



**Sveriges lantbruksuniversitet**  
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap  
Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

**Hippologenheten**

**K76**

**Examensarbete på kandidatnivå**

**2017**

**Att coacha ryttare**  
*en intervjustudie av fyra meriterade  
tränares uppfattningar*

***Lisa Skog Hallgren & Hanna Danewid***

**Uppsala**

**HANDLEDARE:**

*Susanne Lundesjö-Kvart, Hippologenheten, SLU*

---

Hippologiskt examensarbete (EX0497) omfattande 15 högskolepoäng ingår som en obligatorisk del i hippologutbildningen och syftar till att under handledning ge de studerande träning i att självständigt och på ett vetenskapligt sätt lösa en uppgift. Föreliggande uppsats är således ett studentarbete på G2E nivå och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

**SLU**  
Sveriges lantbruksuniversitet

*Att coacha ryttare*  
*En intervjustudie av fyra meriterade tränares*  
*uppfattningar om att coacha ryttare*

*Lisa Skog Hallgren & Hanna Danewid*

*Handledare Susanne Lundesjö-Kvart, Hippologenheten, SLU*  
*Examinator Gabriella Thorell, Ridskolan Strömsholm*

*Examensarbete inom hippologprogrammet, Strömsholm 2017*  
*Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap*  
*Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi*  
*Hippologenheten*  
*Kurskod: EX0497, Nivå G2E, 15 hp*

*Nyckelord: coaching, ridsport, ridlärare, tränare, coach*

*Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se>*  
*Examensarbete K76 Uppsala 2016*

# INNEHÅLL

ABSTRACT .....	2
INTRODUKTION .....	2
Begreppsförklaring .....	2
Bakgrund .....	3
Problem .....	4
Syfte .....	4
Frågeställning .....	4
TEORIAVSNITT .....	4
Olika definitioner av coaching .....	4
Mål och motivation .....	6
Mental träning .....	8
Coaching inom andra sporter .....	8
Coaching inom ridsport .....	10
MATERIAL OCH METOD .....	11
Urval av tränare .....	11
Dokumentation .....	11
Intervju .....	12
Analys .....	12
RESULTAT .....	12
Tränarnas metoder att coacha .....	12
Tränarnas definition av coaching .....	16
Eget ansvar .....	16
Helheten .....	17
Olika nivåer .....	17
Relation mellan tränare och elev .....	18
Mål & motivation .....	18
Mental träning .....	19
Coaching inom ridsport .....	20
Ridsportens utveckling .....	21
DISKUSSION .....	22
Definition av coaching .....	22
Mål och motivation .....	22
Coaching inom ridsport och andra sporter .....	23
Ridsportens utveckling .....	24
Metod och genomförande .....	25
Framtida studier .....	25
Slutsats .....	26
FÖRFATTARNAS TACK .....	26
REFERENSER .....	26
BILAGOR .....	28
Bilaga 1. Protokoll över handlingar som fördes under lektionstillfällena .....	28

## **ABSTRACT**

### **To coach riders – an interview study based on the perceptions of four merited trainers**

This is a qualitative study based on four different trainers' thoughts about coaching in the equine sport. Coaching is yet undefined in the Swedish equestrian world. In other sports, the concept coaching is well known and used, meanwhile in the equestrian sports there is still a conservative attitude due to the history of military tradition riding methods. The aim of this study was to define the concept of coaching within equestrian sport and how it can develop the sport in the future. The trainers were filmed during one lesson each, where actions and different coaching situations were documented and we later used as material for the interviews. In the interviews there were both questions about their personal coaching method and also some common questions about coaching in generally. All of the trainers used a lot of praise and positive feedback. The trainers coached their riders by guiding them and asking questions instead of giving away all the right answers. This method made the students develop the synthesis by themselves. The trainers also agreed that it was important to be a part of not just the riding situation, but also in the maintenance and the plan for trainings and competitions etc. The responsibility for the learning should always lay at the student itself and the coach is present as a mentor with knowledge and advice. The conclusion is that being a coach is to take on a role where the coach should serve as a guide to the student. Coaching can be seen as an alternative teaching method then the traditional riding methods that can satisfy today's need for more individualized training and can develop equestrian sport further.

*Key word: coaching, coach, equestrian sport, trainers, riding.*

## **INTRODUKTION**

### **Begreppsförklaring**

Utifrån den litteraturgenomgång som gjorts inför denna studie framkom att det inte finns så tydliga distinktioner mellan de olika begreppen ridlärare, tränare, coach, coaching och inte heller enhetliga definitioner kring vad de står för i ridundervisningssammanhang. Därför presenteras här nedan hur begreppen enligt vår uppfattning kommer att användas i denna studie.

Ridlärare – Det är en person som har en eller flera elever i grupp och arbetar på ridskola. Personen har någon form av ridlärarutbildning och undervisar genom att ge eleven svar och direkta direktiv/instruktioner. En ridlärare lägger mest vikt vid att utbilda ryttaren och inte ekipage.

Tränare – Det är en person som tränar ekipage och har både ryttare och hästupbildning i fokus. Arbetar främst med egen verksamhet och undervisar en eller ett fåtal elever samtidigt.

Meriterade tränare – I detta arbete klassas A- eller B-tränare som har eller har haft landslagsuppdrag som tillhörande kategorin meriterade tränare.

Coach – Är en person som har en eller ett fåtal elever åt gången. En coach är mer involverad i helheten runt om ekipaget. Undervisar främst genom att ställa frågor, vägleda och vara tillgänglig.

Coaching – Coaching eller ett ”coachande förhållningssätt” är en alternativ undervisningsmetod där eleven förväntas ta mer eget ansvar för sin utveckling och sitt eget lärande. Den person som utför coaching/coachar finns till för att vägleda och fungera som bollplank.

Mental träning – Med detta avses att man arbetar med de psykiska/mentala hinder som kan uppstå vid träning och tävling och inte enbart fokuserar på ridtekniska problem.

## **Bakgrund**

Modern hästsport härstammar till stor del från kavalleriet, förr i tiden var till och med civila personer förbjudna att delta i ridsportens tävlingsdiscipliner (Hedenborg, 2013). Ända fram till mitten av 1900-talet tillämpades ridkonstens grundprinciper huvudsakligen av soldater för att förbereda deras hästar för krig. 1948 bildades dock Ridfrämjandet vilket ledde till att svensk ridsport utvecklades till en stor folksport där den traditionella ridskolan länge var en viktig bas. Under senare år har dock andra ridanläggningar med mer varierad verksamhet uppkommit. Många av dagens framgångsrika ryttare har därför inte startat sin ridutbildning på en traditionell ridskola utan har istället fått sin kunskap genom en mer individualiserad utbildning på dessa anläggningar. (Fredricson m.fl. 2016)

I andra sporter har man under åren utvecklat sina tränare till ”coacher” och träningstillfällena har blivit mer individanpassade. (Auty, 2008) De flesta framstående ryttare har idag även ett team runt om sig där ”coachen” har en viktig roll som bollplank och rådgivare (Wolframm & Micklewright, 2011). Idag är det inte heller en ovanlighet att landslagsryttare använder sig utav mental träning för att kunna prestera på topp. (Wolframm & Micklewright, 2011)

Inom andra sporter, som exempelvis friidrott och fotboll, är coaching ett väl utvecklat begrepp idag (Lennartsson & Söderström, 2014; Fahlström, 2014). Den första gången begreppet coach användes på engelska var under 1400-talet för att beskriva en slags vagn (Thompson, 2003). Författaren menar att ordets rötter kommer från verbet ”to coach” eller på svenska ”att vägleda”: det vill säga att leda en person från den plats som den befinner sig på till en plats där den personen vill vara.

Antalet ridande på ridskola minskar för varje år medan antalet tävlingsstarter ökar (Svenska Ridsportförbundet, 2016). Detta resulterar i att den kunskap som man förr fick från ridskolan nu kommer från annat håll, vilket till stor del är från privata tränare (Fredricson m.fl., 2016). Fredricson (2016) menar då att detta ställer höga krav på dagens tränare, både att de ska besitta stor kompetens och kunskap inom ämnet men även

att de ska ha en god pedagogik och social kompetens då träningen även blivit mer individualiserad.

Ridsporten och dess undervisning har med andra ord utvecklats genom åren och man kan se ett ökat behov av ett undervisningsätt som går mer mot coaching (Fredricson, 2016, pers. medd.). För att besvara denna efterfrågan och för att ridsporten ska kunna fortsätta utvecklas och moderniseras behövs mer kunskap om coaching och ledarskap anpassad för ridsporten (Fredricson, 2016, pers. medd.).

## **Problem**

Tidigare studie har visat att ridundervisningen fortfarande är starkt influerad av militära kommandon och instruktioner, en undervisningsform som främst bygger på envägskommunikation (Lundesjö Kwart, 2013). Idag efterfrågas dock alltmer en mer individualiserad träning inom ridsporten och för att tillfredsställa detta behov kanske coaching kan vara ett alternativ till den traditionella ridundervisningen. En förhoppning är att föreliggande studie kan ge kunskap inför en utveckling av detta område.

## **Syfte**

Syftet med denna studie är att definiera vad coaching inom ridsport är och hur coaching används i ridundervisning idag samt hur det kan användas i framtiden.

## **Frågeställning**

Hur kan coaching definieras inom ridsport? Hur använder sig meriterade tränare inom ridsport av coaching när de undervisar? Hur kan coaching utveckla ridsporten i framtiden?

## **TEORIAVSNITT**

### **Olika definitioner av coaching**

Coaching handlar om att få eleven att förstå att eleven har svaren inom sig själv. En coach kan hjälpa eleven att nå dessa svar genom att ställa rätt frågor så att eleven själv kan lösa problem och utvecklas. I det coachande förhållningsättet är alltid samtalet i stort fokus och som coach är inte syftet att förändra människor utan hjälpa dem att själva utveckla sin potential och sina färdigheter. Relationen mellan den som coachar och den som blir coachad byggs på tillit och jämbördighet. (Blomquist & Röding, 2010).

