



HOPPRYTTARENS GRUNDRIDNING

- UR TRÄNARENS PERSPEKTIV

B-tränarutbildningen Strömsholm 2022-2023



Bildkälla: Annan Hepner/PS Dressage

JOSEFIN STRÖM

Innehåll

Inledning.....	2
Bakgrund.....	2
Syfte.....	3
Frågeställningar	3
Material och Metoder	4
Resultat.....	4
Sammanfattning av intervjuer.....	5
Tränare 1 "Adam"	5
Tränare 2 "Anna"	6
Tränare 3 "Lisa"	7
Tränare 4 "Sofia"	8
Diskussion.....	10
Slutsats	12
Referenser	13
Stort tack till alla tränare som medverkat i arbetet!.....	13
Bilaga 1.....	14

Inledning

Att vara tränare inom ridsport skiljer sig på flera sätt i förhållande till andra sporter. Ett exempel är att vi tränare endast träffar våra elever ett fåtal gånger per månad. Vanligast rider då eleven i grupp om tre till sex personer under ca 1-1,5h.

En konsekvens av detta är att det under en hopplektion kan vara svårt att hinna fokusera och påverka ryttarens grundridning och gå till botten med den vid behov.

I tex fotboll tränar spelarna tillsammans med sin tränare fem till sex dagar i veckan. För att nå toppen som fotbollsspelare hävdar framgångsrika tränare att du måste matcha professionella standarder redan i tidig ålder. En satsande fotbollsspelare i 12-16 års ålder bör träna ca 1,5h varje veckodag. (nfacademy.se, 2019)

Detta arbete syftar till att belysa och analysera hopptränares tankar kring grundridning. Hur dem arbetar med sina elevers grundkunskaper praktiskt. Samt var de själva hittar kunskap och vidareutbildning.

Bakgrund

”Att lista ut vad grundridning är, få en känsla för det med en duktig tränare vid sidan. Är A och O för att hästen skall kunna utvecklas och sätta muskler på rätt sätt”.

-Jens Fredriksson, Guldmedaljör VM 2022

1991 startade Svenska ridsportförbundets tränarutbildningar. Bakgrunden till detta var att de som fungerade som tränare var duktiga på att träna och utbilda hästar men att träning av ryttaren behövde utvecklas.

Enligt Svenska ridsportförbundet är hoppning grenen med flest antal tävlingsstarter per år. Hela 77% av alla starter görs i hoppning (Svenska ridsportförbundet, 2019). Detta bör också vara en indikation på att det är många som aktivt tränar och söker sig till hoppträningar.

För att lyckas uppnå optimal utveckling hos ekipagen som tränas krävs även djupgående kunskap inom många fler områden mer än din grenspecifika expertis (Wolframm 2014).

God grundridning är starkt sammanlänkat med god hästhållning. Flertalet skandaler kring träning och tävling av hästar har skakat och ifrågasatt ridsportens rykte. Med anledning av detta har FEI tillsatt en kommission för att utreda hästarnas välfärd och undersöka utbildningsbehov inom ridsporten. (FEI.org)

Hästens välfärd och sportens "Social license to operate" är ett högaktuellt ämne som hästägare, utövare och tränare behöver ta ansvar och verka för.

Under de senaste åren ses en ökad trend i att allt fler personer utan nödvändiga grundkunskaper köper egen häst. Tidigare har ridskolorna försett och utbildat många på bredden i grundridning och hästkunskap. Detta tack vare erfarna och välutbildade ridlärare och hästar. Idag vänder sig många orutinerade hästägare/ryttare sig till grenspecifika tränare för hjälp i den disciplin man är intresserad av.

En naturlig följd av detta är att ett allt större ansvar läggs på landets grenspecifika tränare i att grundutbilda ryttare inom både hästvälfärd och ridning för sportens fortsatta utveckling (Hippson, 2021).

Syfte

Syftet med studien är att synliggöra och analysera tränarens syn på hoppryttarens grundutbildning.

