

B-tränarutbildning 2009

Mats Eriksson

DRESSYRHÄSTEN I ARBETE

- tränarens roll och uppgift för
utveckling och hållbarhet

Bakgrund – syfte

Genom mina roller som ryttare, tränare och domare har jag genom åren följt och medverkat i dressyrporten. Sporten är fantastisk på många sätt och är kanske mer en konst än vad det är en idrott. Genom att vi arbetar med ett levande väsen, hästen, där känsla är otroligt betydelsefullt kan sporten ibland upplevas abstrakt. Det är också dressyrens stora utmaning och ställer inte bara krav på själva tävlingsmomentet, uppvisningen, utan framförallt hur hästen förbereds för sin uppgift.

Vi har idag ganska stora problem med en hög skadefrekvens bland våra hästar genom förslitning och överansträngning. Vi har också en helt annan kultur gällande dagens hästmänniska. Dagens ryttare har ofta brist i hästkunskap och förmåga att läsa hästar. Genom att sporten också ständigt utvecklats begär vi mer av dagens hästar likväl som hästen också förädlats till en individ för sportbruk. Detta gör att hästen mer riskerar att bli ett redskap än ett levande djur med behov och sinnen.

Här har tränaren ett mycket stort ansvar!

Mitt arbete grundar sig kanske inte främst på några vetenskapliga och utforskade grunder utan mer kring vårt förhållningssätt till dressyrporten i vilken tränaren kanske har den mest betydande rollen av alla. De mjuka värdena är svåra att förmedla och inte heller något som det skrivs mycket om i facklitteraturen. Men vi måste som tränare försöka ge verktyg och kunskap för dessa värden till våra elever så att de kan förvalta sina hästar på bästa sätt.

Frågeställningar och påståenden i arbetets rubriker hoppas jag påminna om hur viktiga vi tränare är för dressyrhästens välbefinnande och hållbarhet i arbetet!

Den unika trion!

Hästen, ryttaren och tränaren!

Vår kanske allra största utmaning – att genom en trevägs kommunikation kunna skapa utveckling och resultat. Detta också med en individ som inte ens kan vårt språk.

För att vi som tränare ska kunna påverka och utveckla i denna trevägs kommunikation krävs först och främst **förtroende**. Viktigast är att hästen känner förtroende för sin omgivning och uppgift. Har inte hästen förtroende kommer vi aldrig att kunna skapa en utveckling för den inom dressyrporten.

Förtroendet behöver inte alltid vara riktat mellan häst och ryttare. I många fall är förtroendet häst – tränare avgörande, till exempel på ridskolor där hästar kan känna fullt förtroende för sin uppgift och instruktör och således kan bära ryttare vilka kanske inte alls är i avspändhet och balans.

Men självklart uppnås den yttersta utvecklingen om hästen, ryttaren och tränaren upplever förtroende tillsammans.

Rätt häst för ryttare och uppgift!

För att kunna utbilda hästen krävs en lämplig ryttare och för att kunna utbilda ryttaren krävs en lämplig häst. Kombinationen som gör ekipaget är mycket viktig! Är kemin mellan häst och ryttare bra kommer vi också att nå bästa resultat. Därför är det mycket viktigt att tränaren kan upplysa kring och påverka hästval till respektive ryttare. En häst vilken inte passar i ett system på grund av ej tillräcklig fysik, mentalitet eller kapacitet kommer med all sannolikhet inte heller att förbli hållbar.

Hästen och ryttaren gemensamt är idrottaren!

Våga träna!

Dressyrporten är som bedömningssport en granskande sport! Som dressyryttare får man tidigt lära sig att bli bedömd och utvärderad. På gott och ont.

Att visa upp en dressyrhäst på tävling är en sak. Att rida en dressyrhäst på träning ofta en helt annan. Men som ryttare är det lätt att man blir kvar i uppvisningsskedet även i träning. Man vågar inte riktigt förändra och kanske tappa kontroll. Och vad ska de på läktaren tycka?

