

Ridsport hela livet

För många är viljan att utvecklas en stor drivkraft. Genom vår utvecklingsmodell vill vi ge ridsportens aktiva inspiration att utvecklas stegvis, och där varje nivå är en förberedelse för nästa. Det fina med ridsport är att det går att vara aktiv och utvecklas – hela livet.

Läs mer om ridsportens utvecklingsmodell på ridsport.se



Ridsportens utvecklingsmodell

Målsättning

Utvecklingsmodellen ska vara ett stöd för alla inom ridsporten som vill ha vägledning i sin utveckling. Modellen beskriver de områden som är viktiga att behärska på varje nivå.

Fokusområden

För att bli skicklig inom ridsport gäller det att ständigt utveckla sina färdigheter. Det handlar både om uppsuttna färdigheter och om kunskaper kring hästen och dess behov. För att utvecklas behöver du också ha kunskap om dig själv som person. Vare sig du rider på ridskola eller har egen häst är utvecklingsmodellen för dig. Tanken är att ge dig kunskap om ridsportens många utvecklingsmöjligheter, vad som krävs på varje nivå och inspirera dig att ta nästa steg i din utveckling. Det finns nio fokusområden som är särskilt viktiga och som finns på varje nivå:

- ➔ Ryttarens grundutbildning
- ➔ Avsuttens träning
- ➔ Kost
- ➔ Tillämpad idrottspsykologi (från nivå 2)
- ➔ Träningfysiologi häst (från nivå 2)
- ➔ Värdegrund & Trygghet
- ➔ Media & Kommunikation (från nivå 2)
- ➔ DSA (Djurskydd, Smittskydd och Antidoping från nivå 2)
- ➔ Hästens grundutbildning (från nivå 2)

Nivåerna i korthet

➔ **Nivå 1.** Fokus på ryttarens sits, balans, följsamhet och inverkan samt grundläggande kunskap om hästen och hästens dagliga skötsel. På den här nivån är ridskolan en bra plattform.

➔ **Nivå 2.** Högre krav på ridning med större precision och ökad kvalitet på hästens form. Gruppträningen kompletteras av individuell träning.

➔ **Nivå 3.** Här ryms till exempel satsande unga ryttare, amatöryttare med egna hästar och de som har hästar som yrke.

➔ **Nivå 4.** Ryttare som antingen tränar, tävlar eller utbildar hästar upp till svår klass. Stort fokus på detaljer och individuell träning.

➔ **Nivå 5.** Ryttare och kuskar på hög nationell nivå med en uttalad satsning men som inte omfattas av landslagssatsningar.

➔ **Nivå 6.** Nu är vi på olympisk nivå och här är det ryttare på högsta internationella nivå som med stöd av Svenska Olympiska kommittén siktar mot medaljer på mästerskap.

