

# Sportsplan for paradressur

---

## Indhold

Introduktion.....	2
Generelt om indplacering.....	2
Den gode rytter.....	2
Den gode hest.....	3
Trin 1: Bruttotrup og landshold .....	3
Udtagelseskriterier .....	3
Træningssamlinger.....	3
Generelle ydelser til atleter .....	4
Trin 2: Observationstruppen .....	4
Udtagelseskriterier .....	4
Træningssamlinger.....	4
Internationale stævner .....	5
Generelle ydelser til atleter .....	5
Trin 3: Nye ekvipager med udviklingspotentiale.....	5
Udtagelseskriterier .....	5
Træningssamlinger.....	5
Internationale stævner .....	5
Generelle ydelser til atleter .....	5
Årlig fællessamling for alle indplacerede ryttere.....	5
Kontaktoplysninger.....	6
Yderlig information.....	6

## Introduktion

Denne sportsplan danner udgangspunkt for det fælles arbejde omkring talentudvikling og elite for paradressur i Danmark. Den har til formål at give både ryttere, trænere og øvrige interessenter et overblik over struktur og gældende retningslinjer. Sportsplanen er udviklet i et samarbejde mellem landsholdsstab, Pararideudvalg og Parasport Danmarks elitekonsulent.

Med sportsplanen ønsker vi at udvikle et program baseret på tre hovedprincipper:

- Vi vil gøre de bedste bedre
- Vi vil udvikle flere ryttere til at kunne begå sig på topniveau
- Vi tilrettelægger de sportslige målsætninger imod høje placeringer ved PL, VM og EM

Det fælles talent- og eliteprogram består af en niveauopdelt struktur fordelt på tre trin, som uddybes under de respektive afsnit:

- Trin 1: Bruttotrupper
- Trin 2: Observationstruppen
- Trin 3: Nye ekvipager med udviklingspotentiale

Landsholdet udtages fra bruttotruppen, og består af de ekvipager, der udtages til PL, VM, EM og eventuelt NM.

Indplacering på de enkelte trin sker som udgangspunkt årligt, men skal ses som en dynamisk proces, hvorfor det også vil være muligt at flytte ekvipager løbende. Formålet med den trinvis opdeling er således at skabe en stærk, fælles kultur for paradressur i Danmark, hvor sammenhold og videndeling på tværs af niveau tilstræbes. Der arrangeres derfor også en årlig fællessamling uden hest for alle indplacerede ryttere.

Hver sæson starter med en bruttotrup på maksimalt 12 ekvipager. De ekvipager, som ikke er indplaceret på et af de tre trin, har mulighed for at komme og ride for landstræneren ved et jævnlige tilbagevendende arrangement.

## Generelt om indplacering

Indplacering på de enkelte trin sker på baggrund af en række objektive og subjektive kriterier, som tager udgangspunkt i nedenstående definitioner af den gode rytter og den gode hest. Hertil følger en række specifikke kriterier for det enkelte trin, som er uddybet i det respektive afsnit. Indplaceringen af den enkelte ekvipage sker altid i dialog med relevante eksperter, men landstræneren har det endelige ansvar.

### Den gode rytter

- Kan identificere sig med landsholdets værdier: ”Professionel tilgang til sporten” og ”Respektfuld omgang med heste og mennesker”
- Har lyst og energi til at træne
- Har stor vilje i både medgang og modgang
- Har forståelse for, at vi har med levende dyr at gøre
- Kan tackle modgang på professionel vis, og kan rejse sig igen.
- Har grundlæggende god kondition og prioriterer at udvikle sin fysiske form og sundhed
- Arbejder med handleplaner og klare målsætninger, og holder sin træner orienteret

- Har et system og et godt set-up i ryggen – også i modgang
- Bidrager positivt til truppen og forstår at man som konkurrencerytter er i fokus – også som rollemodel
- Arbejder med sit team om at strukturere og planlægge ekvipagens toppræstationer
- Giver tilbagemeldinger på relevant kommunikation
- Bruger optimerende tilbud inden for fysisk træning, sportspsykologi, ernæring mv.

