elever med motsvarande meriter
 - Utbildat hästar till och med motsvarande nivå
 - Regelbundet deltagit i träning för A- eller B-tränare,
 - Följt från marken (skugg träning) en A- eller B-tränare i dess träning. Intyg om detta skall bifogas.
 - I övrigt bedöms som lämplig vid antagning
- Observera att resultaten skall bygga på stor häst.

Vidareutbildning, B-tränare

- Verkat som C-tränare i minst 4 år
 - Egna tävlingsmeriter
 - *Dressyr – Intermediaire 1
 - *Hoppning – 140-145 cm
 - *Fälttävlan – CNC**
 - *Voltige – CVI **
 - *Körning – Par, Svår klass
 - *Distans – Svår klass
 - Från grundnivå ha utbildat ett flertal hästar och ryttare till motsvarande nivåer
 - För fälttävlan krävs C-tränarexamen i såväl dressyr och hoppning (rabatterad kursavgift för detta)
 - Att sökande har deltagit i obligatorisk fortbildning
 - Att sökande bedöms särskilt lämplig att verka som nationell tränare
 - Viss internationell erfarenhet
- Observera att resultaten skall bygga på stor häst.

Övergripande innehåll i respektive kurs

Utbildningen är indelad i 2 block/delkurser vilka genomförs om cirka 2 dagar/tillfälle.

Delkurs 1 och 2 samordnas gemensamt inom samtliga grenar.

Delkurs 2 innefattar examination, såväl muntlig, skriftlig och praktisk.

Delkurs 1	Människan – Ryttaren, tränaren, utövaren
	Hästen – Prestation och hållbarhet
Delkurs 2	Praktiskt - Examen

Auktorisation till A-tränare

- Egna tävlingsmeriter
 - *Dressyr – motsvarande Grand Prix
 - *Hoppning – motsvarande Grand Prix
 - *Fälttävlan – CCI***
 - *Voltige – CVI ** samt Internationellt mästerskap
 - *Körning – Svår 4-spann
 - *Distans – Svår internationell klass
- Utbildat hästar och ryttare till motsvarande nivåer
- Att sökande har deltagit i obligatorisk fortbildning
- Internationell erfarenhet
- Att sökande bedöms särskilt lämplig att verka som elit tränare

Vid antagningsprocessen gör **tränarrådet alltid en särskild individuell bedömning** där en helhet ligger till grund för beslut.

Avgifter

Aktuella prisuppgifter för grundutbildning och fortbildning finner du på www.stromsholm.com

Vid eventuella frågor gällande detta häfte kan du kontakta:

malin.lindeman@stromsholm.com

Telefon: 0220-451 19