För att kunna utveckla en dressyrhäst och göra den hållbar krävs mycket elasticitet och styrka. Och när vi vill förbättra vissa saker blir det till en början oftast mycket sämre än innan. Detta får vi inte vara rädda för! Vi måste skapa ett träningsklimat och en trygghet som gör att ryttaren kan känna och förstå tankegången i dressyrarbetets olika stadier. Träning är träning!

Givetvis måste vi träna på själva uppvisningsridningen också och det i olika miljöer och under olika förutsättningar så att ekipaget förbereds för sin uppgift. Men detta först när vi kan rida de stadier enligt utbildningsskalan som krävs för respektive uppvisningsnivå.

Vem och hur är mottagaren för vår undervisning?

Det är viktigt att vi som tränare påminner oss om vem som är mottagaren och vilket vårt mål inriktas på i undervisningen. Att inte informera sig om sina elever och hästar innan varje lektion är ett yrkesfel. Många faktorer är avgörande för hur träningen tas emot. Till exempel sinnesstämning, miljö och dagsformen grundat på tiden sedan förra träningstillfället. Därför att det minst lika viktigt att ta reda på de faktorerna i början av lektionen som det är att ge feedback i avslutningen, oavsett om eleverna är nya eller ej. Detta för att kunna undervisa på det sätt som för dagen påverkar häst och ryttare i lämpligaste riktning.

Är det hästutbildning eller ryttarutbildning?

Lär jag in eller lär jag om? Inläring eller korrigerig?

Mottagare är både häst och ryttare, oavsett om jag tränar ryttaren eller hästen så kommer jag i någon form att påverka ekipaget, förhoppningsvis till det bättre. Men det är viktigt att fråga sig om det är ryttaren eller hästen som man i huvudsak behöver arbeta med. Oftast riktas arbetet på hästen när det gäller träning. På ridskola är det istället ryttaren. Tyvärr är det ofta ryttare med egen häst som saknar grund i sits och hjälpgivning. I stället för att korrigera ryttaren så korrigerar man då hästen till att passa ryttarens ridstil.

Är det så att hästen behöver korrigerig på grund av fel inlärt beteende så behöver ryttaren ha kapacitet att klara av det. Annars är det bättre att man som tränare själv sitter upp alternativt rekommenderar hästen till utbildning av annan ryttare.

Att alltid försöka vara i situationen att man lär in gynnar ekipage och tränare mer än att behöva lära om...

Det är viktigt att skapa övningar och uppgifter vilka gagnar ekipaget istället för tvärtom. Självklart kan man hamna fel i sin tankegång men då får man inte vara rädd för att våga ändra sin plan. Välj ut vissa delar att undervisa i för aktuell lektion. För många övningar och rörelser gör lätt att det skapas viss stress samt onödig belastning på hästen.

Håll häst och ryttare motiverade!

"Bra påbörjat är hälften gjort"

Grekiskt ordspråk

Ryttarkänsla – medvetenhet

Som tränare kan vi inte lära ut en känsla. Men vi kan skapa förutsättningar för ryttaren att hitta sin känsla. Vad är då ryttarkänsla? Enligt läroboken en förmåga hos ryttaren av vid rätt tillfälle kunna ge rätt hjälp. Detta också i rätt mängd och i rätt styrka. Enkelt kan man sammanfatta det till timing.

Att kunna vara i rätt timing gör också att vi som ryttare kan påverka hästen till att kunna arbeta i bästa balans utan onödig belastning. Detta gör också att påfrestningen minskar och hästen kommer att kunna arbeta under sundare former. Men att utveckla sin känsla för detta kräver många ridtimmar och det också på flertalet olika typer av hästar.

Hur kan vi då underlätta för ryttaren och ge verktyg för att kunna hitta medvetenhet i sin hjälpgivning? Självklart krävs att ryttaren själv har den balans och stadga som krävs. Sits och position är en förutsättning för att kunna inverkansrida. Många gånger är det förmågan att reglera hästen mellan de förhållande och framåt drivande hjälperna som är avgörande. Att man som ryttare kan lära sig att finna samspelet mellan dessa hjälper för att kunna balansera av sin häst.

