



SVENSKA RIDSPORT  
FÖRBUNDET

# TALANG TILL TOPP

TIPS FRÅN COACHEN – TANKAR FRÅN DIG

## Innehåll

Förord	3
Du är en del av svensk ridsport	4
En idrott med hästen i centrum	6
Tillsammans	8
Vad är talang?	10
Vad motiverar dig?	12
Sätta mål!	14
Resultat – mätbart mål	16
Du äger din egen prestation	18
Må bra!	22
Teamet och du	26
Jag kan – jag ska	30
Min målbild	32
Tänk positivt	34
Träningsdagbok	35

Tack till alla tränare, instruktörer och ledare inom ridsporten som engagerat sig och kommit med värdefull input och kloka synpunkter i samband med produktionen av det här materialet. Tack även till er ungdomar och föräldrar vars frågor, funderingar och erfarenheter har varit vägledande.



# VAD ÄR TALANG?

Vägen till toppen har för många av våra bästa ryttare handlat om hårt arbete under lång tid. Den inre drivkraften har varit avgörande, i likhet med viljan att utvecklas tillsammans med hästen.

Till stor del är **talang en kombination av kapacitet och inställning**. Drivkraften, viljan att träna och utvecklas tillsammans med hästen i kombination med ett stort hästkunnande och ett visst mått av ryttarkänsla, är avgörande för om man ska lyckas som ryttare eller inte. Även om du har alla tänkbara förutsättningar – kapabla hästar, duktiga tränare/instruktörer och bra uppbackning – ersätter det inte timmarna i sadeln. Ryttarkänsla i all ära – för att bli riktigt duktig krävs det ridning, ridning och åter ridning. Det kommer man aldrig ifrån. Ytterst är det den egna ambitionen som avgör om du vill satsa den tid och kraft som är förknippad med en helhjärtad satsning. Vill du så går det!

## Värdefull erfarenhet

Till skillnad från många andra idrotter där man når sin topp när man är runt 20–25 år, har ridsporten en annan åldersbild. Här är man snarare som bäst 10–15 år senare. Nu är det inte så att enbart medelålders män och kvinnor tillhör eliten – även yngre ryttare gör toppresultat. Det är

ryttare som vanligtvis har haft tillgång till en unik miljö att utvecklas i och som allt som oftast tillhör andra eller tredje ryttargenerationen. Med modersmjölken har de fått kunskap och erfarenhet som skulle ta decennier att samla på sig utan samma förutsättningar. Därmed inte sagt att dessa unga toppryttare når sin absoluta peak i början av ryttarkarriären – sannolikt kommer även deras utvecklingskurva att vara stigande många år framöver, i takt med att deras erfarenhet blir större. Men för merparten av landets ryttare ser verkligheten annorlunda ut – inte minst gäller det för många av våra toppryttare. Malin Baryard är ett exempel. Rolf-Göran Bengtsson ett annat. De allra flesta måste aktivt skaffa erfarenhet, träning och goda förebilder i jakten på kunskap som krävs för att matcha sin häst på bästa sätt. Men möjligheten att söka sig till en utvecklande prestationsmiljö finns alltid. Det krävs bara en större personlig insats och mer mod för att ta steget. Det gäller att komma ihåg att oavsett vilka resurser man har till sitt förfogande kräver vår idrott uthålliga utövare med såväl känsla för hästar och ridning som förmåga att leda andra människor. För att nå en hållbar framgång finns inga genvägar.



**När det gäller att få helheten att fungera – be din tränare/instruktör om råd. Många är duktiga och intresserade av att ge tips som hjälper dig och din häst att prestera bättre, ställ bara frågan!**





# VAD MOTIVERAR DIG?



Vad är det som driver och motiverar just dig att åka till stallet, träna och tävla? För någon är viljan att vinna avgörande, en annan vill se hur bra man kan få en viss häst att bli och en tredje tycker kompisarna i stallet har nog så stor betydelse. Ofta är det en kombination av saker som lockar. Att du vet i kropp och själ vad som motiverar just dig, har stor del i om du ska orka vara så uthållig i din satsning som framgången kräver. Genom att veta vad som får dig att må bra kan du sätta upp mål som stimulerar till utveckling och lägger grunden till stordåd!

## Inre motivation kontra yttre

Den inre motivationen kommer från dig själv och dina behov och är alltid starkast, medan den yttre också kan spela roll för dina val och ditt engagemang. Är man i en "materialsport" som ridsporten trots allt är, behöver man någon som stöttar i form av såväl pengar som tid – allra helst när man är ung. Många gånger involveras hela familjen. Den tajta familjesammanhållningen är oftast bara positiv, men inte alltid. När familjen har investerat tid, pengar och engagemang kan den yttre motivationen i värsta fall överskugga den egna, inre drivkraften. I alla fall kan det kännas så. Man glömmer bort varför man en gång ville börja rida och får dåligt samvete om man inte längre känner samma lust att träna eller tävla.

