

Framtidens Ryttare

Ryttarutveckling 2

Ryttarutveckling 2-Framtidens Ryttare

Är du tävlingsryttare och är mellan 14–25, välkommen med din anmälan!

Du får lära dig;

- om din fysik och hur du kan påverka din prestanda för hållbarhet och prestation.
- mäta resultat och få bättre grund för hur din träning ska se ut för optimal utveckling.

Förkunskapskrav

Ålder 14–25

Tävlingsresultat:

Dressyr/Hoppning/WE: LC eller högre

Fälttävlan: P70/H90 eller högre

Pris: 3500 kr

Sista anmälningsdag 31 augusti

Kontaktperson Pia Nordfors

pia.nordfors@ridsport.se

Anmälan sker på
www.ridsport.se/uppland

Tillfällen 2023–2024

24 september

Uppstart/Kick Off/Steg 1.

- Värdegrunder
- Ridteori
- Ryttarens prestanda
- Fysträning
- Mentalträning

12 november – Steg 2.

- Uppsutten träning

10 december – steg 3.

- Uppsutten träning

14 januari – Steg 4.

- Fysträning och mentalträning

21 januari – Steg 5.

- Uppsutten träning

24 mars – Steg 6.

- Avslutning!

Folksam



UPPLANDS
RIDSPORTFÖRBUND

Föreläsare



Nina Känsälä är ridlärare level III och B-tränare i dressyr. Nina har i många år arbetat som beridare och tränat samt tävlat dressyrhästar. Nina tränar ekipage i olika åldrar/utbildningsnivåer och har även många hopp- och fälttävlansryttare bland sina elever.

Flera av de ryttare som tränat för Nina sedan ung ålder har nått landslagsnivå och även ridit EM i dressyr, som ponny- eller juniorryttare.

Sedan flertalet år tillbaka är Nina extern tränare till ridlärare och ridskolechefer på ett par ridskolor och ridgymnasium samt har regelbundet både olika föreläsningar och clinics.

Nina arbetar på Lövsta Stuteri, främst med seminverksamheten, och är sedan 2019 dessutom forskarstuderande vid SLU. Forskarstudierna riktas in på hästvår och ridsportens "social license to operate" – allt för hästarna och en hållbar framtid för sporten!

Linda Hemmingson är Personlig tränare och fystränare sedan 30 år tillbaka, utbildad mental tränare och specialist inom grenspecifik fysträning för ryttare. Linda har under 10 års tid arbetat som idrottslärare på gymnasiet inom elitidrott för satsande ungdomar och har under 15-års tid utvecklat ett träningsystem för ryttare "Strongrider-Systemet".

Linda är en av grundarna till Horsetech bolaget Strong Rider Tech AB som utvecklar en digitaliserad personlig tränare för ryttare.

I kundkretsen runt Linda finns både ridskolor och ett flertal ryttare på högsta nivån både i dressyr och hoppning. Linda har ett mångårigt samarbete med Lövsta Stuteri där hon bla. är ansvarig för OS-ryttaren Tinne Vilhelmsson Silfven's avsuttna träning."



Matilda Norling har tävlat i hästhoppning på högsta nivå i Sverige och är utbildad mental tränare.

Matilda driver företaget Må bra Prestera bra där hon, med sin 10åriga erfarenhet av coaching, stöttar individer och grupper i utvecklingen mot en bättre prestation. En bättre prestation som både kan infinna sig på tävling, träning, jobbet och i det privata livet.

För att skapa välmående och framgångsrika prestationer som klarar dagens påfrestningar och utmaningar behöver många mentala bitar vara på plats.

Matilda älskar att se människor utvecklas och uppnå sina mål!



Folksam