Här följer några enkla övningar som kan tillämpas oavsett nivå på ekipaget;

- Variera steglängd. Att kunna arbeta hästen i kortare steg är en nyttig övning både för ryttare och häst och oftast lättare än att rida i längre steg vilket ställer större krav på balansen. Genom att till exempel kunna förkorta skritten känner man tydligt vilken grad av förhållning respektive eftergift som behövs understödd av drivning. Att rida hästen till att skritta ett steg i taget skapar ofta god kontakt.
- Variera sits. Att växla mellan lättridning, nedsittning och tom lätt sits kan ryttaren ofta märka skillnader i hästens avspändhet vilket hjälper ryggen att svinga bättre. Att kunna rida korta sträckor varierat mellan sitsarna hjälper också ryttaren till att inte bli beroende av handen för sin balans.
- Variera form. Att under ridning känna att man kan påverka och variera hästens form ffa genom att våga "släppa hästen ifrån sig" genom att tillåta att den får sänka hals och nacke till en låg och rund form. Därifrån sedan kunna skapa kontakt igen utan att skapa spänning. Många gånger är ryttaren sen i sin eftergift. Var lyhörd för eftergiften!
- Övergångar, klassikern! Kan aldrig göras för mycket av.

För att kunna tillgodogöra sig den tekniska träningen, dvs. att kunna utföra de rörelser som beskrivs i tävlingsreglementet, behöver ryttaren ha uppfattning om sin känsla och timing. Likväl kan en lättare teknisk rörelse ge verktyg för ryttaren att finna sin känsla. Men många gånger rids tekniska och samlande rörelser på hästar som inte riktigt är lösgjorda mellan hjälperna vilket inte främjar hållbarheten.

Effekt av hjälper

Det är viktigt att vi som tränare kan förmedla hur vi vill att hästarna ska arbeta via ryttarens hjälpgivning. Att vara tränare kräver att man har ett öga för vilken hjälp som behövs vid olika situationer och rörelser. Vissa ryttare behöver mer instruktion i detta, andra mindre, allt beroende på ryttarens egen erfarenhet, förmåga och sätt att lära in. Men det är viktigt att vi också ger ryttaren tid att själv försöka hitta sin kommunikation med hästen utan att vi som tränare konstant styr situationen. Det är också viktigt att ryttaren får rätt effekt av sina hjälper. Dels för att kunna utföra rörelser och påverka hästens balans och bärighet men också av rena säkerhetsskäl. Genom att skapa ett system i sin hjälpgivning skapar man också tryggheten för hästen. En häst som är trygg för hjälperna är också mer ridbar och säker i ovana situationer och händelser.

En given hjälp ska besvaras av en reaktion. Men detta är också avgörande beroende på vilken fas i arbetspasset som hästen befinner sig. Man kan absolut checka av hur hästen är renodlad för hjälperna tidigt i ett arbetspass men med krav på rimligt resultat. En ouppvärmad häst som arbetas mycket i gas-broms läge riskerar lätt att sträcka sig. Ofta är hästar också lite spända eller okoncentrerade i början av passet, så ha inte för bråttom! Genom att låta hästarna successivt komma i gång gör vi de också mottagliga för hjälperna genom att de både fysiskt och psykiskt blir avspända. Utifrån en avspänd individ kan vi sedan begära mer och mer effekt och reaktion. Då får vi en häst som kan ta i fysiskt utan att behöva spänna till mentalt. Likväl som ryttaren behöver förstå och respondera i en hjälpgivning måste vi låta hästarna göra det. Ibland upplevs det som att hästen är skyldig när resultatet av en hjälp inte svaras på förväntat sätt. Vad är det som säger att ryttaren alltid är så tydlig och korrekt i sin hjälpgivning? Ta för vana att alltid repetera och göra om i situationer där man kan ana att ryttaren är otydlig istället för att direkt förstärka hjälpen.

Hur är planen och vilka är målen?