Frågeställningar

Hur ser hopptränare på grundridning och hur arbetar de med den i praktiken?

Hur upplever tränare att hoppryttares inställning och motivation ser ut till grundridning?

Material och Metoder

Arbetet bygger på semistrukturerade intervjuer med fyra aktiva hopptränare. Dessa gjordes via telefon för att praktiskt nå ut till respondenter i olika delar av landet samt vissa bosatta utomlands. Intervjuerna spelades in i flygplansläge och sammanfattades i därefter i skrift.

Respondenterna handplockades utifrån kriteriet att samtliga är utbildade inom svenska ridsportförbundet, med varierande licensieringar från A-,B- och C-tränare i hoppning.

För att få en likhet mellan intervjuerna utgick samtalen från några förutbestämda frågor (se bilaga 1). Utifrån svaren fördjupades samtalen genom följdfrågor.

Respondenterna är konfidentiella och benämns i arbetet med fiktiva namn (se tabell).

Resultat

Namn	Titel	Verksamma år som tränare
Tränare 1 "Adam"	B-tränare	25-30år
Tränare 2 "Anna"	B-tränare	25 år
Tränare 3 "Lisa"	C-tränare	10 år
Tränare 4 "Sofia"	A-tränare	20 år

Sammanfattning av intervjuer

Tränare 1 "Adam"

Har under majoriteten av sina verksamma år arbetat i Sverige men är nu anställd utomlands som tränare. I Sverige bestod hans elever övervägande av amatörryttare i varierande åldrar, han också tränat ryttare upp till svår klass. Idag undervisar han endast anställda ryttare på ett stuteri.

Han lägger stort fokus på grundridning i framridnings och uppvärmningsfasen under sina hopplektioner där grundstenarna är hästens lösgjordhet och takt.

Adam har en tydlig struktur och använder sig gärna av återkommande övningar för att skapa igenkänningsfaktor hos eleverna. Han säger också att grundridning handlar mycket om att hitta en känsla.

- "Om jag har en elev som visar stort intresse, men rent praktiskt behöver fler repetitioner för att hitta känslan kan jag gärna lägga tio minuter extra på en lektion för att uppnå ett bra resultat".

Han uttrycker också stimulansen han får som tränare när grundridningen hos en elev förbättras.

- "Det är så kul när eleverna får en aha-upplevelse och känner sen att deras häst fungerar mycket bättre i hoppningen ju bättre grundridningen blir".

Adam anser att pedagogiken i utläringen är en stor nyckel för att skapa intresse, förståelse för hästen och ridningen samt nå fram till eleven med sina instruktioner.

Han beskriver sig själv ärligt som *–"ingen teoretisk expert på utbildningsskalan"*.

Adam upplever att elever vars föräldrar har hästbakgrund besitter generellt mer grundkunskaper och medvetenhet kring grundridning. Men han ser inget ålderssamband hos de elever som är mer eller mindre intresserade av att utveckla sin ridning.

Uppskattningsvis tränar ca 25% av hans elever regelbundet för dressyrtränare. Vissa elever på hans inrådan och andra utav eget intresse.

A-tränaren Peter Eriksson är en stor kunskapskälla som han gärna vänder sig till. Adam rider själv ett antal hästar per dag och han hittar mycket inspiration till sina träningar tack vare att han själv rider aktivt.

Tränare 2 "Anna"

Har en bred variation av elever, allt ifrån yngre barn till mer rutinerade ryttare som rider på 140 nivå. Hon har också tränat ekipage på landslagsnivå och till EM.

Hon brukar motivera sina elever med att det blir lättare att rida på hinder ju bättre grundridning du har.

För att på ett bra sätt kunna hoppa en bana behöver ryttaren kunna rida bra vägar, i en bra balans, med en bra blick och rytm. Får ryttarna med sig detta från en tidig ålder i sin utbildning - *"så har dem detta med sig i sin ryggsäck"*. Alltså när frågorna på tävling blir större och svårare sitter grunderna i ryggmärgen och ryttarna kan då fokusera mer på uppgiften.