Utvecklingsprogram

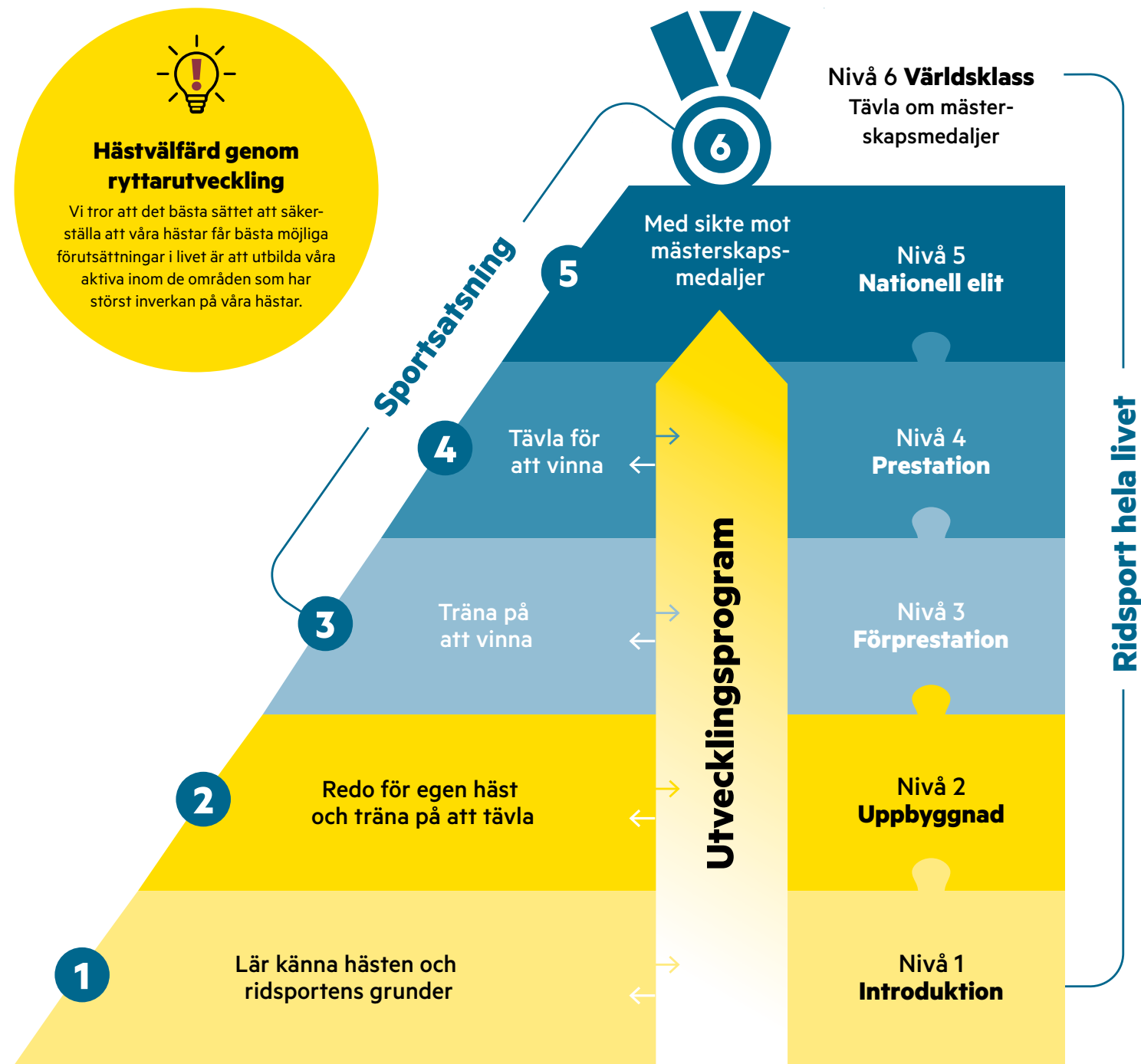
Våra utvecklingsprogram riktar sig till ryttare på alla nivåer, i olika åldrar för att skapa så bra utvecklingsmiljöer som möjligt

Ansvar för programmen ligger på föreningar, distrikt och Svenska Ridsportförbundets centrala kansli, beroende på nivå.

Alla program består av webbaserad kunskap men också fysiska träffar. Detta skapar viktiga nätverk där du får möjlighet att träffa och utvecklas med andra ryttare.

Utvecklingsprogram finns på alla nivåer. På nivå 1 är ridsportens Ryttarmärken vägledande. Nivå 2 genomförs i de 19 ridsportdistrikten. De centrala programmen på nivå 3 och 4 genomförs med stöd av Folksam respektive ATG. Nivå 3 vänder sig till ryttare mellan 16-25 år som tävlar på hög nationell nivå. Nivå 4 heter ATG Talang och vänder sig till ryttare mellan 18-30 år som gör en uttalad sportsatsning. Här får ryttarna även tillgång till en mentor under ett år. Ett program för ryttare på nivå 5 är under utveckling.

Med ryttare avses både ryttare, kuskar och voltigörer.



Utvecklingsmiljö

Svenska Ridsportförbundet arbetar för att skapa sunda utvecklingsmiljöer för alla verksamheter och aktiva. Forskning¹ visar att några faktorer är särskilt viktiga för att skapa ett bra utvecklingsklimat inom ridsporten:

➔ Kultur med tydlig struktur

Verksamheter som är väl organiserade, har en väl förankrad värdegrund och tydligt kommunicerar målsättningar och förväntningar är positivt för utvecklingen. Det är också viktigt med ett accepterande förhållningssätt mellan människor, till våra hästar och vår idrott.

➔ Helhetssyn på individen

Ett helhetsperspektiv på individen är avgörande för att skapa goda utvecklingsmiljöer. En miljö där det idrottsliga går hand i hand med skola, familj och vänner är viktiga för att stödja den aktiva både när det går bra och när utmaningarna är större. All verksamhet inom utvecklingsmodellen ska ta hänsyn till såväl fysiska som psykiska, sociala och såklart idrottsliga perspektiv vid planering och genomförande av aktiviteter.

➔ Bra träningsmöjligheter

Bra träningsmöjligheter är viktigt för att kunna utvecklas. Det förutsätter bra träningsfaciliteter med högra krav på till exempel underlag. Tillgängligheten är också avgörande.

➔ Tränarnas kompetens

Bra utvecklingsmöjligheter kännetecknas av välutbildade, kompetenta och engagerade ledare. Utöver den idrottsliga kompetensen är det viktigt – speciellt med yngre aktiva – att ledargruppen har bra pedagogiska och sociala färdigheter.

¹Fahlström, P.G., Glemne, M. & Linnér, S. (2016). *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer. En studie av miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare*. Stockholm: Riksidrottsförbundet FoU-rapport 2016:6, 2016