Coaching handlar om att kunna ställa frågor och att kunna lyssna. Som coach är det väsentligt att kunna sätta ramar för samtalet och ha kunskap om vilka frågor som är lämpliga att ställa. Det finns fyra huvudtyper av frågor där den första är orienteringsfrågor som används för att den som coachar och den coachade ska skapa sig en gemensam bild av det den coachande vill samtala om. Vidare finns det relationsfrågor som används för att få den coachade att se andra perspektiv än sitt egna. Nästa typ av huvudfråga kallas hypotetiska frågor där den coachande ställer frågor för att utmana den

coachade att se alternativa perspektiv och lösningar. Sist är det beteendepåverkande frågor där den coachande vill påverka den coachade till att ändra sitt beteende i den önskade riktningen. Målet är att få den coachade till ökad medvetenhet och inse att den kan och vill ändra sig. (Blomquist & Röding, 2010)

En coach definieras enligt Brown (1995) som en person som tränar atleter eller sportlag alternativt en privat handledare som förbereder eleven för examination. En lärare ger istället systematiska instruktioner för att utveckla kunskap och färdigheter. I ridning är instruktör eller ridlärare den vanligaste termen för de som lär eleverna att rida. En instruktör är en lärare som utbildar och delar med sig av kunskap under ett lektionstillfälle. En instruktör dirigerar aktiviteter och övningar. (Brown, 1995)

En tränare definieras som en person som förbättrar färdigheter och utvecklar förmågor genom specialiserade instruktioner eller övningar. En tränare kan träna både ett ekipage eller enbart hästen, som det exempelvis fungerar inom trav- och galoppvärlden (Brown, 1995). Tränarutbildningen i Sverige startade 1991. Anledningen till detta var att de tränare som var verksamma hade god kompetens i att träna och utbilda hästar men mindre kunskap om hur ryttaren kunde utvecklas. De olika nivåer som finns inom tränarutbildning är A, B och C. Kraven för C-tränarutbildning är att personen tävlat medelsvår nivå i specifik gren och är verksam inom sporten (Svenska Ridsportförbundet, 2015). För B-tränare krävs det att personen varit verksam som C-tränare i minst fyra år samt innehar tävlingsmeriter i lägst 140 hoppning eller Intermediare dressyr (Svenska Ridsportförbundet, 2016). För att bli A-tränare krävs ingen specifik utbildning utan en särskild individuell bedömning görs, personen skall dock ha internationella tävlingsmeriter i Grand Prix i endera gren (Svenska Ridsportförbundet, 2015).

Traditionellt sett har man inom ridsporten accepterat att man lär sig från auktoriserade ridlärare som har mer kunskap och erfarenhet än eleven. Eleven har lärt sig genom att lyssna, ta in, komma ihåg och sedan utöva det på det sättet som hon eller han har blivit lärd. De senaste 20 åren har dock det traditionella hierarkiska lärandet blivit ifrågasatt. Det är inte längre så att inläringen måste ske utan att frågor ställs. Expertisen hos ridläraren är givetvis fortfarande essentiell men idag läggs det större ansvar på eleven för dennes eget lärande. (Brown, 1995)

Detta har i sin tur lett till att undervisningen är mer elevcentrerad än tidigare. Ridlärarens roll är att göra inläringen lättare genom att inspirera, komma med råd och hjälpa eleven. Ansvaret för vad som ska läras, hur det ska läras och när det ska ske vilar hos eleven. Detta är en god beskrivning för hur en coach arbetar men är desto svårare att applicera på dagens ridskolor med många olika individer i samma grupp. Brown (1995) menar att tiden när ridläraren sa ”gör som jag säger och ifrågasätt det inte” är förbi. Detta ställer betydligt högre krav på ridläraren som då måste ha grund för sina instruktioner och kunna förklara inte bara vad och hur en övning ska göras utan även varför den bör göras. (Brown, 1995)

Enligt Auty (2008) är det är skillnad på att undervisa en nybörjare inom ridning och en rutinerad tävlingsryttare. Oerfarna ryttare har begränsad eller ingen erfarenhet eller kunskap och behöver på så vis bli lärd exakt vad som ska göras och hur det ska göras.

När ridläraren istället arbetar med mer erfarna ryttare som redan besitter en del erfarenhet, lär man oftast inte ut någon ny färdighet. Istället utvecklas en redan existerande förmåga och ridläraren kan presentera idéer för att förbättra en befintlig kunskap. (Auty, 2008)

Cote och Gilbert (2009) har i sin idrottsforskning sammanfattat stora delar av den internationella forskningen om en coachs kompetenser. De presenterar tre större kunskapsområden inom coaching: professionell kunskap, interpersonell kunskap samt intrapersonell kunskap. I sin presentation gör de ingen skillnad på områdena vare sig det gäller vardagsträning eller mästerskap utan de utgår från ett helhetsperspektiv. (Cote & Gilbert, 2009)

Professionell kunskap består av fyra delar. Den första är den idrottsspecifika kunskapen där coachen behandlar delar så som taktik, teknik, regler, utrustning och anläggning. Coachen ska ha kunskap om idrottsutövaren, dess kapacitet, utveckling och motivation. Den idrottsvetenskapliga kunskapen handlar om idrottens biomekanik, fysiologi, psykologi, sociologi, anatomi. Slutligen ska coachen också ha grundläggande kunskaper i matematik och i att hantera språk. (Cote & Gilbert, 2009).

Interpersonell kunskap är ett av de mest centrala och grundläggande kompetensområdena hos en coach. För att kunna bygga upp en bra relation måste coachen ha mindre avgränsade förmågor, att kommunicera, vara empatisk, att lyssna, uppträda på ett representativt sätt, ställa frågor samt en stor social förmåga att kunna hantera både enskilda idrottare, ledare och grupper. Det är således viktigt att utveckla och upprätthålla goda relationer mellan sig och idrottsutövarna i både träning och tävlingsammanhang för att kunna hitta en god balans mellan närhet respektive distans mellan coach och idrottare. (Cote & Gilbert, 2009)

Intrapersonell kunskap inkluderar coachens egen filosofi och lärande. Coachen ska arbeta med självreflektion över sin förmåga att lära ut, sin identitet, värderingar och ledarskapsstil för att utveckla andras kompetens. Cote och Gilbert (2009) menar att förmågan till ett livslångt lärande är att lära ut och utveckla kompetenser, autonomi och ansvar. Coachen måste kunna tänka kritiskt och förstå helheten. (Cote & Gilbert, 2009)

## **Mål och motivation**

Ett mål är det eleven strävar efter att nå och det ger eleven riktning och vägledning. Som coach är det viktigt att vara medveten om sina elevers mål. Först och främst måste coachen kunna bedöma och utvärdera ekipaget. Utifrån den utvärderingen kan man sätta upp mål med en preliminär tidsplan, vilka som bör uppfyllas inom en snar framtid och vilka som ligger längre fram i tiden. Därför är det viktigt att målen är förhandlingsbara, flexibla och justerbara. Det är viktigt att eleven känner att det är mål som är intressanta och stimulerande, så att hon eller han känner sig motiverad. (Meyner, 2004)

Meyner (2004) menar att det är viktigt att sätta upp både kortsiktiga och långsiktiga mål. Ett kortsiktigt mål kan vara målet med dagens träning, till exempel att eleven ska kunna rida en skänkelvikning längs diagonallinjen. Det är viktigt att eleven känner att det



kortsiktiga målen är inom räckhåll och inte känns onåbart. Coachen måste vara medveten om sin elevs förmåga så att lektionen inte avslutas utan att eleven nått målet för dagen. Skulle så vara fallet är det viktigt att coachen för en dialog med eleven där de tillsammans analyserar varför målet inte blev uppnått och vad de ska göra för att lyckas bättre nästa gång. Samtidigt är det inte rätt att sätta för enkla och självklara mål. För att eleven ska känna sig motiverad krävs det lite utmaning och att hen tvingas anstränga sig för att nå målet. (Meyner, 2004)

Långsiktiga mål ligger längre fram i tiden. Det kan vara att debutera en högre tävlingsklass, kunna rida en speciell rörelse eller att kunna hoppa en bana i ett specifikt tempo. Oavsett vad de långsiktiga målen är krävs det en ständig dialog mellan coach och elev så att målen är rimliga och motiverande. En bra idé är att göra upp en tidsplan tillsammans. På ridskola använder sig de flesta ridlärare av en terminsplanering där det står ämne för varje lektion och vecka. Detta ger eleven möjlighet att förbereda sig för kommande lektion men också ge hen en inblick i vilka mål ridläraren har under terminen. (Meyner, 2004)

Enligt Imsen (2006) är motivation det som krävs för att orsaka aktivitet hos en individ och ger en mening med aktiviteten. Orsaken till att man blir motiverad är antingen av yttre - eller inre natur. Höga betyg, hög lön eller andra människors uppskattning är exempel på yttre mål som kan skapa motivation, liksom glädje, stolthet och känsla av självförverkligande är inre mål. (Imsen, 2006)

Motivationen ser olika ut beroende på om individen utövar sin sport enbart för nöjes skull eller om denne har idrottandet som yrke. Den individ som utövar sin sport för nöjes skull är sammankopplad med en stark typ av motivation som är kopplad till positiva känslor och fullständigt engagemang. Det finns olika typer av motivation som alla baseras på individens egen drivkraft. En typ av motivation är ”amotivation”, vilket innebär att individen upplevervarken inre eller yttre motivation. Beteendet är därmed inte självbestämt. Vidare finns det olika typer av extern motivation. Dels kan idrottaren drivas av yttre belöningar och bestraffningar men den kan även drivas av inre sådana, vilket gör att idrottaren känner att denne måste utöva sin idrott. En annan typ av extern motivation är när deltagandet i sig är självbestämt men individen inte upplever aktiviteten i sig som något njutbart. Den motivation som är starkast är den interna motivation, då både deltagandet i sig är självbestämt och individen känner glädje av själva aktiviteten. (Williams, 2010).

