

# Sportsplan for paradressur 2023

---

## Introduktion

Denne sportsplan danner udgangspunkt for det fælles arbejde omkring talentudvikling og elite for paradressur i Danmark. Den har til formål at give ryttere, trænere og øvrige interessenter et overblik over struktur og gældende retningslinjer.

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 topplaceringer 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: Bruttotruppen
- Trin 2: Observationstruppen
- Trin 3: Nye ekipager med udviklingspotentiale

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

Indplacering på de enkelte trin er en dynamisk proces, hvorfor det er muligt at flytte ekipager 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.

Ekipager, som ikke er indplaceret på et af de tre trin, har mulighed for at blive observeret af landstræner eller assisterende landstræner.

## 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 ekipage 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 modgang 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 setup 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 ekipagens 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
- Rytteren er internationalt klassificeret
- Rytteren har egen hest eller kontrakt på hest
- Rytteren laver målsætningsarbejde og handleplaner

### Træningssamlinger

Antallet af træningssamlinger fremgår af den årlige aktivitetsplan.

For at sikre en rød tråd for ekvipagen og fremme kommunikation og samarbejde mellem daglig træner og landstræner 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 indværende sæson). Efter aftale med trænerteamet kan reservehest medbringes.

### Internationale stævner

Tilmelding til deltagelse i internationale stævner varetages altid af holdleder.

Ekvipager i bruttotruppen har fortrinsret i forbindelse med udtagelse til internationale stævner.

## Generelle ydelser

- Ryttere kan søge løbende rådgivning og vejledning hos landstræner og holdleder.
- Ryttere indplaceres som enten verdensklasseatlet, eliteatlet eller bruttogruppeatlet i Team Danmark, hvilket giver mulighed for ekspertbistand inden for blandt andet sportspsykologi, fysisk træning, ernæring mv.
- Der vil efter behov blive arrangeret hjemmebesøg, hvor landstræner eksempelvis overværer træning med daglig træner og indgår i 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, hjælper, hestemassør og sportspsykolog deltager ved udvalgte internationale stævner og træningssamlinger efter behov samt ved EM, VM og PL.
- Parasport Danmarks landsholdsdyrlæge laver sundhedstjek på hesten ifm. EM, VM og PL.
- Ved deltagelse i træningssamlinger arrangeret af trænerteamet og holdleder dækkes omkostninger til ekspertbistand, træning, hal- og boksleje.

## Trin 2: Observationstruppen

### Udtagelseskriterier

Observationstruppen består af ekipager 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 de igangværende nationale paracups.
- Ekvipagen deltager i DM
- Rytteren arbejder med fysisk træning

### Træningssamlinger

Antallet af træningssamlinger fremgår af den årlige aktivitetsplan. Udvalgte ryttere kan inviteres med til træningssamlinger med bruttoholdet, hvis de af trænerteamet vurderes at være klar.

For at sikre en rød tråd for ekipagen og fremme kommunikation og samarbejde mellem daglig træner og Parasport Danmarks trænerteam opfordres til, at daglig træner deltager ved disse samlinger.

Hver rytter kan medbringe én hest til træningssamlingerne (den hest man forventer skal deltage til stævnerne i indværende sæson).

### Internationale stævner

For at komme i betragtning til start ved internationale stævner skal ekipagen have vist et stabilt niveau til nationale stævner samt 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 international klassifikation og tilmelding til internationale stævner foregår efter samråd med holdleder, som altid varetager tilmeldingen.

## Generelle ydelser til atleter

- Ryttere kan søge løbende rådgivning og vejledning hos trænerteamet og holdleder.
- Ved deltagelse i træningssamlinger arrangeret af trænerteamet og holdleder dækkes omkostninger til ekspertbistand, træning, hal- og boksleje.

## Trin 3: Nye ekipager med udviklingspotentiale

### Udtagelseskriterier

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

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

### Træningssamlinger

Antallet af træningssamlinger fremgår af den årlige aktivitetsplan.

For at sikre en rød tråd for ekipagen og fremme kommunikation og samarbejde mellem daglig træner og Parasport Danmarks trænerteam opfordres til, at daglig træner deltager ved disse samlinger.

Hver rytter kan medbringe én hest til træningssamlingerne (den hest man forventer skal deltage til stævnerne i indeværende sæson).

### Internationale stævner

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

## Generelle ydelser til atleter

- Ryttere kan søge løbende rådgivning og vejledning hos assisterende landstræner og holdleder, hvor der vil være særligt fokus på hjælp til trænervalg, strukturerede træningsindsatser, klassifikation samt andet uddannende og oplysende arbejde
- Ved deltagelse i træningssamlinger arrangeret af trænerteamet og holdleder dækkes omkostninger til ekspertbistand, træning, hal- og boksleje

## Støtte til indplacerede ryttere

Som tilføjelse til ydelser beskrevet under de enkelte trin ses nedenfor en opsummering af den støtte, der tildeles udtagne ryttere til træningssamlinger, internationaler stævner og mesterskaber.

### Træningssamlinger

- Hal- og boksleje
- Ekspertbistand og træning

### Internationale stævner

- Træner- og ekspertbistand ved udvalgte stævner

### Europamesterskaber, verdensmesterskaber og de Paralympiske Lege

- Individuelle præstationsfremmende tiltag efter udtagelse

- Mesterskabstræningslejr
- Dyrlægetjek før afrejse
- Støtte fra landstræner, fysioterapeut, dyrlæge, hjælper, hestemassør og sportspsykolog under mesterskab (som udgangspunkt)
- Startgebyr
- Transport, kost og logi til ryttere og grooms
- Støtte til hestetransport
- Tøjpakke

#### **Nordiske mesterskaber**

- Startgebyr
- Tøjpakke

## **Kontaktoplysninger**

#### **For sportslige henvendelser:**

- Landstræner Astrid Gemal: Tlf. 21 45 35 36 – Mail [astrid@gemal.dk](mailto:astrid@gemal.dk)
- Assisterende landstræner Matthias Tourbier: Tlf. 22 75 58 08 – Mail [matthiastourbier@gmail.com](mailto:matthiastourbier@gmail.com)

#### **For praktiske spørgsmål angående træningssamlinger, 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:**

- Klassifikationsansvarlig Emil Svendsen Vesterheden: Tlf. 28 57 41 74 – Mail [esv@parasport.dk](mailto:esv@parasport.dk)

#### **For henvendelser angående cups og øvrige:**

- Pararideudvalget: [para@rideforbund.dk](mailto:para@rideforbund.dk)
- Formand for pararideudvalget Nina Gregers Faxø: Tlf. 24 61 61 44 – Mail [nigfa@halsnaes.dk](mailto:nigfa@halsnaes.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**

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