Annas lektioner är upplagda lite utifrån utbildningsskalan men lägger också stor betoning på faktorer som hästens framåtbjudning, svarar ryttarens hjälper och ryttarens sits. Samtliga lektioner bygger på ca 30 minuters markarbete och gemensam framridning med mycket fokus på lösgjordhet. Det kan vara arbete med och utan bommar i trav och galopp innan själva hoppmomentet.

Några av eleverna kompletterar hoppträningarna med att rida för dressyrtränare. Detta resulterar i bättre ridning och utveckling för de flesta.

Dock tycker hon det är viktigt att eleverna har en bra dialog med sin dressyrtränare om varför de är där. Det är viktigt att träningen främjar de faktorer som de har användning av i hoppningen.

Generellt är eleverna motiverade till träning och hon säger att *"de flesta är väldigt intresserade och vill lära sig att rida på ett bra sätt"*. Däremot har elever blivit mycket sämre på att stå med på backen och lära sig genom att titta och lyssna när andra ekipage tränar.

Hon bollar gärna med andra kollegor och tycker det är viktigt för sin utveckling att gå på fortbildningar och följa andra framgångsrika rutinerade tränare.

Tränare 3 "Lisa"

Lisa tränar många ponnyekipage från LC till SM och landslags-nivå. Hon har också storhästekipage men övervägande ponnyelever. Detta medför att man blir med i "familjens satsning" vilket hon tycker är roligt.

I hennes träningsgrupper har hon 4 elever och träningarna är utsatta till 60 minuter. Privatlektioner håller hon bara i undantagsfall vid speciella situationer pga. tidsbrist.

Hon upplever det extra viktigt när hon har barn och ponnygrupper att organisera framridningen ganska omgående när lektionen startar. Utan att ställa för stora krav direkt men att barnen "joggar fram" sina hästar i alla gångarter under ordnade former innan samling och genomgång av dagens träning. Dels av säkerhetsaspekt och att det lätt blir rörigt och okontrollerat om alla ska rida fram självständigt.

Lisa försöker väva in grundridningen i sina träningar med hjälp utav tydligt tema för varje pass. Hon försöker också välja ut vissa träningstillfällen där man skalar av hoppmomentet något och fokuserar mer på grunderna med hjälp utav tex "markarbetshoppning".

Hon tar också upp vikten av att hitta en balansgång mellan inte för noggrann och hålla motivationen uppe hos eleverna. Mestadels eftersom hon tränar många yngre ekipage och inte vill att dem ska "tröttna". Utbildningsskalan är något hon har i åtanke men eftersom hon tränar mycket barn så vill hon ha övningar som är lärosamma och kul.

Det också viktigt att nå fram till föräldrarna, skapa förståelse och vid behov ge ingående förklaringar för dem som inte själva rident.

Hon uppmuntrar gärna sina elever att träna extrapass i en annan grupp utöver sin ordinarie träningstid vid behov. Men upplever att väldigt få tränar grundridning för någon annan tränare, men hon uppmanar gärna till det när hon ser att det finns behov.

Lisa upplever att intresset för grundridning och dess teori ökar med elevernas ålder.

Hon hittar själv mycket inspiration från tävlingar och läser gärna artiklar och ser videos från nätet.

Tränare 4 "Sofia"

Sofias mål är att ha elever på alla nivåer och riktar sig huvudsakligen till storhästekipage. Där flertalet elever tävlar på landslagsnivå.

Hennes träningar bygger på god grundridning och kontinuitet tillsammans med henne.

Hon har mestadels elever som hon jobbat tillsammans med under flera år och säger själv att hon sällan tar emot nya elever.

- "Jag är otroligt noggrann och lägger stor vikt vid ekipagets grundarbete vilket tar mycket tid".

Hon belyser också att grundridningen är viktig ur en hållbarhetsaspekt och för hästens välfärd.

