

## Örebro Ryttarteam

vill hjälpa unga ryttare att stå stadigare i en sport där kraven ofta kan kännas höga. I en ny satsning får ungdomarna stöd att hantera press, nervositet och självkritik – i stallet och i vardagen.

– Jag har lärt mig att fokusera på det som är bra, och inte bara på det som är dåligt, säger ryttaren Gry Hoberger.



# Starkare i sadeln med mental träning

**H**örsel, dressyr och fälttävlan på alla nivåer ända upp till elit. Örebro Ryttarteam har en bred verksamhet, och satsar nu vidare även på den mentala träningen.

Bakom satsningen finns stöd från Benny Frengens stiftelse, som bär namn efter den omtyckte ICA-handlaren och idrottsälskaren Benny Frengen. Under många år sponsrade han föreningslivet i trakten, och efter hans bortgång bildades stiftelsen enligt hans önskan för att fortsätta stötta idrotten i och runt Örebro.

**- Stiftelsen tycker att** Örebro Ryttarteams satsning och inriktning känns bra och är viktig, och vi vill därför stötta dem och deras satsning på mental träning och psykiskt välmående för ungdomar i föreningen, säger Erik Åkerberg, ordförande för Benny Frengens stiftelse.

Initiativet växte fram ur en vardagsbild

i stallet som många föräldrar och ledare känner igen: ungdomar som tränar mycket, vill prestera – och ofta är hårda mot sig själva.

– Vi sökte bidrag från Benny Frengens stiftelse eftersom vi ville göra en satsning på mental träning för ungdomar och deras mentala välmående. Jag har varit ponny-mamma i många år och sett att många av de här ungdomarna har väldigt höga prestationskrav på sig, kopplat till sin sport, säger Marie Wästvind, aktiv föreningsmedlem.

**- Jag ser också** – både inom ridsporten och i andra sammanhang – att många ungdomar mår väldigt dåligt. Då tänkte jag: kan vi kombinera det här på något sätt och göra någonting bra av det?

Satsningen handlar om att ge unga ryttare verktyg som fungerar både på tävlingsbanan och i skolan, i relationer och i andra delar av livet där press och förväntningar kan ta över.

En grupp ryttare har vid flera tillfällen

träffat coachen Malin Lake, som har en mångårig bakgrund som både handbolls- och fotbollsspelare på elitnivå.

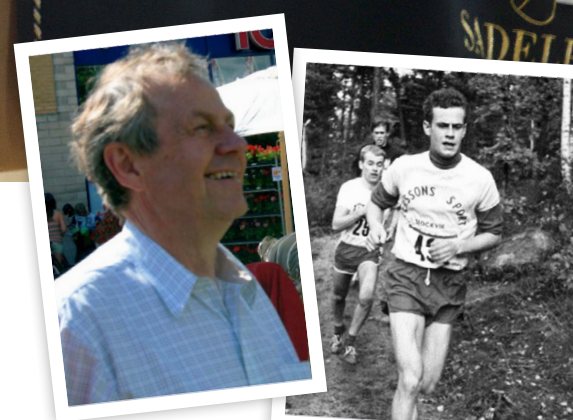
– De får med sig verktyg som man kan använda på alla arenor i livet, säger Marie Wästvind.

Ryttaren Gry Hoberger berättar:

– Jag är en sån som tänker att man alltid kan bli bättre, och jag har kanske varit lite för hård mot mig själv. Den mentala träningen har hjälpt mig att förstå att jag kanske är lite bättre än vad jag själv tänker. Även när det går dåligt ska man ta med sig det som är bra, för det finns alltid något bra man kan ta med sig.

**För tränaren Sarah Wallenborg** märks effekten även i ridningen. I ridsporten är det inte bara ryttaren som ska prestera, utan ett ekipage.

– Den mentala delen är väldigt viktig i samspelet med hästarna. De känner av om man är nervös, säger hon.



Benny Frengen var alltid mån om betydelsen av idrott för barn och ungdomar.



### Örebro idrottsgala

**Var:** Conventum Arena.

**När:** 12 februari.

**Varför:** NA vill tillsammans med en rad partners uppmärksamma såväl elit- som breddidrotten i Örebro län samt de eldsjälur som driver föreningslivet framåt.

**Vilka kommer:** Framstående idrottsprofiler och aktiva inom föreningslivet. Martin & Love Stenmarck underhåller. Galan leds av tv-profilen Jessica Almenäs.



**Köp dina biljetter till Örebro Idrottsgala här**

Från vänster Marie Wästvind, aktiv föreningsmedlem och Sarah Wallenborg, tränare.



**Jag har varit ponny-mamma i många år och sett att många av de här ungdomarna har väldigt höga prestationskrav på sig, kopplat till sin sport.**

