



# Forventninger for ridelinjen under Talent Herning

## Indhold

Forventninger .....	2
Forventninger til rytteren: .....	2
Forventninger til forældre: .....	3
Trænerens rolle: .....	4
Samarbejdet med Talent Herning og uddannelsesinstitutioner: .....	5
Morgentræning .....	5
Tilrettelæggelse af morgentræningen:.....	5
Fysisk morgentræning: .....	5
Udviklingsplaner .....	6
Betaling .....	6



# Forventninger

## Forventninger til rytteren:

Rytteren skal kunne arbejde selvstændigt i forhold til det planlagte forløb, der lægges desuden meget vægt på rytterens indstilling til alt slags træning.

Ridning er en individuel sport, men træningsfællesskabet er et bærende element i hele programmet således også på ridelinjen. Der kan være stor forskel på de niveauer eleverne er på, men det forventes, at rytteren er med til at bidrage til det gode kammeratskab og støtter op omkring de øvrige ryttere. Hvis en elev gentagende gange bliver sat i forbindelse med "uro" eller mobning af andre, vil dette medføre en "bekymrings samtale" og eventuel efter følgende bortvisning.

Talent er ikke nok hvis man drømmer om en fremtid som eliterytter, derfor vil vi ved udvælgelsen se efter ryttere der har forståelse for sammenhold med både menneske og dyr, samt efter rytternes vilje til at arbejde for disse værdier. Der skal være en stor interesse i at udvikle sig selv som rytter.

Optagelse på ridelinjen er for at udvikle sit talent som rytter, det må forventes, at dette ikke kan kombineres med at der dyrkes andre sportsgrene på højere niveau, medmindre dette er for at forbedre forudsætningerne for at blive bedre til at ride (f.eks. generel fysisk eller motorisk træning).

*Som i alle andre idrætsgrene er god fysisk form og motoriske evner et nødvendigt fundament for succes. Ryttere der ønsker at blive indstillet til programmet skal bestå en kombineret fysisk og motorisk test. Testen skal bestås hvert år inden indstilling til det efterfølgende skoleår.*

Det forventes at alle ryttere i programmet har lyst til at konkurrere. Ponyryttere skal ved optagelse i programmet som minimum have udsigt til at nå B-kvalifikation inden udløbet af deres ponyår.

Der skal være vilje til at levere en stor arbejdsindsats i forhold til såvel skolearbejde som træning, det må forventes at rytteren ikke kan have mere end 2 ponyer/heste i ridning da det ellers vil gå ud over tiden til såvel lektier som det fokuserede arbejde med den enkelte ekvipage. Af samme årsag skal der ligeledes vælges disciplin for ekvipagen; enten spring eller dressur.

Det er forventningen at rytterens/ekvipagens træningsmængde øges ved optagelse i programmet. Der opereres med fire forskellige typer træning;

Træning til hest:

1. Enetimer med træner
2. Træning på egen hånd

Samt

3. Fysisk træning. Fysisk træning udbydes pt. som fælles morgentræning men skal også suppleres med træning på egen hånd



Alle omkostninger i forbindelse med undervisning er på rytterens egen regning.

Minimumskravet til træning på ridelinjen er;

- Deltagelse i 3 ugentlige morgentræningspas som beskrevet herunder
  - 1 ugentlige morgentræningspas efter 9. klasse
- Minimum yderligere 3 ugentlige fokuserede træningspas pr ekipage, heraf minimum 2 ugentlige eneaktioner ved egen disciplintræner.
- Minimum 2 yderligere fysiske træningspas (uden hest)

Rytteren skal ved skoleårets start lave en udviklingsplan med områder som eleven skal fokusere på og arbejde intensivt på at forbedre. Træneren bistår med valg og udviklingsmål og godkender udviklingsplanen. Planen skal revideres minimum 2 gange i løbet af skoleåret. Se i øvrigt afsnittet om udviklingsplaner. Det skal bemærkes, at planen kan indebære en "stævne pause" til fordel for en udvikling på sigt. Udviklingsplanen indeholder ligeledes en fysisk træningsplan – det er rytterens ansvar at få lavet denne træning (noget vil forgå i fællesskab med andre elever og træneren)

Rytteren og forældrene forpligter sig til at passe hesten/ponyen efter trænerens anvisninger, dette kan indebære specialskoning, foderskift, fys. behandling, sadelmager og lign.

Rytteren skal til enhver tid sørge for at have fornuftige søvn- og kostvaner for at kunne optimere sin træning og udvikling. Dette betyder blandt andet, at rytteren møder frisk og veludhvilet til samtlige træninger. Hvis rytteren møder uoplagt op til træning, kan det blive betragtet som fravær.