Hon är tydlig med sina elever att intresset för grundridning måste finnas för att inleda ett samarbete med sin träning. Där sker en naturlig sållning och samtliga elever är väldigt ambitiösa med sin ridning vilket leder till bra utveckling. Det är viktigt för henne att kunna stå för att eleverna lär sig bli bra ryttare.

Hennes system utgår från utbildningsskalan. Det är en bra utgångspunkt som gör att hon kan anpassa övningarnas svårighetsgrad utifrån varje ekipages utbildningsståndpunkt och förmåga.

Sofia upplever att eleverna har hög motivation till att själva träna på grundridning och markarbete.

Hon har också en avsuttet kommunikation med sina elever. Innan uppstarten till varje termin skickar hon ut en nulägesrapport som de skriftligen får lämna in till henne. Sedan har de ett möte och diskuterar samt lägger upp en plan.

Målet med den är att eleverna själva skall börja reflektera över sina styrkor och svagheter i ridningen. Hur jobbar jag vidare?

Detta leder också till en tydlig dialog med eleverna kring orsak och verkan.

Hennes lektioner är oftast 75min-90min och tidsaspekten gör att det tar för mycket tid att ha genomgångar om det teoretiska varje träning. Det tar för mycket tid från den praktiska övningen. Däremot pratar hon mycket om grunderna takt, rakriktning, ryttarens sits och inverkan under uppvärmningen av ekipagen. Hon kan ha upp till 40min uppvärmning/markarbete under sina lektioner.

Sofia lägger över mycket av ansvaret på eleverna. Hon beskriver det som viktigt för henne att eleverna själva tränar på de saker som de kommit överens om mellan träningarna för att själv inte tappa intresse i eleven.

Hon är begränsad i vad det gäller att ge privatlektioner och hon uppmuntrar till dressyrträning, framför allt om eleverna är på en låg nivå. Några av hennes elever rider kontinuerligt för dressyrtränare. Hon upplever att det är svårt att hitta en dressyrtränare för hoppekipage som är tillräckligt duktig på grundridning samt som kan få in hopptänket.

Hon läser själv ridhandböckerna kontinuerligt samt har stor support från A-tränare i dressyr som finns inom familjen. Det är också hos denne som hon finner mycket inspiration och hjälp när det behövs.

Hon vill gärna ha en nära relation till sina elever, vilket hon tycker ger henne bra resultat.

Diskussion

Samtliga tränare belyser vikten av god grundridning och arbetar mycket med detta hos sina elever. Denna är viktig för hästarnas hållbarhet, välfärd samt ekipagets totala och långsiktiga utveckling för att kunna prestera på tävlingsbanan.

En gemensam nämnare är att alla har någon typ utav framridning där syftet utöver ren uppvärmning av häst och ryttare är att få en överblick av ekipagets status. En stor förutsättning är att jobba med sina elever under många år för att detta upplägg ska ge resultat.

Tidsbrist är något som samtliga tränare nämner och endast någon av tränarna kan erbjuda privatlektioner på kontinuerlig basis. Tillgängligheten hos många tränare verkar vara begränsad av olika anledningar.

Samtliga är positiva till att eleverna utöver hoppträningar kompletterar med att rida för dressyrtränare. Dock verkar det svårt att hitta dressyrtränare som har tillräcklig samsyn.

En lösning till problematiken kring bristande grundridning är att tränare behöver kunna erbjuda sina elever mer individuell och specifik träning. En stor nyckel skulle vara att tränarna själva sitter upp på elevernas hästar någon gång vid behov. Detta är ett bra hjälpmedel och många internationella tränare jobbar på det viset. Men i Sverige har många tränare slutat göra detta vilket är synd.

Jag ser positivt till att tränarna i stor mån upplever sina elever som motiverade att träna grundridning. Många beskriver dock att de yngre ryttarna kan vara svårare att få intresserade och det då är viktigt att nå fram till föräldrarna.