- ▶ **Varför rider jag?**
- ▶ **Vad är viktigt för mig?**
- ▶ **Hur upplever jag förväntningar utifrån?**



## MOTIVATIONSBAROMETER

	Inte alls			Absolut	
	1	2	3	4	5
1. Det är lika roligt att åka till stallet året om	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag tycker om att tävla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag blir sporrerad av konkurrens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hela min familj är engagerad - jag vill inte göra dem besvikna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag prioriterar ridningen framför andra aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Det finns inget bättre än att rida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Att ta hand om hästen är minst lika roligt som att rida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag kommer alltid väl förberedd till träning och tävling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jag tycker om min häst även om vi gjort ett sämre resultat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jag har minst en hästfri dag i veckan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jag vill se hur bra jag kan bli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jag vill alltid lära mig nya saker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Beröm gör mig motiverad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jag rider för att alla mina kompisar rider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Min häst är lika mycket min familjs intresse som mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jag delar inte mitt hästintresse med någon nära och kär, min häst är mitt ansvar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vad är det egentligen som motiverar dig? Gå igenom följande påståenden och ange vad som gäller för din del. Svara så ärligt som möjligt - det finns inget rätt eller fel. Det handlar om att försöka sätta fingret på vad som är viktigt för just dig! 1 stämmer inte alls och 5 stämmer på pricken!



### LITEN FEEDBACK

I jämförelse med övriga påståenden, hur har du svarat på 4, 14, 15? Stämmer de på pricken eller inte alls? Dessa är nämligen exempel på yttre motivation och i jämförelse med de andra kan de ge en liten hint om ditt intresse är ditt, någon annans eller en kombination.



# TÄNK POSITIVT!

I det här materialet har du visserligen fått tips från coachen – men den viktigaste delen har du svarat för själv. Dina tankar och reflektioner!

Genom att ha identifierat vad som driver just dig, vad som får dig att må bra och formulerat mål därefter – har du lagt grunden för din satsning. Vi hoppas du känner i kropp och själ att du kan komma långt i ridsporten med en stor portion ambition och hårt arbete. Även för dig som inte har ambitionen att bli världsbäst, har du glädje av att sätta upp mål för din utveckling. Håller du glöden vid liv kan ridsporten mycket väl bli ett livslångt intresse.

Under resans gång kan det hända att du börjar tvivla på dig själv och din egen förmåga. Självförtroendet sviktar och glädjen mattas av. Ett sätt att komma ur ett negativt prestationstillstånd – eller undvika att hamna i det! – kan vara att skriva träningsdagbok. Regeln du ska följa är att skriva tre positiva saker från varje ridpass. När du ser saker från den ljusa sidan kan du börja lägga till en förbättringspunkt. Detsamma gäller efter tävling. Oavsett hur det har gått inne på banan, lyft fram vad som varit bra. Det finns alltid något positivt! Du ska se att det här kommer att hjälpa dig att ändra ditt fokus, stärka ditt självförtroende och få dig att må mycket bättre!



TIPS PÅ

# TRÄNINGSDAGBOK

## SNABBCHECK:

- |               |                          |                       |                          |
|---------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Jag mår bra!  | <input type="checkbox"/> | Hästen mår bra!       | <input type="checkbox"/> |
| Sovit bra     | <input type="checkbox"/> | Temp                  | <input type="checkbox"/> |
| Inte stressat | <input type="checkbox"/> | Visitering            | <input type="checkbox"/> |
| Ätit          | <input type="checkbox"/> | Ätit, druckit normalt | <input type="checkbox"/> |

Det här har jag lyckats med:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Vad kan jag ytterligare förbättra:

1. \_\_\_\_\_

Dagens övning:

---

---

---

---

---

## SISU IDROTTSBÖCKER OCH SVENSKA RIDSPORTFÖRBUNDET I SAMVERKAN

Genom Svenska Ridsportförbundet och SISU Idrottsbäckers samarbete utvecklas nya, värdefulla och intressanta utbildningsmaterial för dig som är tränare/instruktör, ledare och utövare.

Det finns mängder av värdefull erfarenhet och kompetens bland dem som är engagerade i svensk ridsport och andra idrotter i Sverige. Självklart ska vi ta vara på den och göra den tillgänglig för alla som är intresserade. SISU Idrottsbäckers uppgift är att tillsammans med Ridsportförbundet samla in, förädla och sprida kunskap och erfarenheter. Vara en kanal för tränare/instruktörer, utövare, forskare med flera, som vill nå ut till och entusiasmera fler människor. Böcker och material som vi tar fram i samverkan bidrar till att utveckla svensk ridsport.

I SISU Idrottsböcker ingår också Idrottens bokklubb – för dig som tror på löpande kompetensutveckling och livslångt lärande.

Läs mer om din idrottsbokhandel på nätet:  
[www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)

## SISU IDROTTSBÖCKER – IDROTTENS FÖRLAG

### Beställningar:

SISU Idrottsböcker  
[www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)  
Tel: 040-660 66 67  
Fax: 040-660 66 70  
E-post: [info@idrottsbokhandeln.se](mailto:info@idrottsbokhandeln.se)

### Kontakt med förlaget:

**SISU Idrottsböcker**  
Idrottens Hus  
114 73 Stockholm  
Besöksadress: Fiskartorpsvägen 15 A  
Tel: 08-699 60 00  
Fax: 08-699 62 26  
E-post: [info@sisuidrottsbocker.se](mailto:info@sisuidrottsbocker.se)

## © 2009 SISU Idrottsböcker och Svenska Ridsportförbundet

Författare: Johan Fyrberg och  
Jessica Ortiz Bergström  
Redaktör: Jessica Ortiz Bergström  
Foto: Roland Thunholm, Anne Erkkilä/Fotostallet.se,  
Jessica Ortiz Bergström, Gonzalo Ortiz,  
Lillemor Lindell, Margareta Borg och Linda Eriksson  
Grafisk form: Linda Eriksson [dizain]  
Tryckeri: Livonia Print  
Upplaga: Första upplagan, första tryckningen  
ISBN: 9789185433773



