



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

---

# Handbok för A, B & C tränare!

Samt anvisningar för tränarutbildning



Utgåva 4 - 2010

# 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

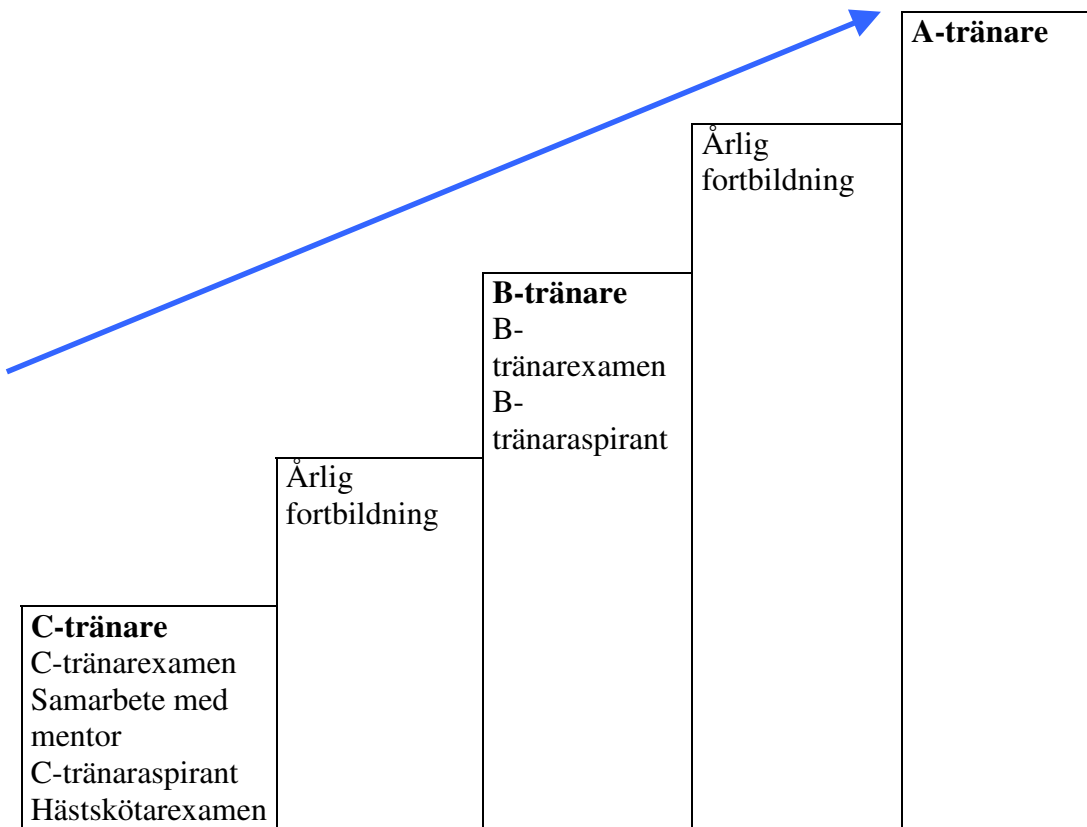
Inom begreppet kvalitet innefattas, en tydlig, väl förankrad och dokumenterad utbildningsplan för systemet, tydliga krav för antagningar och examinationer, rätt nivå på lärare. Vidare skall utbildningsplanen vila på en väl beprövad utbildningspedagogik/tradition för utbildning av hästar och utövare, 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.