I sin bok *De Nemethy metod* (1990) skriver den Olympiske tränaren Barthalan de Nemethy -
-"Av egen erfarenhet från kurser är jag väl medveten om att många ryttare tycker det är tråkigt att diskutera ridningens grundprinciper och hästens anatomi. De kan inte bärga sig innan de får bygga hinder och börja hoppa. Men enligt min erfarenhet så lär de sig aldrig rida riktigt bra om de inte skaffar sig en bra bild av grundprinciperna."

Kanske är det så att den moderna hoppryttaren idag är mer upplyst och har lättare tillgång till kunskap tack vare internet och sociala medier. Vilket kan vara värdefullt, men det finns också en problematik i det.

Kan orutinerade och yngre ryttare selektera att informationen kommer från en erfaren och utbildad person. Det finns många kommersiella personer som profilerar sig som "duktiga hästmänniskor/ryttare" men som kanske helt saknar nödvändig erfarenhet och utbildning.

De tränare jag har haft möjlighet att intervjua har samtliga inslag av utbildningsskalan under sina lektioner. Trots detta tolkar jag det som att elevernas teoretiska kunskap kring den saknas till stor del. Utbildningsskalan är ett bra system för att rikta utbildningen och en manual för ridning och tillför ett gemensamt system inom tränarkåren.

Samtliga tränare måste utöver att utbilda duktiga ryttare tillsammans verka för en bra hästvälfärd och utbilda våra elever till "bra hästmänniskor". Vi som hopptränare måste ta grundernas utlärande på största allvar och i högre grad interagera och kunskapsöverföra kollegor och discipliner emellan.

I framtiden kommer det vara viktigt med välutbildade hopptränare som inte kompromissar för att "behålla elever". I stället tända och underhålla motivationen till träning hos eleverna.

Dessa samtal i intervjuerna har gett mig ett otroligt bra mervärde och väcker också många idéer för framtiden.

Slutsats

Studien visar att hopptränare tycker det är viktigt att bygga sin undervisning på god grundridning. Dialoger och långsiktiga samarbeten tillsammans med eleverna är en av nycklarna till att ge dem en god grund att stå på. De flesta är motiverade till träning och utveckling. Det är viktigt att tränarna är välutbildade och tillgängliga för att kunna möta detta.

Det skulle vara intressant att göra en bredare studie inom ämnet. Ta del av fler tränares arbetssätt och också göra en teoretisk kunskapsanalys hos tränare och även elever. Jämförelser mellan svenska träningsystem och internationella hade också varit intressant att ta del av.

Referenser

Barthalan De Nemethy (1990) *De Nemethy method – Modern techniques for training the modern show jumper and its rider.*

Fredricsson Jens (2022), *Agria RS/Flyinge Hästvelfärd- träning av den unga hästen*

Riksanläggningarnas stallmästare Jens Fredricson om unghästutbildning - YouTube

Hippson (2021). *Fler köper häst men kunskapen brister*

<https://www.hippson.se/artikelarkivet/hippsonnews/fler-koper-hast-men-kunskapen-brister.htm>
(2022-04-20)

NF Academy (2019)

www.nfacademy.se

Svenska Ridsportförbundet (2019)

www.svenskaridsportforbundet.se

Wolframm Inga. (2014) *The Science of Equestrian Sports. Theory, Practice and Performance of the Equestrian Rider*

Stort tack till alla tränare som medverkat i arbetet!

Bilaga 1

Frågor intervjuer:

- Hur länge har du varit tränare?
- Vilken typ av elever ålder/nivå tränar du mest?
- Vad är innefattar ordet grundridning för dig som hopptränare?
- Läger du upp dina lektioner utifrån utbildningsskalan?
- Hur upplever du elevernas motivation till grundridning/dressyr?
- Hur upplever du elevernas kunskap kring ämnet?
- Rider många av dina elever aktivt för dressyrtränare?
- Kan man se någon skillnad utifrån elevernas ålder?
- Vilket råd ger du dina elever när de eller behöver hjälp med sin grundridning?
- Var hittar du inspiration och kunskap vid behov?