”Pygmalioneffekten” innebär att om läraren förväntar sig att det ska gå bra för eleven kommer det också att göra det, eftersom det inget trygghet för eleven att läraren tror på hennes förmåga (Jenner, 2008). I en studie om motivation och mental träning gjord av Augustzén (2013) svarade eleverna i undersökningen att den viktigaste och största motivationsfaktorn för dem var läraren. Vidare menar Jenner (2008) att det är viktigt att läraren gör undervisningen meningsfull, vilket den blir om läraren utgår från elevernas perspektiv istället för att fokusera på yttre belöningar. Att läraren själv är motiverad för sitt ämne och undervisning är en viktig förutsättning för att läraren ska kunna vara den som motiverar (Jenner, 2008).

## **Mental träning**

Målet med mental träning är att stötta idrottare i utvecklandet av mentala färdigheter för att få dem att klara av att prestera på max och för att förbättra deras välbefinnande. Gemensamt för idrottare inom alla sporter är att de lägger mycket tid och pengar på sin träning. I sin strävan efter perfektion tränar de sin teknik och förmåga att nå nya och högre mål. Vid tävlingssituation vill de prestera sitt allra bästa vilket leder till att det tillkommer mer press på dem än vad det gör under den vardagliga träningen, något som i sin tur kan resultera i att de inte klarar av att prestera på max. Detta beror oftast på att de är fysiskt men inte mentalt förberedda. Emotioner och nervositet har en klar koppling till fysiska förmågor vilket resulterar i att individen tappar kontrollen över sitt tänkande, vilket i sin tur påverkar tävlingsresultatet. (Williams, 2010)

Vanligt inom ridsporten är att det läggs mycket tid och träning på hästen för att hålla denne positiv och motiverad, men det är vanligt att ryttaren glömmer bort sig själv. I en studie gjord av Wolframm och Micklewright (2011) undersöktes skillnaden mellan elit- och amatörryttares sätt att förbereda sig mentalt inför tävling. Amatörryttarna fick använda ett mentalt träningsprogram baserat på de tekniker som elitryttarna uppgav sig använda. Resultatet visade att mentala träningsprogram kan ha en positiv effekt då det kan generera i att kommunikation och interaktion mellan häst och ryttare förbättras. Hur harmonisk relationen mellan häst och ryttare är påverkas till stor del av ryttarens emotionella sinnestillstånd. Studiens slutsats var att tränare och coacher bör arbeta med ryttarens mentala färdigheter likväl som de tekniska. (Wolframm & Micklewright, 2011)

## **Coaching inom andra sporter**

Potrac, Jones & Armour (2002) undersökte vilka olika handlingar som en fotbollscoach på toppnivå använder sig av. Det dokumenterades hur många gånger coachen använde sig av en viss typ av handling, till exempel användandet av en spelares namn, fysisk kontakt, beröm, etc. För att få ytterligare insikt i coachens pedagogiska strategier kompletterade man även med intervjuer. Studien visade på att begreppen social roll, interaktion och makt har en betydelsefull roll vid coaching på elitnivå. Coachen försökte medvetet idealisera en bild av sig själv i ögonen på sina spelare genom att använda instruktion, demonstration, beröm och skäll. Coachen ville skapa en relation mellan sig själv och sina spelare som inte enbart baserades på spelarnas respekt för honom som en kompetent och kunnig tränare, utan även som person.

I en studie gjord av Lennartsson och Söderström (2014) studerades fem stycken landslagskaptener som verkar i flick-, ungdom- och damlandslaget i fotboll. Syftet var att studera spelarnas uppfattning om coaching och förbundskaptenernas sätt att coacha och leda. Mellan förbundskaptener och lagspelare sker kommunikation på flera sätt, både genom tvåvägs- och envägskommunikation i grupp och individuellt. Samtliga landslagskaptener påpekade vikten av kommunikation och att det skall ske vid varje möte. De landslagskaptener som intervjuades har varit väl medvetna om att kommunikationen påverkar i det direkta mötet mellan coach och spelare genom användandet av ord, kroppsspråk, gester mimik samt röst och olika tonfall. Kaptenerna

kommunicerar också genom kroppslig kontakt vid teknisk instruktion. (Lennartsson & Söderström, 2014)

Relationen mellan coach och spelare skall vara öppen men det ska ändå finnas tydliga gränser och en viss distans. Relationen är också individuell och skall anpassas efter spelaren, ju bättre coachen känner spelaren desto rakare kan kommunikationen vara. Varje spelare är alltså unik och har egna behov även om de spelar i grupp. En viktig egenskap som ledare är att kunna se alla spelare, att de känner sig viktiga och behövda. Förbundskaptenerna ville ha en personlig kontakt med sina spelare som inbjöd till samtal och använde sig ofta av frågor till spelaren när de kommunicerade. De hade en helhetssyn och tog upp situationer såväl på plan som i hemmamiljö. De ansåg att det ger spelaren bättre förutsättningar för att lyckas genom att använda denna helhetsbild av en spelares mående och situation. Förbundskaptenerna såg sig själva som coacher men också som handledare, instruktörer, utbildare och ledare. När de använde sig av ett coachande förhållningssätt så medvetandegjorde de spelarna och hjälpte dem att lyckas men uppmanade dem även att prova sig fram. Det var viktigt att skilja på person och prestation samt att låta spelarna göra misstag. (Lennartsson & Söderström, 2014)

De hot som förbundskaptenerna ansåg fanns mot att använda ett coachande förhållningssätt var tidspress vid matcher, samlingar och läger. Det fanns inte tid för eftertanke och spelarna att få prova sig fram, ändå valde många av dem att använda sig av coaching för att få spelarna att ta eget ansvar över sin utveckling. (Lennartsson & Söderström, 2014)

Förbundskaptenerna skiljde på coachandet under träning och match. Vid match var det skarpt läge och fanns inte tid för frågor utan snabba beslut skulle tas. Det som var viktigt då hos coachen var att de lyssnade och kände av sina spelare under matchen. Ibland blandade spelare ihop känslor och logik under matchen vilket gjorde att kaptenernas uppgift var att snabbt hitta en lösning som tillfredsställde både laget, spelaren och tränaren. (Lennartsson & Söderström, 2014)

Förbundskaptenerna förde en diskussion med spelarna när det gällde deras målsättning. De mål som diskuterades var resultatmål som satts av Svenska fotbollsförbundet. Prestations- och utvecklingsmål sattes av förbundskaptenerna, tränare och spelarna tillsammans. Här hade spelaren sista ordet och i samråd med sin förbundskapten kom de fram till de rätta målen för varje enskild spelare. Vid turneringar sattes också mål upp för hela laget och där fanns det plats för drömmar och visioner men också konsekvenser av de mål som satts. (Lennartsson & Söderström, 2014)

I en artikel från svensk idrottsforskning intervjuades 13 coacher angående vardags- och mästerskapscoaching. Många av de intervjuade hade tränat och tävlat fridrott innan, men få hade haft en internationell karriär. De berättade att de skiljde på att coacha vid mästerskap och vid vardagsarbete. Vid vardagsarbetet gick de mer in på det som Cote och Gilberts (2009) beskrev som den professionella kunskapen om teknik och träningsfysiologi. Inom fridrott handlar det om långvariga relationer mellan en eller några få aktiva vilket innebär att coachen måste ha en viss social förmåga och upprätthålla en god balans mellan närhet och distans i relationen. (Fahlström et al. 2013)

I artikeln har åtta av de tretton coacherna som intervjuats högskoleutbildningen och då flest lärarexamen. Många av dem kände att de hade nytta av sina utbildningar när de coachade, så som att leda en grupp, planera och skapa lärandesituationer. De ansåg att de har haft nytta av sina tidigare utbildningar men behovet av ständig utveckling och ett fortsatt lärande fanns. Av artikeln framgick det att om friidrotten strävar efter att bli en professionell och hållbar organisation så måste elitcoachers kompetens ses över och underhållas då den är relativt svagt systematiserad. (Fahlström et al. 2013)

Under åren 2010-2012 ingick ett 20-tal friidrottscoacher i ett samverkansprojekt mellan Svenska friidrottsförbundet och Linnéuniversitet. Syftet med projektet var att fokusera på coachutveckling för att förbättra prestation vid internationella mästerskap. Coacherna som deltog i projektet var från friidrottens olika grenar där alla hade målet OS i London 2012. Projektet innehöll tre olika delar; utveckling, utbildning och forskning. Målsättningen var att forskningen skulle öka kunskapsmassan beträffande frågor som berör elitedarskapets kompetenser, arbetssituation och ett hållbart ledarskap. Under projektets gång såg man en ökad öppenhet mellan coacherna, vilket innebar ökad möjlighet att ta del av en bred kompetens. Vissa coacher gjorde en imponerande individuell utveckling som innebar att deras arbetssituation förändrades positivt. Svenska elitcoacher har en begränsad utbildning jämfört i ett internationellt perspektiv. Med detta projekt hoppades forskarna på att kunna bidra till coachernas utveckling och att öka deras kunskap kring ledarskap och elitaktiv för att sin tur kunna gynna och skapa bättre förutsättningar för idrotten i helhet. (Glemne et al. 2011)

## **Coaching inom ridsport**

Coaching skiljer sig till stor del från den traditionella ridundervisningen. Det läggs större ansvar på eleven och tränaren tar ett steg tillbaka och fungerar mer som en vägledare och stöttepelare. Förr var all typ av undervisning präglad av ett mer militäriskt förhållningssätt men i och med samhällets utveckling har även vår undervisningsteknik förändrats (Brown, 1995).

