



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

---

# Handbok för A, B & C tränare!

Samt anvisningar för tränarutbildning



Utgåva 5

# **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 – "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 ett 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.

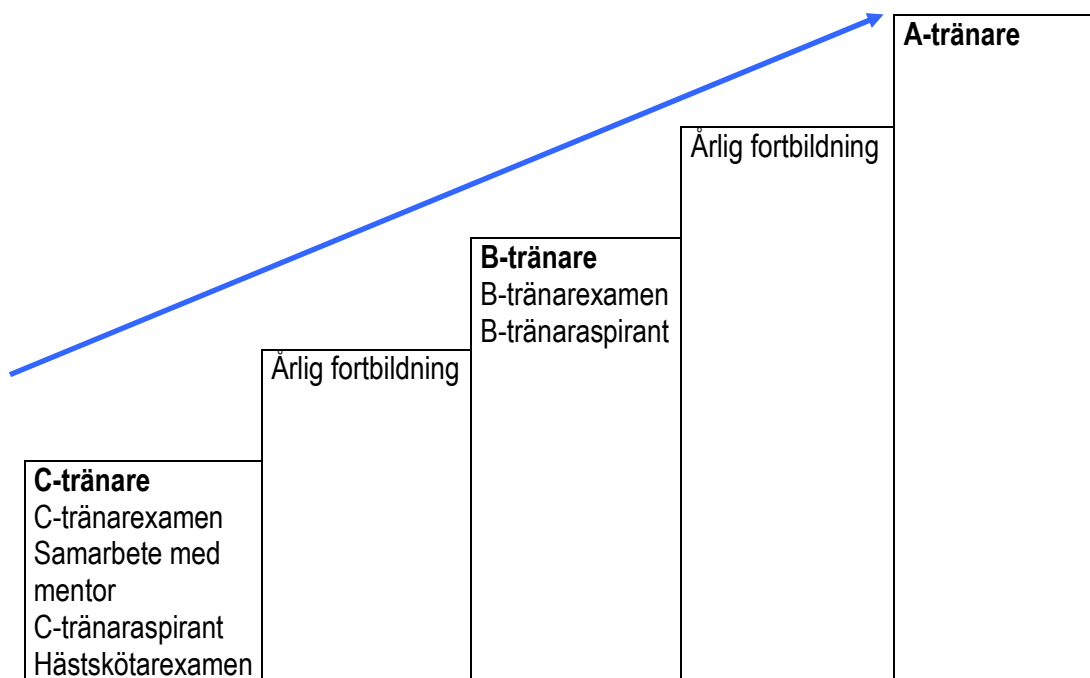
## **Tränarrådet**

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.**

## Tränarutbildningens uppbyggnad



### **Grundutbildning (Antagningskriterier, se särskild kompetensbeskrivning)**

Målsättningen med grundutbildningen är att tränaraspiranten efter godkänd examination blir diplomerad 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/tillfälle.

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

Delkurs 4, 5 och 6 genomförs över respektive gren.

Under hela utbildningen genomförs ett samarbete i form av mentorskap med A eller B-tränare.

Aspiranten medverkar vid träning och för en såkallad "Tränarloggbok".

Hela utbildningen avslutas med examination, såväl muntlig, skriftlig och praktisk.

För att avlägga examen sker en särskild ansökan till Svenska Ridsportförbundet.

(se kompetensbeskrivning)

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 – Teori och praktik

### **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/Coaching – kravprofilsarbete, ryttare och tränare
- Tränarens roll – etik och moral
- Pedagogik
- Kostlära
- Företagande inom hästnäringen
- Prestationspsykologi

### Delkurs 2

- Träningsfysiologi - hållbarhet
- Hästens exteriör
- Avel/Sport
- Hästens beteende

### Delkurs 3

- Exteriör, bedömning av gångarter och hoppteknik
- Löshoppning
- Tömkörning – arbete vid hand
- Inridning
- Grundridning tom LA – 1,20 m
- 4, 5 och 6 åriga hästar

### Delkurs 4, 5 och 6

#### Hoppning

Position och inverkan  
Hopphestens markarbete  
Anridning och språng  
Avstånd, hindertyper  
Utbildning/träning av unga hästar  
Utbildning/träning av tävlingshästar  
Träningsmetoder  
Tävlingsförberedelser  
Undervisningsmetodik

#### 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  
Undervisningsmetodik

#### Dressyr

Ridlära  
Position och inverkan  
Utbildning/träning av unga hästar  
Utbildning/träning av tävlingshästar  
Träningsmetoder  
Tävlingsförberedelser  
Undervisningsmetodik

#### Körning

Säkerhet vid körning  
Selar och vagnar  
Utbildning/träning av unga hästar  
Utbildning/träning av tävlingshästar  
Träningsmetoder  
Praktisk körträning  
Tävlingsförberedelser  
Undervisningsmetodik

## Distans

Sits och position  
Säkerhet vid utbildning  
Utbildning/träning av unga hästar  
Utbildning/träning av tävlingshästar  
Träningsmetoder  
Markarbete  
Tävlingsförberedelser  
Konditions – Styrketräning  
Undervisningsmetodik

## 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  
Undervisningsmetodik

## Vidareutbildning, B-tränarutbildning

### (Antagningskriterier, se särskild kompetensbeskrivning)

Vidareutbildning är den utbildning som genomförs för att erhålla B-tränarlicens.

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.

## Övergripande innehåll B-tränarutbildning

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

B-tränarutbildningen är en propedeutisk kurs. Vilket innebär att hela utbildningen är en förberedande kurs inför examenstillfället. Efter delkurs 1 ansöker B-tränaraspiranten att fortsätta till steg 2 och 3. (se kompetensbeskrivningen)

Delkurs 1	Propedeutisk kurs både teoretiskt och praktiskt.
Delkurs 2	Hästens träning/hållbarhet. Prestations psykologi.
Delkurs 3	Examination

## Examination/diplomering

Examinationen genomförs efter genomförd grundutbildning. Examinationen omfattar en teoretisk del och en praktisk del (grenanpassad). Vid godkänd examination får aspiranterna en diplomering inom respektive gren.

## Licensiering och Fortbildning

Som diplomerad tränare kan du välja att vara aktiv som licensierad. Då finns du med i Svenska Ridsportförbundets tränarregister över diplomerade tränare som publiceras på [www.ridsport.se](http://www.ridsport.se). För att vara behörig och uppdaterad så skall **en fortbildning/år genomföras**. (Är du tränare i flera grenar sker 1 fortbildning/år för varje gren). Detta är en kvalitetssäkring av hela tränarsystemet. För att delta på fortbildning skall du ha löst licens.

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

För 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.

Fortbildningarna sker på olika platser i landet, främst används dock våra riksanläggningar.

## Auktorisation till A-tränare

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

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