



BHSK Medlemsmøte

09.12.2018

Sportslig utvikling



Bakgrunn for møtet

- Dressur- og sprangutvalgene ønsker å øke det sportslig fokuset i klubben
- Gjennom høsten har vi hatt fellesmøter mellom utvalgene der tema har vært hvordan vi kan heve den sportslige utviklingen
- Dette har resultert i:
 - Endring av utvalgenes mandat:
 - Ansvar for sportslig utvikling
 - Ansvar for sportslig planer og gjennomføring av disse
 - Definert strukturen på kortsiktig sportslig plan



Sportslig plan

- Består av:
 - Langsiktig sportslig plan
 - Definerer den overordnede filosofien til klubben når det gjelder sportslig utvikling
 - Hvordan gjøre vi det, hva er våre mål, hva må til for å oppnå dette
 - Kortsiktig sportslig plan:
 - Detaljert plan for ett kalenderår



Kortsiktig sportslig plan

- Formål:
 - Beskrive sportslig aktiviteter i klubben for det neste året
 - Hjelp rytterne til å jobbe systematisk for å bli bedre sammen med sin hest
 - Være et redskap for å heve det generelle sportslige nivået i klubben
 - Informere ryttere, foreldre og klubben forøvrig om hvordan den sportslige utviklingen skal foregå det neste året
- Planen er for:
 - De som starter eller vil starte stevner på D-, L- og E-nivå



Kortsiktig sportslig plan

- Planen skal inneholde:
 - Overordnet plan for dressur og sprang, fellesaktiviteter, fellestreninger etc.
 - Spesifik plan for dressur og sprang
 - Ukentlig treningsopplegg
 - Treningssamlinger, trening for gjestetrenere etc.
 - Stevneplan, lokale stevner og felles reisestevner
 - Seminarer, temakvelder, sosiale aktiviteter etc.



Kortsiktig sportslig plan

- I tillegg skal hver rytter få tilbud om personlig treningsplan som skal inneholde:
 - Mål for det neste året, settes opp av utøver og trener:
 - For ekvipasjen: nivå, stevneplan, prestasjoner
 - For rytter: fysiske mål, kunnskap (seminarer etc.), ferdigheter
 - For hest: utvikling av ferdigheter, styrke, kondisjon etc.
 - Ukentlige treninger for trener, hvilke dager
 - Egentrening med hest, øvelser, hvor lenge, hvilke dager
 - Egentrening for rytter, øvelser/aktiviteter, hvor lenge, hvilke dager
 - Settes opp av trener sammen med utøver



Kortsiktig sportslig plan

- Personlig treningsplan forts.:
 - Stevner må planlegges inn i treningsarbeidet
 - Revideres første uka i hver måned
 - Rytter skal føre treningsdagbok, hva som er gjort, hvordan det gikk, hva var bra, hva gikk ikke etter planen etc.
 - Rytter skal også føre stevneerfaringer inn i treningsdagboka, hvordan det gikk, hva var bra, hva gikk ikke etter planen etc.
 - Treningsdagbok føres for å bevisstgjøre rytter i forhold til egen trening, prestasjon på trening, prestasjon på stevner, for å bygge opp egen erfaringsdatabase



Kortsiktig sportslig plan

- Evaluering av sportslig plan skal skje ved behov og ved planens slutt:
 - Hva har fungert
 - Hva har ikke fungert
 - Ekvipasjenes utvikling gjennom året
 - Ekvipasjenes stevendeltagelse (hvor mange/hvilke)
 - Ekvipasjenes resultater
- Ny plan skal settes opp på bakgrunn av evalueringen



Mandat for dressur- og sprangutvalgene

- Struktur:
 - Hvert utvalg skal bestå av en leder og 4 medlemmer som velges på klubbens årsmøte
 - Utvalgene rapporterer til klubbens styre gjennom sin leder
 - Kort- og langsiktig plan skal fremlegges for styret ved vesentlige endringer og minimum en gang i året
- Utvalgene har ansvaret for sportslig utvikling:
 - Valg av ukestrenere og gjestetrenere
 - Kort- og langsiktig sportslig plan og implementering av disse
 - Ukestrenere inviteres til å delta i dette arbeidet



Hva oppnår vi med dette?

- For ekvipasjene:
 - Økt ferdighetsnivå
 - Økt og jevnere prestasjonsnivå på stevner
 - Bedre og jevnere resultater
- For klubben:
 - Mindre lekkasjer til andre klubber
 - Samlende
 - Bedre miljø
- Og: Dette tar tid!



Videre

- Dette er ment å være et tilbud til alle!
- Tenk over dette:
 - Ambisjonsnivå, mål, vurder om du vil være en del av det
- I så fall:
 - Meld tilbake til sprang@brurak.net eller dressur@brurak.net at du ønsker å delta
 - Frist: 4. Januar
- Hvis det er noe du lurer på kan spørsmål rettes til:
 - Ukestrenere
 - Undertegnede (bjornar.hernes@gmail.com)
 - sprang@brurak.net eller dressur@brurak.net