Enligt Wolfram och Micklewright (2011) ligger ridsporten till stor del fortfarande efter i utvecklingen av den mentala träningen jämfört med många andra sporter. Det är dock under frammarsch, inte minst efter det svenska hopplandslagets insats under EM i Herning 2013. Två av ryttarna i det svenska laget inledde katastrofalt de två första dagarna men lyckades vända motgångarna och prestera på topp den sista dagen. Detta var till stor del tack vare den schweiziska mentala tränaren Esther Müller som var med det svenska laget på plats. Svenskarna återvände hem med en bronsmedalj, något de alla hävdade till stor del berodde på den mentala hjälp de hade fått av Müller. (Expressen, 2013)

Det svenska dressyrlandslaget samarbetar också med en välkänd mental coach, Kjell Enhager. Förbundskaptenen Bo Jenå menar på att lagkänslan har blivit betydligt bättre sedan Enhager kom in i bilden, vilket har resulterat i att lagprestationerna har förbättrats. (Metro, 2015)

Enligt Svenska Ridsportförbundets statistik år 2014 minskar antalet ridande på ridskola varje år medan antalet tävlingsstarter ökar. Detta resulterar i att den kunskap som förr kom från ridskolan nu måste komma från annat håll, vilket till stor del är från privata tränare. Detta ställer höga krav på dagens tränare, både att de ska besitta stor kompetens och kunskap inom ämnet men även att de ska ha en god pedagogik och social kompetens då träningen även blivit mer individualiserad. (Fredricson m.fl. 2016))

## MATERIAL OCH METOD

### Urval av tränare

Studien baseras på intervjuer och observationer gjorda på fyra utvalda tränare, se tabell 1, inom ridsporten varav två är verksamma inom hoppning och två inom dressyr. Alla tränare är A- eller B-tränare och har eller har haft landslagsuppdrag. Samtliga fyra tränare har koppling till Ridskolan Strömsholm där yrkesutbildning för ridlärare sker. Dessa tränare valdes ut på grund utav deras tillgänglighet för studien.

**Tabell 1.** Presentation av studiens tränare

	<b>Tränare 1</b>	<b>Tränare 2</b>	<b>Tränare 3</b>	<b>Tränare 4</b>
<b>Ålder</b>	60+	50+	60+	40+
<b>Tränarstatus</b>	A	A	B	A
<b>Disciplin</b>	Dressyr	Hoppning	Dressyr	Hoppning

### Dokumentation

De utvalda tränarna studerades under ridlektion genom filminspelning med hjälp av en filmkamera. När personerna höll sina lektioner filmades de med en kamera. Samma person filmade samtliga inspelningar för hand hela lektionstillfället från en läktare. Både ekipaget och tränaren filmades beroende på vem som pratade eller utförde någon aktivitet. När tränaren pratade eller ekipaget utövade någon rörelse zoomades de in för att få en närmare syn på situationen. Efter lektionen var kameran på och spelade in även när ryttaren suttit av och hade diskussion med sin tränare. Kameran var på ända tills tränaren och eleven hade tackat för lektionen och hade gått från varandra. Detta för att få med alla dialoger mellan tränare och elev. Ljudet från lektionen uppfattades av tre fall genom kamerans mikrofon, i det fjärde fallet användes öronsnäckor mellan elev och tränare. Filmaren använde också en öronsnäcka och upprepade allt vad tränaren och eleven sa hela lektionstillfället. Filminspelningarna skedde i ridhus och i två fall var det andra ekipage inne samtidigt som lektionen.

Under lektionstillfället fördes även ett protokoll (se bilaga 1) på olika handlingar som tränaren kunde utföra under en lektion. För varje gång tränaren gjorde en av dessa handlingar så fick de ett streck i protokollet. Protokollet över handlingarna var förutbestämt sedan innan och samma för samtliga tränare. Underlaget för att analysera de olika handlingarna som tränarna använder sig av är baserad på Potrac et al. (2002) artikel där de noterat hur många gånger ett antal olika handlingar uppstod under en träning hos en fotbollscoach. Under filmningen satt personen som förde protokollet en bit ifrån personen som filmade. Protokollet fördes på dator.

## **Intervju**

En provfilmning och en provintervju, med en A-tränare, genomfördes inledningsvis för att testa kamera, ljud och placering samt intervjufrågor och intervjuteknik. Denna intervju ingick inte i studiens resultat.

Utifrån filmerna valdes två till fyra situationer från lektionen ut där tränaren använde sig av ett coachande förhållningssätt. Utifrån dessa situationer utformades de första frågorna som sedan användes vid inledningen av intervjun. Valet att inleda med dessa situationer gjordes för att det skulle vara bekvämt för intervjupersonen att börja prata om en situation där de kunde känna igen sig. Intervjuerna skedde vid ett senare tillfälle (från en vecka upp till tolv veckor) och då lades vikten på tränarens coachingsmetoder och vad denne ansåg om coaching. De allmänna intervjufrågor som ställdes var följande:

1. Vad är coaching för dig?
2. Hur arbetar du med ett coachande förhållningssätt?
3. Hur ser du på coaching inom ridsport?
4. Hur tror du det kommer se ut i framtiden?
5. Hur arbetar du med mål och motivation?

Protokollet med observationerna visades också för tränaren och hen fick reflektera över resultatet. Intervjun spelades in på en Iphone 6 för senare analys. Intervjuerna utfördes på ett café med tre av tränarna samt en i ett ridhus och varade mellan 30-60 minuter. Under intervjun var det en person som ledde mötet och ställde intervjufrågorna och den andra personen skrev ner stödanteckningar i ett dokument på dator.

## **Analys**

När alla intervjuer var gjorda analyserades materialet för att hitta likheter och skillnader i de olika coachernas metoder samt tankar och erfarenheter av sin coachingroll. Genom att ta ut nyckelord ur intervjuerna hittades gemensamma ämnen för coaching. I analysen har fenomenografisk metod använts som utgångspunkt. Den innebär att man intresserar sig för, i det här fallet, hur de olika tränarna beskriver sina uppfattningar om coaching (Starrin, 1994). Med det som utgångspunkt har spridningen i tränarnas uppfattningar likväl som de gemensamma tankarna lyfts fram i resultatet.

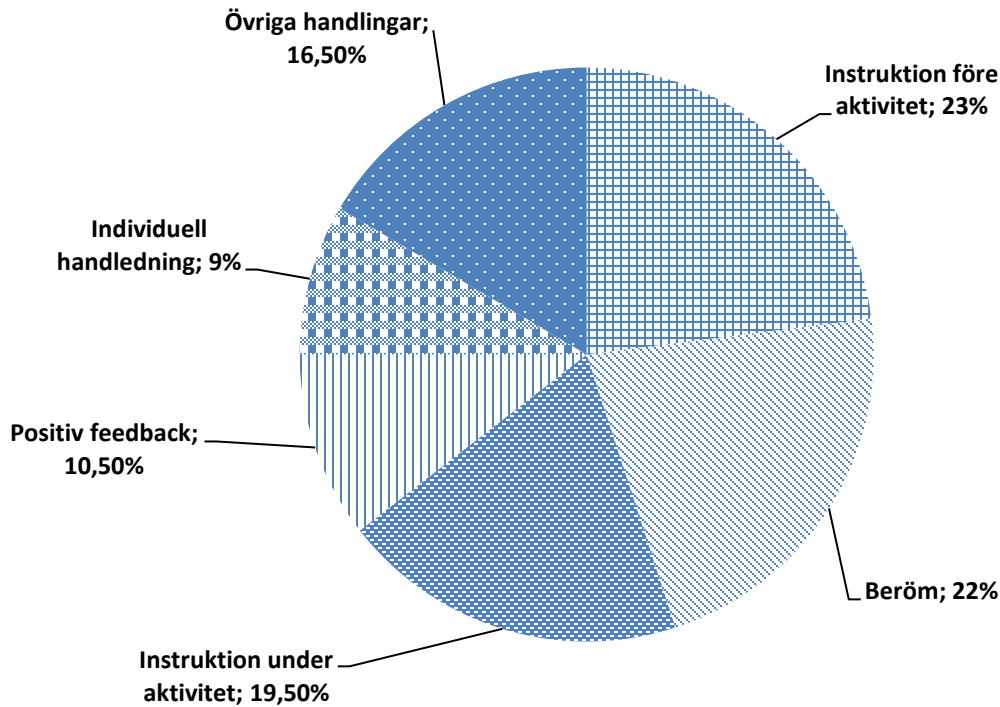
Protokollen med observationerna har även sammanställts för att skapa en bild av respektive tränares undervisningssätt.

## **RESULTAT**

### **Tränarnas metoder att coacha**

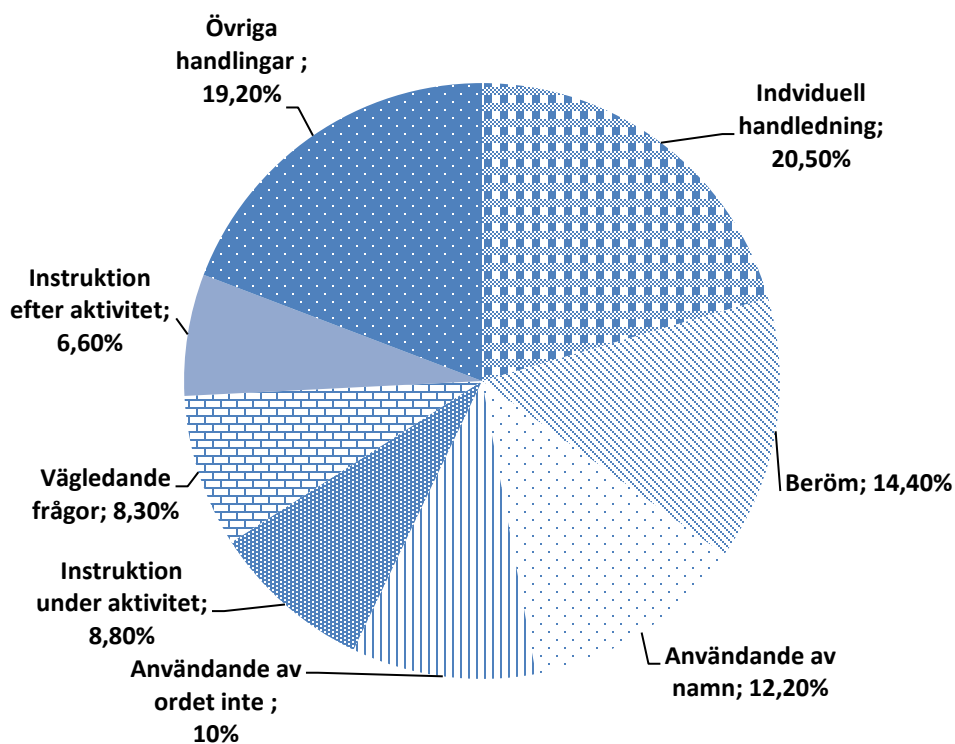
Nedanstående diagram är resultatet från de observationer av handlingar som gjordes utifrån protokollet (se bilaga 1). De handlingar som varje tränare upprepade flest gånger redovisas i diagrammen. De handlingar som upprepades få gånger redovisas under kategorin ”övriga handlingar”.