### Forventninger til forældre:

Det er en stor beslutning at søge optagelse i en idrætsklasse. Her forventes det fra Herning Rideklubs side, at forældre forinden ansøgning drøfter forventninger, krav og konsekvenser ved en optagelse, det er meget vigtigt, at det unge menneske er godt forberedt og ved hvad, der siges ja til. At søge optagelse er "ikke for sjov". Det er en beslutning, som får stor indflydelse på hverdagen, det er vigtigt at den unge er fuldstændig overbevist om, at ridning skal være en så stor del af han/hendes liv på bekostning af andre aktiviteter.

Herning Rideklub forventer, at forældrene er lige så seriøst indstillet overfor ridelinjen som rytteren skal være. Grundlæggende vil en seriøs indstilling hos forældre smitte positivt af på rytteren.

Forældre skal yde støtte til barnet, når der helt naturligt kan komme perioder med mindre gejst overfor ridning. Her er forventningerne ikke meget anderledes end det vil være fra skolens side.

Forældrene har et medansvar for, at rytteren sørger for fornuftige søvn- og kostvaner i sin hverdag, herunder også at der hver dag indtages en sund og nærende madpakke til frokost. Tre dage om ugen er der mulighed for at købe et ernæringsrigtigt frokostmåltid på skolen, men en god madpakke hjemmefra kan være lige så god.

Forældre hvis barn optages på ridelinjen har et ansvar for at sætte sig ind i og sige ja til projektets retningslinjer, forventninger og information. Det forventes, at forældrene er til



rådighed og deltager aktivt og i de udfordringer der kan opstå, som f.eks. kørsel til træning, stævner eller lign. det forventes af Herning Rideklub at dette prioriteres i familien.

Ekvipagen består af 2 individer og begge skal vurderes inden rytteren indstilles til optagelse på ridelinjen. Hvis træneren skønner at rytteren kun har begrænsede udviklingsmuligheder på nuværende pony/hest kan det i særlige tilfælde være nødvendigt med et skifte inden optagelse på linjen. Ligeledes forventes det efter optagelse på linjen, at forældrene i dialog med træneren vil "bakke op om" et evt. pony/hest skift, hvis træneren ikke længere kan se udviklingspotentiale for hverken pony/hest eller rytter. Ekvipager som er gået i stå rent udviklingsmæssigt, vil i yderste konsekvens ikke blive indstillet til det efterfølgende skoleår.

Skader er et grundlæggende vilkår i alle sportsgrene, i ridning gælder det skader for såvel hest som rytter. Ved skader af kortere varighed tilstræbes det at der findes en løsning så rytteren kan træne på en anden hest, evt. en elevhest. Ved skader af forventet mere end 2 måneders varighed skal der findes en permanent løsning som sikrer rytterens udvikling. Hvis en hest har været skadet i mere end 9 mdr. sammenlagt i et skoleår må det forventes at ekvipagen ikke bliver indstillet til det kommende skoleår.

### Trænerens rolle:

Vi har som trænere og vejledere en vigtig opgave i at "se" mennesket bag rytteren og, for ridetrænerens vedkommende, at se ponyens udviklingspotentiale.

Trænerne har et stort ansvar for at fange den enkelte der hvor han eller hun er og sørge for at de bliver fastholdt i sporten, også når udviklingen går langsomt.

Trænerne skal sørge for at rytterne bliver "set" og vi skal vise rytterne at vi er bevidst om hvem de er. Det er vigtigt at få sagt "god morgen" til hver enkelt rytter - med øjenkontakt, så de kan se at vi har "set" dem, de skal også vide at vi har fokus på hvad det er den enkelte rytter arbejder med - ikke kun ved at sige at det går godt eller knap så godt - men at vi er meget konkrete når vi forholder os til det de arbejder med.. "jeg kan se at du arbejder med ... vær opmærksom på..."

Trænerne skal hele tiden forholde sig positivt til deres udvikling, men også få dem til at være ydmyg i forhold til at være i toppen, for der vil altid være mange ting man kan "skrue" på og gøre bedre.

Det forventes at træneren sætter sig ind i programmet og bakke positivt op om de forventninger der er i dette, samt deltager i infomøder og tilbagemeldingsmøder.

Ridning er en individuel sport. Rytterne på ridelinjen en lille gruppe enkeltindivider på vidt forskellige niveauer og med vidt forskellige udfordringer, trænings- og udviklingsplanerne planerne må derfor aldrig blive statiske, men skal løbende tilpasses individet og den aktuelle situation.