Mål är viktiga för att hitta riktning i träningen. Dela gärna upp målen i långsiktiga och kortsiktiga, gärna också i träningsmål och tävlingsmål för att göra eleven mer införstådd i vad som krävs eller kommer att krävas i träning för att kunna komma till tävlingsmålet. Ofta blir det lätt så att tävlingsterminen styr träningen – tänk också tvärtom!

Försök skapa och diskutera realismen i målen tillsammans med eleven. Att vara realist kanske ibland kan anses att vara negativ. Men vi har ett stort ansvar för hästen som måste vara grunden i målprofilen.

Att planera sin träning är viktig ur fler aspekter. Dels för att ha en riktning mot målen och att skapa förståelse för sin träningsbild. Men framför allt för att ha en kontinuitet i sin träning där hästen går i en jämn belastning. Att få ojämnheter i träning riskerar att muskelgrupper och ligament påfrestas extra.

Ett tydligt och genomtänkt träningsupplägg minskar också risken för stress. Att hästen utbildas i ett system där den känner förtroende inför övningar och uppgifter. Men stress kan inte bara påverka hästar mentalt. Fysisk stress är när hästens kropp inte klarar av den belastning den utsätts för. Resultat av detta kan till exempel bli stressfrakturer, tillväxt av överben och förändrade muskelvärden.

Att rida hästen i anspänning är inte samma sak som att rida hästen i stress!

Hästens form och balans – se helheten!

Form är ofta diskuterat. Kanske för att det är ganska enkelt att se i vilken hållning hästen bär sin nacke och hals, även för en oinvid. Form i uppvisningsskedet är också tydligt beskrivet enligt tävlingsreglementet. Men hästens form i träning är ofta en helt annan än under tävling.

Det är viktigt att se **helheten** gällande formen. Att hästen finner en lämplig arbetsform är avgörande av många faktorer. Det gäller att finna en form där hästen för stunden arbetar som mest rätt för det stadium den befinner sig i. Men form är inte bara en nacke-halsposition. Det är många gånger bättre att tala om en överlinje, där också rygg och bakben är inkopplade. Att det finns en förbindelse mellan front och bakdel där hästen blir i ett läge i balans och går med ryggverkan, "swinging back".

Arbetet med form – överlinje, varierar många gånger ganska rejält mellan olika typer av individer. Likväl som en och samma individ kan behöva olika arbete med sin överlinje beroende på vilken gångart den rids i eller till och med i vilket varv den arbetar. Sök lägen där det statiska läget inte blir i majoritet. Detta för att ryttaren ska träna sin känsla och få en uppfattning om hur hästen arbetar genom kroppen likväl som att hästen ska komma till mera genomsläpplighet. Att få hästen att bruka sin muskulatur för att bära upp sin kropp - dressyrridning är både gymnastik och styrketräning!

Tempot är en stor och avgörande faktor för hur hästens balans påverkas. Att undervisa i tempon högre än vad hästens balans klarar av sliter. Det är viktigt att hästen kommer till en tänjbarhet i steglängd i skiftning av tempo istället för hastighet. Ofta är det bättre att öva längning genom att rida det ur kortare steg än grundläget. Det intressanta är att lära hästen att växla ut och komma tillbaka, dvs. att den samarbetar med bärkraft och påskjut. När hästen kan hantera detta kan man bygga på i längre sträckor. Förväxla inte bjudning med tempo!

Förklara ridläran! Hur arbetar hästen i olika rörelser?

Vad krävs för att förstå en rörelse?

- Syftet med rörelsen, vad vill man uppnå
- Hjälpgivningen, hur man utför rörelsen rent tekniskt
- Hur rörelsen påverkar hästen rent tekniskt, hur rörelsen ser ut
- Vad som händer i hästens kropp vid utförandet
- Resultatet

Det är viktigt att lära ut helheten kring rörelser och träning. Först när man förstår hur rörelsen rent fysiskt påverkar hästens kropp kan man också anpassa hjälpgivningen till att understödja på rätt sätt. Min uppfattning är att kunskapen i att rida en rörelse rent tekniskt är ofta ganska god. Men kunskapen i hur rörelsen påverkar hästens kropp och vilka leder och muskelgrupper som arbetar är mycket bristfällig. Därför är det viktigt att väva in ridläran i undervisningen för att skapa en förståelse i hur träningen påverkar hästen och hur olika rörelser utvecklar hästens styrka och bärighet.