Tränare 1 använder sig mycket av beröm, positiv feedback och instruktion. Tränarens anser att hans elever lär sig bättre när de får veta att de gör rätt. För varje gång man ger kritik så ges två eller tre beröm. Tränaren har även nära relation till de flesta av sina elever. Hen anser att för att kunna ge en bra undervisning är personkemi viktig, den måste finnas men det betyder inte att tränare och ryttare behöver ha en relation privat.



**Figur 1.** Cirkeldiagram över handlingar från protokoll för tränare 1.

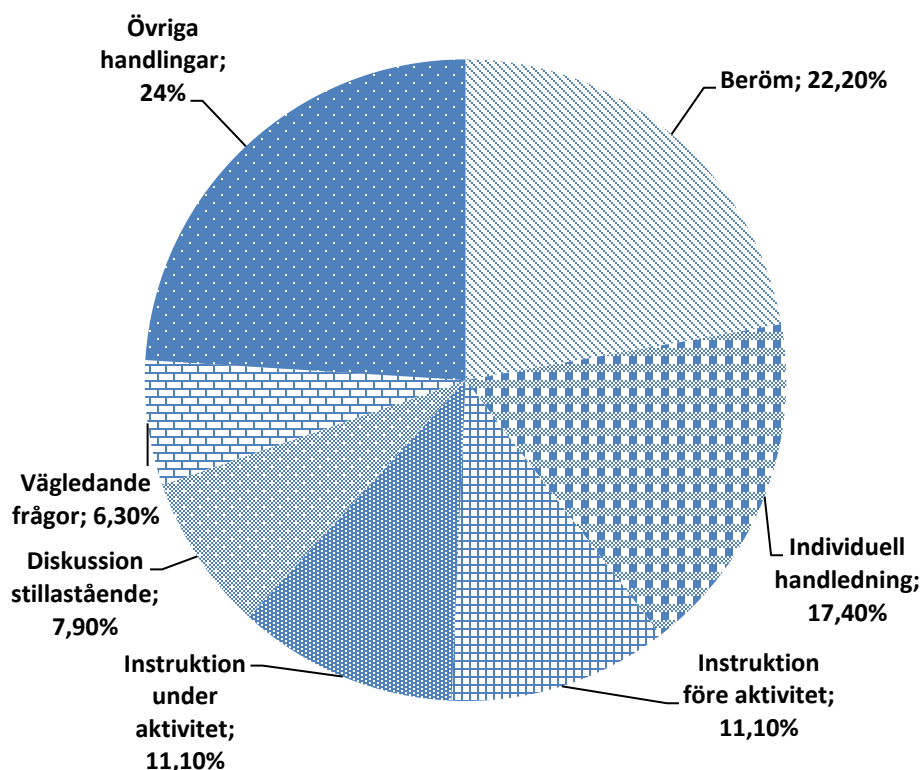
Tränare 2 använder mycket beröm, individuell handledning och instruktioner. Hen tycker att det ger en trevlig stämning under träningsstillfället. Berömmet ger en bekräftelse och hen vill uppmuntra att tänka positivt istället för negativt. Tränaren ställer också mycket frågor och lägger in ridlära. Det är för att hen tycker att det är en bristvara i dagens ridsport Sverige samt att den vill att eleven ska ta ansvar för sitt lärande och tänka efter. Relationen mellan tränare och elev är viktig. Tränare 2 vill ta del av helheten av ekipaget och tycker det är lättare om hen känner eleven och hur de fungerar som person.



**Figur 2.** Cirkeldiagram över handlingar från protokoll för tränare 2.

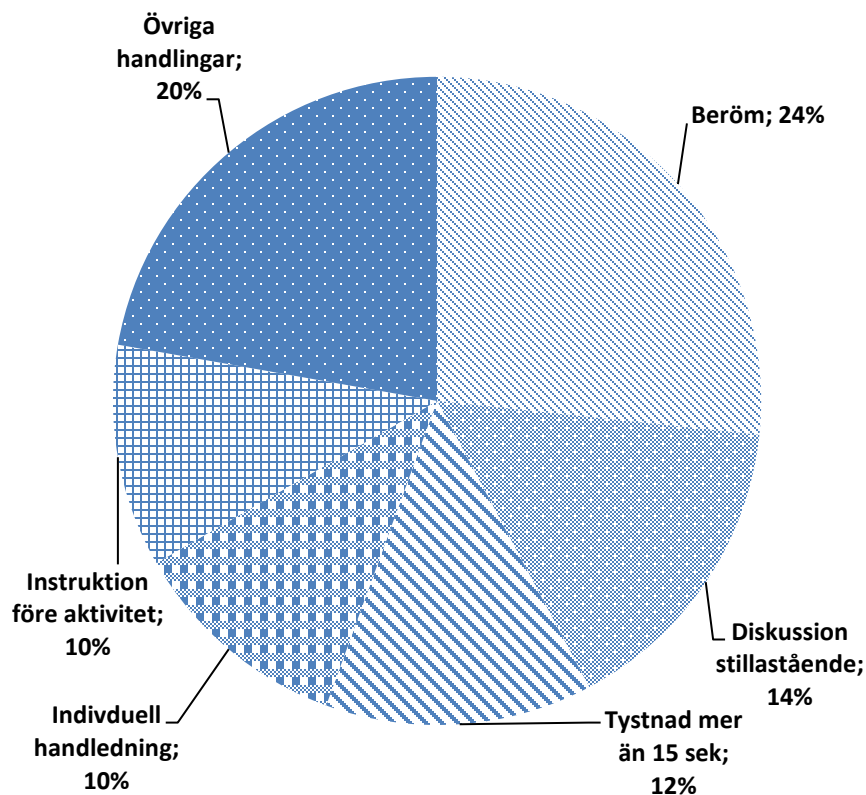
Tränare 3 ger mycket beröm, individuell handledning samt instruktioner. Hen tyckte att det var viktigt att ha en relation till sin elev. Relationen skulle bygga på respekt och förtroende från bådas parter. Däremot tyckte tränaren inte att personkemi spelar roll så länge den ömsesidiga respekten fanns. Ridlära var även viktigt för tränaren att lägga in då det är en bristvara idag samt för att eleven ska få förståelse för individen den sitter på. Tränaren ser till ekipaget och det är lika viktigt att vägleda hästen som ryttaren.





**Figur 3.** Cirkeldiagram över handlingar från protokoll för tränare 3.

Tränare 4 ger mycket beröm, för diskussion och iakttar eleven under tystnad. Hen menar att det handlar om att stärka självkänslan hos eleven med positiv feedback och hen rättar hellre ett fel genom att ställa en fråga till eleven än ger den negativ feedback. Hen anser att man då gör eleven mer medveten om sina handlingar. Tränare 4 använde även handlingar så som diskussion och tystnad (mer än 15 sekunder) i relativt stor utsträckning. Hen anser att en diskussion och dialog mellan elev och tränare är nödvändig för att kunna komma till en syntes. Det är viktigt att den auktoritära maktfaktorn inte förekommer för då kan inte eleven utvecklas på rätt sätt. Samtidigt är det viktigt att kunna vara tyst och låta eleven lösa uppgifterna själv. Hen pratar om ett öppet klimat i ridhuset, det ska vara seriositet och lugn men inte prestations pressat. Återigen var dialogen viktig.



Figur 4. Cirkeldiagram över handlingar från protokoll för tränare 4.

## Tränarnas definition av coaching

Följande underrubriker är nyckelord som tränarna tog upp när de skulle definiera coaching.

### Eget ansvar

Enligt tränarna i studien är coachens främsta uppgift att vägleda eleven. Det innebär enligt tränarna att vägleda en individs satsning eller resa och samtidigt försöka undvika att få denne att göra onödiga omvägar. Tränaren ska kunna motivera sin elev men samtidigt få denne att inse att den måste ta eget ansvar för sin prestation. Tränaren ska vara ett bollplank gentemot sin elev, en spegel som alltid är ärlig och som kan ta fram det bästa hos sin elev.

*"Målet ska dock vara att jag som tränare inte skall behövas till slut." (Tränare 1)*

Vidare menade tränarna att eleven själv måste känna ansvar inför sin prestation. Ansvaret för att eleven ska lyckas kan aldrig läggas på coachen utan coachens uppgift är att vara en vägledare. En av tränarna hade en tydlig erfarenhet från detta;

*"Förr trodde jag att jag kunde lyfta elever med min entusiasm, men man kan bara lyfta sig själv." (Tränare 4)*

Det är viktigt att eleven förstår att ansvaret och viljan att prestera på topp alltid måste komma från dem själva. Som atlet äger man sin egen utveckling. För tränarens del är det i det här avseendet viktigt att komma ihåg att inte utgå från sitt eget perspektiv utan från elevens.