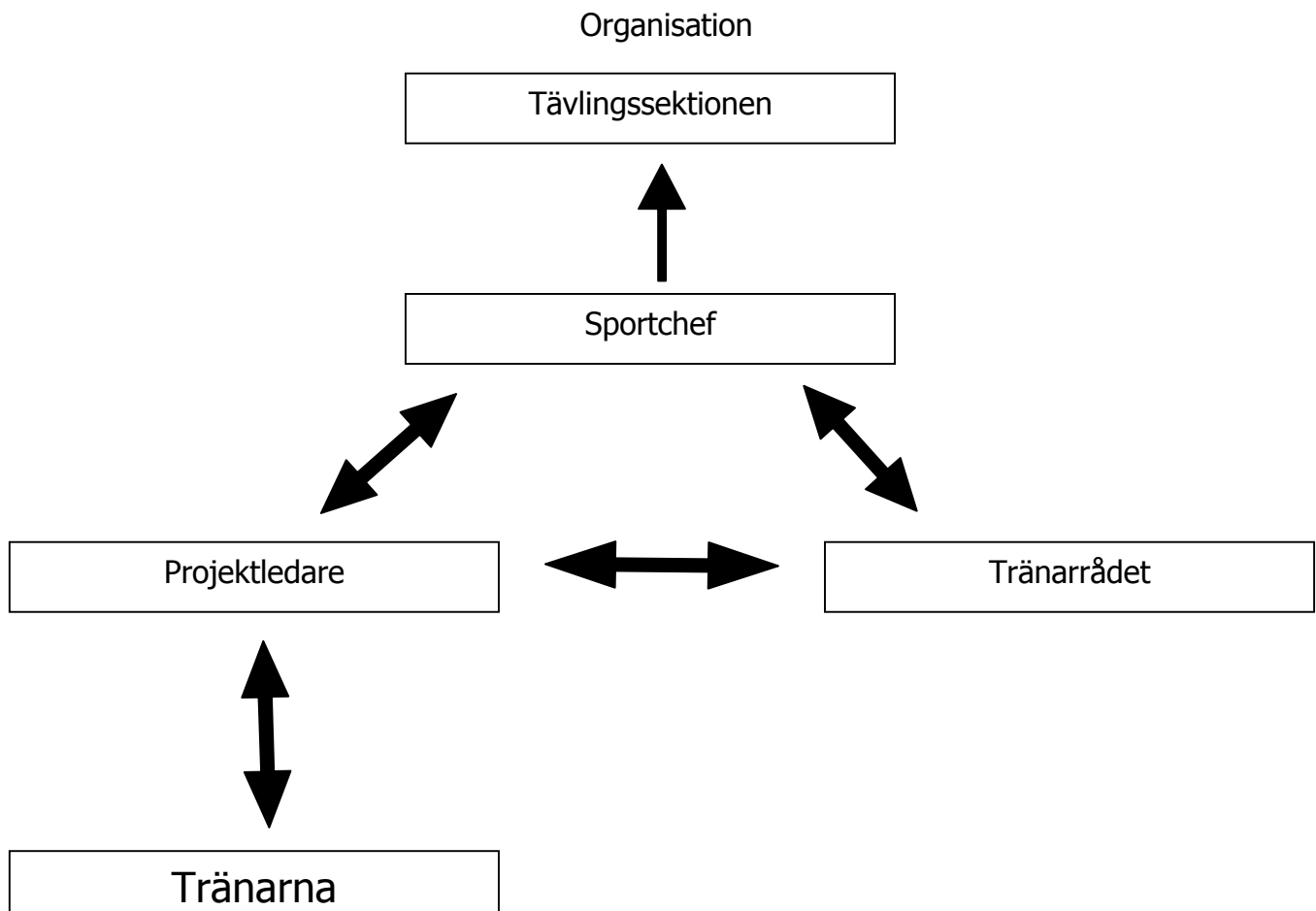
Tränare som är engagerade, delaktiga, ständigt söker ny kunskap och har en inneboende vilja att utveckla sin egen förmåga är den yttersta drivkraften i hela tränarsystemet.

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 2010 är

Elisabet Lundholm	SvRf
Malin Lindeman	Projektledare
Anders Eriksson	Utbildningssektion SvRf
Maria Gretzer	Hoppning
Lars Parmler	Hoppning
Helena Persson	Hoppning
Bo Jenå	Förbundskapten - Dressyr
Eva-Karin Oscarsson	Dressyr
Gunilla Fredriksson	Förbundskapten - Fälttävlan
Jan Jönsson	Fälttävlan
Anne Persson	Fälttävlan
Fredrik Persson	Körning
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.

Grundutbildningen skall ge aspiranten kännedom om nedan presenterade ämnen.

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

Delkurs 1, 2 och 3 samordnas gemensamt inom alla grenar.

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

Under utbildningstiden skall aspiranten genomföra skuggträning/följa en A- eller B-tränare. (minst 25 h)

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. Aspiranten skall få kännedom om följande ämnen.

### **Delkurs 1**

- Ledarskap – kravprofilsarbete, ryttare och tränare
- Prestationspsykologi
- Pedagogik
- Företagande inom hästnäringen
- Kostlära
- ABC

### **Delkurs 2**

- Träning - hållbarhet
- Hästens exteriör
- Hovlära
- Avel/Sport
- Etik och Moral - Tävlingsreglemente

### **Delkurs 3**

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

## **Delkurs 4 och 5 – praktiskt upp till Msv nivå**

### **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

### **Dressyr**

Ridlära  
Position och inverkan  
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, konditionsträning  
Tävlingsförberedelser  
Fälttävlansmärket + Stilbedömning  
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](http://www.ridsport.se).

Obligatoriskt för alla licensierade tränare är att delta på en fortbildningskurs varje år. Detta är en kvalitetssäkring av hela tränarsystemet. All information kring dessa fortbildningar finns på [www.stromsholm.com](http://www.stromsholm.com). (inga separata utskick)

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 elevers hästar. Kunskaper och färdigheter värderas i huvudsak av tävlingsmeriter
- Egna elevers 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

- Vara 25 år
- Diplom för godkänt yrkesprov för hästskötare
- 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,
- I övrigt bedöms som lämplig vid antagning

### **Observera att resultaten skall bygga på stor häst.**

(Är du redan tränare i en gren och vill bli det i ytterligare en så kan du tillgodoräkna dig utbildningen delkurs 1-3 under en period om 5 år)

## 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
- Att sökande har viss internationell erfarenhet. (Om du ej tävlat internationellt själv kan exempelvis samarbete med någon utländsk tränare räknas eller har du elever med internationella tävlingsresultat).

Observera att resultaten skall bygga på stor häst.

## Övergripande innehåll i respektive kurs

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

Delkurs 1 och 2 samordnas gemensamt inom samtliga grenar.

Delkurs 3 innefattar examination, såväl muntlig, skriftlig och praktisk.

Delkurs 1	Coachning - Ledarskap Hästen – Prestation och hållbarhet
Delkurs 2	Praktiskt
Delkurs 3	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](http://www.stromsholm.com)

Vid eventuella frågor gällande detta häfte kan du kontakta:

[malin.lindeman@stromsholm.com](mailto:malin.lindeman@stromsholm.com)

Telefon: 0220-451 19