Det är också viktigt att veta hästens rörelseschema i de olika gångarterna för att kunna ge rätt hjälp i rätt tillfälle till exempel i en galoppfattning.

Tränarens roll utöver ridningen – medverka till helhetsbilden!

Vårt ansvar för hästen gäller inte bara under själva träningen. Det är viktigt att vi förstår helheten kring hästen. Att vi kan avgöra att den är i bra hull och muskelbyggnad. Att den går med anpassad utrustning, är lämpligt skodd och verkar stå på en lämplig foderstat. I alla situationer där vi kan se brister i detta har vi en skyldighet att informera eleven och försöka hjälpa problemen till rätta.

Hästbranschen är idag en mycket väl utvecklad industri som sysselsätter en stor mängd människor, även oss som arbetar som tränare. Men denna industri kan också vara förvirrande med sitt stora utbud av till exempel fodertillskott, bett, och hjälptyglar. Rätt använt kan det absolut fylla en funktion för vissa individer men ibland upplevs det som ett argument istället för grundläggande träning. Men genom att gå för fort fram med hästar vars styrka eller utbildning inte är befäst ökar skaderisken. Som tränare måste vi därför värna om grundutbildningen!

Utvärdera – kontroll av förståelse

Att utvärdera träningspass kan göras på många olika sätt. Det viktiga är att hitta en form för utvärdering vilken passar respektive ryttare som bäst. Vissa behöver mycket samtalstid medan andra klarar sig med en kort sammanfattning. Det viktigaste är dock att man som tränare får ett kvitto på att ryttaren upplevt en förståelse för uppgifterna i träningspasset. Genom detta kan man förhoppningsvis "säkra" den tid ryttaren arbetar självständigt genom att ge liknande uppgifter att öva på relaterade till det senaste träningspassets resultat.

Ett annat utmärkt sätt att göra en utvärdering på är genom videoupptagning. Ibland är inte det tränaren ser och det ryttaren känner helt överrensstämmande. Genom att då få se en återkoppling via film kan man lättare förstå tränarens bild. Denna bild är ju ofta den bild som också domaren senare kommer att få se.

Att efter tävling gå igenom dressyrprotokollet är av stor vikt men något som det tyvärr slarvas med. Samarbetet tränare -ryttare innefattar alltför sällan också domaren. Kanske är man inte alltid nöjd med sin prestation eller man kanske inte samtycker med domaren. Men man kan alltid lära sig något av att utvärdera protokollen. Många ryttare är heller inte medvetna om betygens innebörd och värde och förstår heller inte programmets uppbyggnad med bland annat bedömningsgrupperna. Här har vi som tränare en uppgift att fylla. Ryttarna behöver ibland påminnas om dressyrsportens grundprinciper!

Att utvärdera de situationer där vi arbetar hästen skapar också en medvetenhet för hur hästen fungerar. Genom att på bästa sätt förstå hästen och ridningen kan vi också bidra till en sundare träning.

Sammanfattning

Att träna dressyrhästar är en långsiktig process. Man måste vara tjuguså av träningsbiten för att kunna nå framgång i sporten. Tävling får anses fungera som ett kvitto på hur träningen fungerat.

Som tränare har vi en stor betydelse för ekipagets utveckling men också stort ansvar. Det gäller att vi tänker långsiktigt i träningen och att vi tänker på att det vi gör i dag kommer vi att kunna ha nytta av i morgon. Att träna klokt med sunt förnuft där vi kan nå fram och förmedla kunskap.

Det är viktigt att vi har kul i det vi gör! Genom att fortbilda sig, se mycket ridning och skaffa erfarenhetsutbyte med andra tränare kan vi fylla på kunskapsbanken och ständigt motivera oss.

Och det absolut största ansvaret har vi för hästen. Utan häst – ingen hästsport!