*”Det gäller att distansera sig, komma ihåg att det inte är mig det gäller.” (Tränare 4)*

## **Helheten**

Samtliga tränare pratar om att det är viktigt som coach att ha en helhetsbild av ekipaget. Det är många fler moment än enbart det i ridhuset som behövs följas upp. För att nämna några exempel är tränarna delaktiga i utrustningsrelaterade frågor, skoning, veterinära åtgärder, tävling- och träningsupplägg.

*”Det som händer i ridhuset är bara 10 %, jag måste ju vara delaktig i resterande 90 % också för att det ska bli ett lyckat resultat.” (Tränare 4)*

Tränaren 4 beskrev det som att ”man rider ju som man rider” och att hens uppgift egentligen inte var att beordra eleven att använda mer ytterskänkel i svängen eller ha mer tramp i stigbygeln. Som tränare kan man hjälpa till och finlipa tekniken men när eleverna är på den nivån som hens elever är menade hen på att det viktigaste i träningen är dialogen mellan tränare och elev och att man kommer fram till en syntes. För en sportslig satsning av högre klass är det ännu viktigare att ha med sig helheten för då är varje detalj så oerhört betydelsefull. En av tränarna nämner även att hen fungerar lite som en psykolog till sin elev, de måste kunna diskutera djupare och jobbigare saker med varandra.

## **Olika nivåer**

Om coaching enbart är något som framträder vid en sportslig satsning eller om coaching kan ske på alla nivåer är något som tränarna var något oense om. En av dem menar på att det inte finns något riktigt bra begrepp för vad coaching är. I olika sammanhang kan man vara ridlärare, tränare och coach fast på olika sätt. Att coacha förknippas med att vägleda, men för att kunna vägleda en elev från A till Ö kanske det behövs undervisning och då måste tränaren inta ridlärarrollen. Ibland krävs det träning och repetition av en övning för att det ska bli befäst och då är det tränarrollen som är i fokus. Hen menar att det handlar om olika sätt att lära ut. När hen står vid en framridningsbana är hen kanske 80 % coach medan i ett ridhus är hen 80 % ridlärare. Skillnaden är att i ridhuset undervisar hen och förklarar hur och varför, men vid uppvisning kan hen inte lära eleven något som denne inte kunde innan utan intar istället rollen som spegel och bollplank. Hen menar på att det egentligen inte går att vara 100 % coach förrän eleven rider Grand Prix fläckfritt. Lärarrollen finns i inläring av varje nytt moment. Tränaren nämner här som exempel inläring av galoppombyten, först behövs det undervisning av eleven för att få denne att kunna utföra ett korrekt galoppombyte i språnget. När detta kan utföras tillfredsställande är nästa steg att kunna göra fler byten efter varandra och sedan vidare till serier. Vid varje nytt moment krävs det att tränaren intar lärarrollen. Först när eleven är ”fullärd” och utför övningen perfekt kan tränaren vara 100 % coach.

Många av tränarna kommer tillbaka till hur viktigt det är med ridlära i undervisningen. Att tränaren själv besitter kunskap är viktigt – de måste ha vetskap om ämnet de lär ut. Några av tränarna menar på att kunskapen om hästen är en bristvara hos många idag. Det är dock en viktig del vid inläring – eleven måste veta och förstå varför hon gör saker och ting.

*”Att man gör är första steget, ungefär som vid inridning av en unghäst, då är man glad om den börjar trava när man säger det. Men sen ska den ju befästa kommandon och hjälper, precis som ryttaren ska förstå hur och varför. Det är jätteviktigt, annars är ju jag bara en militärpolis som står och gapar vad de ska göra och det är bara intressant i ett 'att-läge', sen måste teorin in.” (Tränare 3)*

## **Relation mellan tränare och elev**

Samtliga tränare ansåg att en relation som bygger på respekt och förtroende från båda parter är A och O för lyckad coaching. En av tränarna gav exemplet att hen vill skilja på kund och elev. En kund har alltid rätt och kan köpa sig till saker och ting medan en elev istället har en relation och löpande diskussion kring vad som behövs göras. Samtliga tränare instämmer i att det är lättare att coacha en individ som de har bra personkemi med. Däremot hur pass viktig personkemin var rådde det lite delade meningar om. En av tränarna framhävde hur viktigt det var att vara vän med sina elever för att relationen skulle vara äkta. Det blir dessutom mycket enklare att undervisa då, menade hen, eftersom tränaren kan läsa av eleven och dagsformen och få vetskap om var man bör lägga ribban för dagen.

*”Ibland kanske eleven behöver en axel att gråta emot eller så behöver hon en spark i baken. Känner jag min elev blir det klart mycket tydligare vilket det är som behövs göras.” (Tränare 2)*

Här var det dock en av tränarna som inte riktigt höll med. Hen menade på att relationen mellan tränare och elev kan fungera utan personkemi så länge respekten finns i ridningen. Därför är det viktigt att tränaren är kunnig och använder sig av ett korrekt fackspråk för att eleven ska känna respekt inför tränarens kunskap och sätt att instruera. Då fungerar relationen ändå, men utan respekt och förtroende går det inte.

## **Mål & motivation**

Samtliga tränare ansåg att det är en viktig del i träningen att sätta upp mål, både kortsiktiga och långsiktiga.

*”Mål är jätteviktiga, utan mål är man vilse.”(Tränare 1)*

Den vanligaste metoden när tränarna arbetade med mål var att börja med önskat läge, det vill säga det långsiktiga målet och sedan arbeta baklänges och sätta upp kortsiktiga mål på vägen. Beroende på vilken nivå eleven befann sig på styrde tränarna målen olika mycket. En mer orutinerad ryttare behöver oftast mer hjälp med att sätta upp rimliga mål medan en mer erfaren ryttare ofta har en egen klar uppfattning som tränaren bejakar (i enlighet med Auty, 2008). Dock ska alla elever få samma möjlighet till hjälp och support oberoende av vilken nivå de rider på. Det är inte enbart elever på högre nivå som kanske

ska rida mästerskap som behöver det här utan det gäller även de yngre och de mer rutinerade.

Målen ska fungera som drivkraft för eleven. Återigen handlar det om att eleven själv ska ta på sig ansvaret för sin utveckling och sin motivation.

*”Det spelar ingen roll om klockan är fem på morgonen, vill min elev det här tillräckligt mycket och är beredd att kämpa för sina mål så kvittar det vad klockan är. Den drivkraften måste man ha. Motivationen ska komma från att eleven ser sig själv ta medalj på Göteborg Horse Show.” (Tränare 4)*

För tränarna själva är det också viktigt att arbeta med mål för att hålla sin egen motivation uppe. En tränare menade på att lektionsmålen var viktiga och hens mål var att ha minst lika kul som eleven under passet. Tillfredsställelsen var att se att hästen blev nöjd vilket i sin tur ofta ledde till att ryttaren blev nöjd och det resulterade i att tränaren blev nöjd. För några av tränarna var det viktigt att själva vara delaktiga i sporten, antingen genom att själva rida och tävla eller följa sporten på annat sätt.

*”För att kunna inspirera sina elever måste man själv vara inspirerad.” (Tränare 2)*

På frågan om vad som inspirerade tränaren svarade hen att den främsta motivationsfaktorn är ”bra ridning”. Därför såg hen till att befinna sig ute på internationella tävlingar för att kunna hämta inspiration hem till sina egna elever. En annan av tränarna som själv är aktiv tävlingsryttare sa att den dagen hen slutar rida kommer hen troligtvis inte vara coach längre. Som sista ord var det en av tränarna som sa att det är viktigt att aldrig sluta utveckla sig själv som tränare och coach.

*”Det gäller att vara ödmjuk inför uppgiften och förstå att man inte kan allt utan man ska vara öppen för att ständigt lära från andra.” (Tränare 1)*

## **Mental träning**

Samtliga tränare tyckte att det var positivt att mental träning börjar användas mer frekvent. Två av tränarna har uppmärksammat att när deras elever arbetar med mental träning utvecklas de mer i sin satsning. En av tränarna önskade att det funnits tillgång till mental träning under tiden hen var aktiv tävlingsryttare.

Frustration är en del i elevens utveckling och är ett bra tecken för det visar att eleven vill komma framåt i utvecklingen och alla försök till att vilja utvecklas är något positivt och inte ett misslyckande menar en av tränarna;

*”Om du är rädd för att misslyckas kommer du aldrig att lyckas.” (Tränare 4)*

En annan av tränarna tycker att det underlättar som tränare att lära känna sina elever och deras personlighet när hen ska handskas med frustration. Alla elever är olika och som tränare bör du veta hur du ska handskas med var och en för att kunna ge eleven instruktioner och olika ”verktyg” att arbeta med så att frustration inte uppkommer. En annan av tränarna tycker att frustrationsnivån skiljer sig mellan ryttare beroende på ålder och nivå. De som rider på hög nivå är oftast lite äldre och har riderfarenhet att lösa

ridtekniska problem som uppstår. De som är oerfarna har ofta en låg frustrationsnivå då de inte har utvecklat en vision eller känsla för hur de vill att det ska kännas. Hen upplever att de ryttare som är mitt i mellan dessa två grupper är de som blir mest frustrerade., De som har börjat hitta känslan i ridningen men som fortfarande saknar tillräckligt med teoretisk ridlära och erfarenheten att hitta rätt vägar till den. Det finns även frustration som kan ses som negativ enligt två av tränarna. De poängterar att de har noll tolerans mot frustration som går ut över hästen. Att hästen blir lidande med slag eller ord är helt oacceptabelt;

*”Det tål jag inte, jag får ekseem.” (Tränare 2)*

Hen är inte tränare för att uppfostra elever i vett och etikett men tycker att det är viktigt att som tränare stå upp för djurets bästa och visa på bra horsemanship. Vidare skapar frustration ett dåligt arbetsklimat och stämning hos övriga elever och anhöriga i gruppen. Att arbeta med frustration är en konst.