## **Den gode hest**

- Har taktfaste, rummelige gangarter
- Passer til den grad, rytteren er klassificeret i
- Er ridelig og kan gå for lette hjælpere
- Har energi og lyst til at arbejde for sin rytter
- Har evnen til at gå i selvbæring
- Arbejder let og ubesværet i sit eksteriør, så elegancen fremmes
- Er sund og fit

## **Trin 1: Bruttotrup og landshold**

### **Udtagelseskriterier**

Nedenfor følger en række generelle udtagelseskriterier, som gælder for bruttotrup og landshold. Specifikke udtagelseskrav for det landshold, som udtages til EM, VM, PL og evt. NM, vil blive meldt ud i forbindelse med det givne mesterskab. Dog offentliggøres årets udtagelsesstævner i forhold til internationale mesterskaber senest på årets første træningssamling, hvorefter det aftales med landstræner og holdleder, hvilke udtagelsesstævner ekvipagen skal deltage i for at komme i betragtning til landsholdet.

Udtagelse tager udgangspunkt i:

- Rytterens kvalifikationer, erfaring på højt niveau og aktuelle niveau
- Rytterens evner til at samarbejde
- Teamet omkring rytterens evne til at agere i henhold til landsholdets værdier ”Professionel tilgang til sporten” og ”Respektfuld omgang med heste og mennesker”
- Hestens kvalitet, potentiale og aktuelle form
- Ekvipagens resultatmæssige stabilitet og bundniveau ved de i samarbejde med landstræneren udvalgte stævner. I forbindelse med vurderingen af ekvipagens resultater medtages stævnets sværhedsgrad og konkurrencemæssige kvalitet som bedømmelsesfaktorer

Derudover kræves det, at:

- Ekvipagen deltager ved DM
- Ekvipagen som minimum kan indplaceres som atlet i Team Danmarks elitekoncept (verdensklasse, eliteatlet og atlet)
- Rytteren er internationalt klassificeret
- Rytteren har egen hest eller kontrakt på sponsorhest
- Rytteren laver målsætningsarbejde og handleplaner

### **Træningssamlinger**

Antallet af træningssamlinger fremgår af den årlige aktivitetsplan. En af disse foregår i forbindelse med den årlige fællessamling uden hest for alle indplacerede ryttere på tværs af trupper.

For at sikre en rød tråd for ekvipagen og fremme kommunikation og samarbejde mellem daglig træner og landstræner/holdtræner opfordres til, at daglig træner deltager ved samlinger.

Hver rytter kan medbringe én hest til træningssamlingerne (den hest man forventer skal deltage til stævnerne i indeværende sæson). Efter aftale med landstræner/holdtræner kan reservehest medbringes, hvis førstehesten ikke er klar. Samlinger med hest kan indeholde træningspas, teori og præstationsudviklende aktiviteter.

### **Generelle ydelser til atleter**

- Ryttere kan søge løbende rådgivning og vejledning hos landstræner og holdleder
- Der vil efter behov blive arrangeret hjemmebesøg, hvor landstræner eksempelvis overværer træning med daglig træner og indgår i en dialog omkring evaluering, målsætninger, stævneplaner, setup og eventuelt kommende heste
- Parasport Danmarks landstræner og holdleder deltager ved udvalgte internationale stævner og træningssamlinger samt EM, VM, PL og evt. NM
- Fysioterapeut, dyrlæge, hestemassør og sportspsykolog deltager ved udvalgte internationale stævner og træningssamlinger efter behov samt ved EM, VM og PL
- Ifm. EM, VM og PL laver Parasport Danmarks landsholdsdyrlæge sundhedstjek på hesten
- Ved deltagelse i træningssamlinger arrangeret af landstræner/holdleder dækkes omkostninger til træning, hal- og boksleje samt forplejning til rytter af Parasport Danmark
- Ekvipager i bruttotruppen har fortrinsret i forbindelse med udtagelse til øvrige internationale stævner

## **Trin 2: Observationstruppen**

### **Udtagelseskriterier**

Observationstruppen består af ekvipager med niveau lige under bruttotruppen.