Tilknyttede trænere i skoleåret 2024/25

- Sandra Svan Them, Program koordinator
- Lasse Kristensen, Fysisk morgentræner

## Samarbejdet med Talent Herning og uddannelsesinstitutioner:

Herning Rideklub samarbejder med Talent Herning og de øvrige uddannelsesinstitutioner i programmet omkring rytteren/elevens udvikling såvel skolefagligt som sportsligt. Rideklubben har i denne forbindelse ret og pligt til at udveksle informationer om f.eks. fravær med de øvrige parter.

Efter aftale med Talent Herning optages der kun ryttere på ridelinjen efter indstilling fra Herning Rideklub, og alle ryttere på ridelinjen skal deltage i den fælles fysiske morgentræning. Ryttere på talentlinjen skal desuden deltage i den fælles morgentræning i klubben. Indstillingen til Talent Herning revideres minimum én gang årligt, i forbindelse med oprykning til næste klasstrin, og i øvrigt hvis rytteren markant ændrer adfærd / indstilling i løbet af skoleåret.

For at sikre fælles udgangspunkt tiltrædes en kontrakt mellem forældre, rytter og klub, før optagelsen på linjen kan betragtes som endelig.

## Morgentræning

### Tilrettelæggelse af morgentræningen:

Morgentræningspassene afvikles enten som fysisk træning hos Talent Herning eller som undervisning ved egen disciplin træner.

Mandag og tirsdag laves der en plan med hver elev i forhold til om de træner fysisk på skolen eller om de får undervisning ved deres disciplin træner.

Hver torsdag trænes der fysisk på Talent Herning, her vil Lasse Kristensen stå for træningen de fleste gange.

NB: Det er stadig vigtigt at rytterne er bevidste om at morgentræning ikke er en fritime men en skoletime, hvor de skal arbejde med en grundlæggende kropslig læring med et primært fokus på det ridemæssige. Der accepteres ikke gentagne afbud og fravær, dette kan medføre en "bekymrings samtale" og dermed en risiko for at miste sin plads på ridelinjen.

### Fysisk morgentræning:

Træningen tilpasses rytternes aktuelle udfordringer og ikke et fast årshjul men følgende ligger dog fast;

1. Optagelsesprøve til kommende skoleår (gennemføres ved ansøgning)
2. Screening af aktuelt træningsniveau
3. Struktureret individuel tilbagemelding



Punkt 2 og 3 gennemføres tre gang årligt (august/september, november/december, marts/april) og danner grundlag for rytterens opdatering af udviklingsplanen jf. nedenfor.

Følgende overordnede temaer skal behandles i løbet af skoleåret

- Smidighedsøvelser – fokus på kroppens elasticitet
- Basal fysisk træning - fokus på corestability og neuromuskulær træning
- Koordinationsøvelser med rytme, fokus på samarbejde arme og ben
- Styrede balanceøvelser – kunne styre og stabilisere ved brug af små muskelgrupper
- Øvelser der indeholder om glidende overgangsbevægelser med stimulering/udfordring af ligevægtscentret, kolbøtter - forlæns/baglæns/rullefald – kombineret med andre bevægelser ex. hop eller et bens stand.
- Øvelser der arbejder med corestabilitet ("trillebør", "håndstand", "planken" m.m.)

Lasse Kristensen vurderer efter hver af de ovenfor nævnte screeninger, hvordan disse emner skal prioriteres og sørger for de afspejles i træningen og om nødvendigt rytternes individuelle udviklingsplaner.

## Udviklingsplaner

Alle atleter på ridelinjen er pålagt at føre en individuel udviklingsplan.

Udviklingsplanen oprettes som et Word dokument på dropboks og skal være delt med trænerne på linjen.

Udviklingsplanen skal indeholde følgende 6 afsnit

1. Fysisk træning
  - 1.1. Aktuel målsætning som afstemt med Lasse Kristensen
  - 1.2. Aktuel status
2. Ride træning
  - 2.1. Aktuel målsætning som afstemt med den personlige træner
  - 2.2. Aktuel status
3. Konkurrencemål
  - 3.1. Aktuel målsætning som afstemt med den personlige træner
  - 3.2. Aktuel status

Trænerne kan bestemme at de obligatoriske afsnit skal suppleres med andre afsnit som f.eks. personlige målsætninger og/eller en træningslog.

Udviklingsplanen er et dynamisk dokument og skal ajourføres i løbet af året i takt med at mål stilles og nås.

Trænerne skal minimum én gang i kvartalet gennemgå udviklingsplanerne.

## Betaling

Der er en betaling på 500 kr. pr. måned 11 måneder om året. Dette dækker morgentræning fysisk og administration.

*Senest opdateret August 2024*