*”Som tränare kan du inte rädda alla men du kan försöka förklara och använda dig av kunskap för att förhindra det.” (Tränare 3)*

Tränaren menar att ryttaren måste få förståelse för att hästen är ett levande djur, en egen individ med vilja och olika förutsättningar. Det är först när eleven får en ödmjukhet för djuret som frustration kan leda till utveckling.

## **Coaching inom ridsport**

När tränarna fick frågan om vad de ansåg om coaching inom ridsport så var det delade meningar. Två av tränarna menar att coaching inom ridsport idag är tillfredsställande och utvecklad. En av dem poängterade att hen önskade att det funnits samma möjligheter till dagens tränare och deras pedagogik när hen var ung. Den tredje tränaren tycker att coaching inom ridsport är på frammarsch men att den behöver utvecklas mer och den fjärde tränaren anser att den är outvecklad och att vi ligger långt efter om man jämför med andra sporter och deras tränare samt upplägg. Hen menar att vi i Sverige är fostrade i en gammal militärisk skola som inte riktar in sig på sporten utan mot ridskola. Problemet blir då att vi har svårt att hitta bra ledare och i sin tur förbundskaptener till våra landslag. I USA tycker hen att de kommit betydligt längre i att coacha sina ryttare och att anledningen till att vi i Sverige fortfarande har såpass outvecklade metoder beror på hela attityden i vårt land.

*”I Sverige skall vi göra som vi alltid gjort och då går det som det alltid gått.” (Tränare 4)*

En av tränarna menar däremot att bra förebilder som inspirerar och motiverar ryttare idag mot vad det fanns för 20 år sedan. Det råder även här delade meningar och en av tränarna anser istället att dessa pedagoger fanns även för 20-30 år sedan men att det då inte under benämningen ”coach”. Hen poängterar att coacher även måste ha en hög utbildning i ridundervisning som tränare eller ridlärare i grunden för att kunna tillgodose sina elever.

*”Det räcker inte bara om att vägleda en person från A till B med hjälp av frågor, ridundervisningen måste också finnas där.” (Tränare 3)*

Ridsporten får inte glömma bort att ridning inte bara är en sport utan att det också är en konst och då behövs det bra grundutbildning i att lära ut ridkonsten. Framför allt den mentala träningen är en viktig del i ett ekipages utveckling menar en av tränarna och hen tror att i framtiden kommer mentala tränare ha en stor betydelse i ryttares framgångar. Tränaren menar att det mentala är en viktig del att arbeta med som ryttare för att kunna prestera på topp. Alla tränare är överens om att de ledarkurser som tränare får möjlighet att gå är en stor tillgång och har förbättrat coaching inom ridsport avsevärt. En av tränarna skulle gärna se att det fanns fler kurser och att de även var obligatoriska på alla utbildningar inom hästnäringen.

### **Ridsportens utveckling**

Föreliggande studie fokuserar på att studera coaching inom ridsport. I Sverige har ridskolan en mycket stor del i just ridsporten eftersom det är där många av ryttarna börjar lära sig rida.

Eftersom samtliga tränare har koppling till Ridskolan Strömsholm har de en god insikt i hur dagens ridskoleverksamhet fungerar. Samtliga tränare tycker att det är bra ridskolor i Sverige. De är unika i sin utformning och besitter mycket hästkunskap. Det är en mötesplats för alla hästmänniskor. En allmän uppfattning av tränarna var att ridskolorna har förändrats genom åren. Sporten växer och även ridskolorna måste anpassa sig till att ridning går mot mer sportsatsning än en hobby. En av tränarna tycker att det blivit ett mildare klimat idag än tidigare. Förr var det striktare regler och en hårdare jargong på ridskolorna. Ridlärare ingav stor respekt och det var ett privilegium att få vara delaktig i hästarna och deras skötsel. Idag har det förändrats och relationen mellan ridlärare och elev sker med ömsesidig respekt och dialoger. Tränaren tror istället att disciplin tyvärr blivit en bristvara och eleven kan lätt tappa förtroendet och respekten för sin ridlärare. En annan av tränarna menar att det idag har blivit en stor expansion av ridskolor i Sverige och många hotas av nedläggning efter svalnat intresse och brist på engagemang hos medlemmarna på dessa ridskolor. Vidare tror tränaren att det kommer behövas läggas ner flera ridskolor och istället bli ett färre antal som kan nischas och få bättre kvalitet på personal, hästar och på så vis bli eftertraktade igen.

Det råder delade meningar mellan två av de intervjuade tränarna om att ridskolor bör fortsätta undervisa i grupp. En av dem menar att grundutbildning ska ske i grupp och att det är upp till instruktören att kunna leverera och se varje elev. Det blir bättre ridning när eleverna rider i större grupper för då kan eleven inte bli passiv utan måste tänka och påverka sin häst för att hålla sin position i gruppen. Att utvecklingen idag går mot att skapa mindre grupper och gå mer mot sportsatsning på ridskola tror hen kommer ha en negativ påverkan på grundutbildningen. Den andra tränaren tycker istället gruppträning är bra om man bara vill ha en trevlig stund på hästryggen. Om eleven ska utveckla sin ridning i en högre grad så kommer det inte kunna ske i en grupp, eftersom det inte bara kan uppstå problem som kan lösas fysiskt i ridningen utan också mentala hinder för eleven. Tränaren menar att elever kan jämföra sig med varandra när de ska prestera och för att kunna utvecklas måste en personlig dialog ske mellan tränare och elev utan att andra elever närvarar.

## **DISKUSSION**

### **Definition av coaching**

Att definiera vad coaching är inom ridsporten har varit en av frågeställningarna för denna studie. Coaching är ett komplext uttryck som i svenskan saknar korrekt översättning. Att översätta coach direkt till tränare blir inte helt korrekt då man som coach är mer än bara tränare. Det råder fortfarande en viss okunskap i Sverige kring coaching och det kan kanske till stor del bero på att begreppet coach i ridsports sammanhang inte är helt utarbetat än. Enligt Brown (1995) definieras ordet coach som en person som tränar atleter eller sportlag mot tävling. En coachs främsta uppgift är att hjälpa eleven att förstå att den har svaren inom sig själv genom att ställa frågor som kan leda till ett resultat (Blomquist & Röding, 2010). Samma författare anser att relationen mellan coachen och eleven byggs på tillit och jämbördighet. I vår studie finner vi likheter med denna definition då de intervjuade tränarna poängterade vikten av en dialog där eleven tar ansvar för sin egen utveckling och coachen finns i bakgrunden som en vägledare. Tränarna i studien pratar om tre olika roller när de undervisar sina elever; ridlärare, tränare och coach. Enligt Brown (1995) ger en ridlärare systematiska instruktioner för att utveckla kunskap och färdigheter medan tränarens uppgift är att förbättra färdigheter genom specialiserade instruktioner eller övningar. Studiens tränare använde sig också av dessa roller när de undervisade och menade på att även coaching var en typ av roll. Tränarna menade att de använde sig av rollerna vid olika situationer, exempelvis om eleven behövde klara direktiv och instruktioner kallade de sig för ridlärare och gav då svaren direkt till eleven. När de gällde tränarrollen var det inte enbart ryttaren som låg i fokus utan då kunde de lägga större vikt vid hästen och dess utveckling och träning. Om situationen istället gav tränaren möjlighet att backa tillbaka och låta eleven ta mer ansvar tog de på sig rollen som coach. När de agerade som coach behövde det inte enbart gälla ridutbildningen utan det kunde även innefatta övriga frågor så som psykiska hinder.

Eftersom efterfrågan för mer individanpassad träning inom ridning, framför allt på ridskolor, idag är mer aktuell än någonsin innebär det att ridlärarna i Sverige behöver lära sig att kunna ta på sig rollen som coach. Coaching är nämligen ett förhållningssätt som även en ridlärare eller tränare kan använda sig av. Det är ett tillvägagångssätt som gör att eleven kan utvecklas ytterligare. Att vara coach inom ridsport kräver dock att man innehar grundläggande kunskaper i ridundervisning för när situationen kräver det kunna falla tillbaka på ridlärarrollen och ge systematiska instruktioner.

### **Mål och motivation**

Meyner (2004) poängterar att som coach är det viktigt att vara medveten om sina elevers mål. Författaren definierar mål, i likhet med tränarna i aktuell studie, som en inspirationskälla som ger eleven riktning och vägledning. De mål som sätts upp för eleven ska vara intressanta och stimulerande så hen känner sig motiverad. När tränarna arbetade med målsättning med sina elever började de med att visualisera det slutgiltiga målet och sedan arbeta sig baklänges till nuläge och på vägen sätta upp delmål. Vidare menar Meyner (2004) att det är viktigt att det förs en ständig dialog mellan tränare och elev, både när det gäller kortsiktiga och långsiktiga mål. Vi anser då att för att kunna nå



sin fulla utvecklingspotential är kommunikation mellan tränare och elev essentiell, så att målen ständigt kan hållas uppdaterade och verka motiverande. Tränaren måste då kunna distansera sig och komma ihåg att det är elevens mål och vilja som är i fokus och inte tränarens egen vision.

Tränarna i studien framhöll, i likhet med Imsen (2006) att motivation krävs för att skapa aktivitet hos en individ. Tränarna menade på att det är viktigt att eleven själv tar på sig ansvaret för sin utveckling och här ska målen fungera som en viktig drivkraft. Williams (2010) anser att motivationen stärks om individen själv har valt att utöva aktiviteten då motivationen i sådana fall baseras på inre natur, det vill säga exempelvis glädje, stolthet eller självförverkligande. I aktuell studie är en grundförutsättning att eleverna har valt mål för aktiviteten (rida och tävla) och därmed förhoppningsvis strävar efter självförverkligande vilket då skapar motivation. Enligt Augustzén (2013) är den viktigaste motivationsfaktorn läraren, något som skiljer sig från den här studien där en av tränarna hade en annan syn. Tränaren anser att ansvaret för att eleven ska lyckas inte kan läggas på tränaren utan eleven själv ska vara sin största motivationskälla. Däremot är det viktigt att tränaren tror på sin elev och hans förmåga, vilket dessutom är bevisat inom litteraturen (Jenner, 2008). Den så kallade ”pygmalioneffekten” som innebär att läraren förväntar sig att eleven ska prestera bra skapar trygghet hos eleven. Med dessa aspekter i beaktning blir det tydligt att båda parter behövs för att motivationen ska hållas uppe. Eleven ansvarar för sin egen utveckling och för att skapa motivation, dock kan tränaren fungera som en stark inspirationskälla.