For at blive en del af observationstruppen gælder som udgangspunkt følgende:

- Rytteren har egen hest eller kontrakt på hest
- Ekvipagen modtager professionel træning ugentligt
- Ekvipagen har enten opnået minimum 65% i mesterskabsprogrammerne eller vurderes at have et tilsvarende niveau
- Ekvipagen deltager i Brogaarden ParaCup eller Blue Hors ParaCup
- Ekvipagen deltager i DM
- Rytteren arbejder med fysisk træning

### **Træningssamlinger**

Antallet af træningssamlinger fremgår af den årlige aktivitetsplan. En af disse foregår i forbindelse med den årlige fællessamling uden hest for alle indplacerede ryttere på tværs af trupper. Herudover inviteres udvalgte ryttere med til træningssamlinger med bruttoholdet, såfremt de af landstræneren vurderes at være klar til det.

For at sikre en rød tråd for ekvipagen og fremme kommunikation og samarbejde mellem daglig træner og landstræner/holdtræner opfordres til, at daglig træner deltager ved disse samlinger.

## **Internationale stævner**

For at komme i betragtning til start ved internationale stævner skal ekvipagen have vist et stabilt niveau til nationale stævner samt vist villighed og evne til kontinuerligt at arbejde på de subjektive og objektive kriterier nævnt under *Den gode rytter* og *Den gode hest*. Ekvipagen udtages af landstræneren i samråd med øvrige eksperter. Planlægningen af en international testning foregår efter samråd med holdleder.

## **Generelle ydelser til atleter**

Ryttere kan søge løbende rådgivning og vejledning hos landstræner og holdleder.

## **Trin 3: Nye ekvipager med udviklingspotentiale**

### **Udtagelseskriterier**

For at blive indplaceret som ny ekvipage med udviklingspotentiale gælder som udgangspunkt følgende:

- Rytteren er nationalt klassificeret
- Ekvipagen kommer i indeværende sæson ud og opnår stævnerutine
- Ekvipagen udviser et tydeligt udviklingspotentiale
- Rytteren har motivation og opbakning til at udleve sit potentiale

### **Træningssamlinger**

Antallet af træningssamlinger fremgår af den årlige aktivitetsplan. En af disse foregår i forbindelse med den årlige fællessamling uden hest for alle indplacerede ryttere på tværs af trupper.

For at sikre en rød tråd for ekvipagen og fremme kommunikation og samarbejde mellem daglig træner og landstræner/holdtræner opfordres til, at daglig træner deltager ved denne samling. Dog behøves daglig træner ikke komme med til samling uden hest.

## **Internationale stævner**

Det er som udgangspunkt ikke muligt for ryttere indplaceret som ny ekvipage med udviklingspotentiale at deltage ved internationale stævner. Der kan dog i ikke enkelte tilfælde gøres undtagelser.

## **Generelle ydelser til atleter**

Ryttere kan søge løbende rådgivning og vejledning hos landstræner og holdleder, hvor der vil være særligt fokus på hjælp til trænervalg, strukturerede træningsindsatser, klassifikation samt andet uddannende og oplysende arbejde.

## **Årlig fællessamling for alle indplacerede ryttere**

For at sikre sammenhold, videndeling og sociale relationer på tværs af niveau afholdes et årligt fællesarrangement (uden hest) for alle indplacerede ryttere.

## Kontaktoplysninger

### For sportslige henvendelser:

- Landstræner Astrid Gemal – Tlf. 21 45 35 36 – Mail [astrid@gemal.dk](mailto:astrid@gemal.dk)

### For praktiske spørgsmål angående træningssamlings, international stævnetilmelding og international klassifikation:

- Holdleder Anette Bruun Jensen – Tlf. 61 79 37 71 – Mail [abj@parasport.dk](mailto:abj@parasport.dk)

### For henvendelser angående national klassifikation, cups og øvrige:

- Kontakt Pararideudvalget Marianne Riis Søborg – Tlf. 20 71 26 24 – Mail [mrso@furesoe.dk](mailto:mrso@furesoe.dk)
- Kontakt Pararideudvalget Helene Bech – Tlf. 28 98 06 20 – Mail [hebe03@frederiksberg.dk](mailto:hebe03@frederiksberg.dk)

### For henvendelser angående Parasport Danmarks overordnede talent- og elitearbejde:

- Elitekonsulent Jonas Schmidt Christensen – Tlf. 21 25 30 58 – Mail [jsc@parasport.dk](mailto:jsc@parasport.dk)

## Yderlig information

- [Klassifikation i paradressur](#)
- [Paradressur-reglementet](#)
- [Generel information om paradressur i Danmark](#)