Elevens prestationer bidrar förhoppningsvis till att hen känner glädje och stolthet inför sin uppgift, dock är det lätt att stöta på psykiska hinder på vägen så som exempelvis frustration och negativa tankar. Den mentala träningen är något som idag har blivit aktuellt och fler ryttare börjar inse vikten av att träna inte enbart sina färdigheter inom ridningen utan även det mentala (Wolframm & Micklewright, 2011). Föreliggande studies tränare anser att de psykologiska faktorerna går att vidareutveckla för att kunna komma ur de negativa tankarna som kan uppstå. Tränaren bör fungera som en stöttepelare och hjälpa eleven till fortsatt motivation. Det är på så vis lika viktigt för tränaren att arbeta med de psykologiska faktorerna som det tekniska för att nå optimal utveckling.

## **Coaching inom ridsport och andra sporter**

Enligt studiens tränare upplever de att det saknas utbildning i just coaching på ridlärar- och tränarutbildningar i Sverige idag. För att kunna utveckla coaching inom ridsporten behövs det mer utbildning så att framtidens tränare och ridlärare har kunskap om ämnet. Det behöver inte betyda att det måste vara en specifik skillnad när man agerar som tränare, ridlärare eller coach men att ha kunskapen om samtliga roller är viktigt. Fördelen med att en tränare har ridlärarbakgrund innebär att personen i fråga har vetskap om den teori och pedagogik som behövs för att utöva yrket. Precis på samma sätt är det önskvärt att en ridlärare har sportsliga ambitioner och själv färdighetstränar sig i ridning för att kunna hålla sig uppdaterad inom sporten. På så vis vore det önskvärt att en mer enhetlig utbildning kunde växa fram där alla delar innefattas så att man undkommer glappet som

annars kan upplevas mellan en ridlärare och A/B/C-tränare. Det kan troligtvis utveckla coachingen inom ridsporten i Sverige ytterligare.

Något som dock är unikt med utbildning inom ridsport är att det finns en treårig universitetsutbildning (hippologutbildningen) där eleverna får fördjupad kunskap i ämnena pedagogik och didaktik. Inom exempelvis friidrott saknas det ofta kompetens inom tränaryrket (Fahlström et al. 2013). I Fahlström et al. (2013) studie såg man att många tränare själva är före detta idrottare som efter avslutad karriär tagit på sig tränarrollen. Det kan finnas grund till att tro att det är en fördel att ha haft en egen idrottskarriär när man arbetar som tränare. Fördelen är att tränaren besitter kunskap om sporten och kan sätta sig in i elevens situation. Det som däremot är bristfälligt är pedagogiken och undervisningsmetodiken som behöver utvecklas (Fahlström et al. 2013). Författarna menar alltså att det finns ett behov och efterfrågan efter mer kompetenta coacher och på så vis ställs det högre krav på att det ska finnas relevanta utbildningar. I denna fråga ligger ridsport långt före. Med både ett välutvecklat svensk ridlärarsystem (SRL) med olika levelnivåer, ridledarutbildningar, tränarutbildningar samt hippologutbildningen som är en treårig universitetsutbildning så lägger ridsporten en bra grund för att skapa bra ledare samt bra tränare och ridlärare.

Lennartsson & Söderström (2014) studerade fem stycken landslagskapteners sätt att coacha inom damfotboll. Vid jämförelse av dessa landslagskaptener och tränarna i den här studien upptäcker vi många likheter. Samtliga tar upp vikten av att kommunikationen och relationen mellan tränare/kapten och elev/spelare är viktig. En god och öppen relation där tränare/kapten känner elev/spelare väl och deras behov gör att kommunikationen förbättras. Det som skiljer kapten och tränare åt är att kaptenerna har ett flertal spelare i sitt lag och måste därmed vara noga med att se varje spelare och deras egna behov i gruppen. De tränare som används i den här studien har enbart undervisat några få elever åt gången och har därmed inte detta problem. Dock är detta en aspekt som bör tas i beaktning när tränaren använder sig av gruppträning, till exempel på ridskola. Varje elev är unik och måste få känna sig sedd även i en större grupp.

## **Ridsportens utveckling**

Tränarna i denna studie ansåg att det finns ett välutvecklat och unikt system på ridskolor i Sverige. Trots att systemet är utvecklat så behöver ridskolorna följa med i moderniseringen av sporten som sker. Om coaching kan fungera som en undervisningsmetod på ridskola är än idag inte undersökt. En av tränarna i studien anser att ridskolor måste ta ställning till denna metod eftersom elever idag blir mer och mer medvetna om sin ridning och hobbyridningen går idag mot mer sportsatsning eftersom tävlingsintresset ökar. Enligt Svenska Ridsportförbundets statistik år 2014 minskar antalet ridande på ridskola varje år medan antalet tävlingsstarter ökar. Ridskolorna får inte ge avkall på den viktiga grundutbildningen i ridning och på att lära ut hästhantering men den traditionella undervisningsmetoden behöver utvecklas. Coaching är kanske ett nytt undervisningssätt som kan ge både ridskolor och ridning som sport mer medvetna ryttare och på så vis bättre ledare i framtiden. Studiens tränare hade gärna sett att det sker en utveckling vad det gäller fler välutbildade ledare inom ridsporten. Idag är det vanligt att ledarna själva innehar en tidigare tävlingskarriär men inte nödvändigtvis den

utbildning inom pedagogik som ett sådant uppdrag kanske bör ha. Önskvärt vore då att en landslagskapten inom ridsport ska ha tidigare tävlingserfarenhet men även besitta en grundlig pedagogisk utbildning med fokus på coaching för att kunna ha mer möjligheter att utveckla ryttarna.

## **Metod och genomförande**

Studien baserades på intervjuer som gav en personlig infallsvinkel om ämnet coaching. Den fenomenografiska ansatsen bidrog till att vi kunde observera olika uppfattningar av begreppet coaching. De tränare som vi använde oss av i studien var väldigt öppna och engagerade i ämnet vilket gjorde att vi kunde utvinna relevant information. Vid intervjutillfällena hade vi dock kunnat vara tydligare med hur lång tid vi vill ha avsatt för intervjun då det i vissa situationer blev en stressad stämning. Önskvärt hade även varit att hittat bättre val av intervjumiljö där vi hade kunnat vara ensamma med intervjupersonen för att minimera störande moment runt omkring.

I vår studie använde vi oss av intervjufrågor som var direkt kopplade till den specifika tränarens sätt att undervisa samt ett antal standardfrågor som samtliga tränare fick svara på. De personliga frågorna var utformade efter lektionen som vi iakttog samt efter det protokoll som fördes under tiden. Detta var i sig en svår process för oss som intervjuade då tränarna överlag ville gå in i detalj angående deras elev som var närvarande under filmtillfället. De pratade mycket om ridtekniska situationer, vilka instruktioner de använder samt hur de jobbade med just en specifik elev. Utmaningen för oss blev att få dem att öppna upp sig och se helheten. Att få dem att svara på just vad coaching var för dem och prata om deras roll som tränare utan att gå in på enskild elevundervisning. Det ställde krav på oss som intervjuare att hålla dem på rätt spår utan att störa dem i deras svar. En annan svårighet under dessa intervjuer var att få tränarna att avsätta bra med tid till vårt möte där inte andra aspekter runt om var närvarande utan att få dem att fokusera på enbart intervjutillfället.

## **Framtida studier**

Det hade även varit intressant att studera ridlärare som är verksamma på ridskola samt tränare med lägre utbildningsnivå än de tränare vi har studerat för att undersöka om det är någon skillnad på hur de coachar gentemot tränare som har eller haft landslagsuppdrag. Detta kan även vara en idé för framtida studier. En annan intressant aspekt hade varit att studera och intervjua elever som rider på ridskola för ridlärare och jämföra deras tankar och ambitionsnivå med elever som rider för en person som utger sig för att vara coach.

I framtiden vore det önskvärt att begreppet coach utvecklades och fick större utrymme i ridsporten i Sverige. För att det ska kunna ske krävs det att vi utökar kunskapen kring coaching. Vidare studier som förslagsvis jämför ledarskap och coaching inom andra sporter med ridsport hade kanske kunnat ge oss en inblick i vad vi ska arbeta med. Att även få en internationell insyn vore önskvärt i framtida studier, då coachingssystemet i exempelvis USA har kommit betydligt längre än vad vi har i Sverige. Fördelen med ridlärarutbildningarna i Sverige är att det läggs en god grund teoretiskt och pedagogiskt.

Önskvärt vore att det kombineras med coachingutbildningar så att vi kan få fram fler kunniga ledare inom sporten.

## **Slutsats**

Studiens resultat visar på att vara coach inom ridsporten är att ta på sig en roll och att det finns olika roller för olika situationer. I rollen som coach krävs det att tränaren är mer involverad i helheten runt om ekipaget och inte enbart fokuserar på det ridtekniska. Coachen ska fungera som en vägledare och vara tillgänglig för sin elev. Coaching kan ses som en alternativ undervisningsmetod som kan tillfredsställa dagens behov av mer individualiserad träning och kan på så vis bidra till att ridsporten utvecklas ytterligare.

## **FÖRFATTARNAS TACK**

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Susanne Lundesjö-Kvart, som varit ett stort stöd under studiens gång. Vi vill också tacka de tränare som vi studerat för deras stora engagemang och öppenhet.

## **REFERENSER**

- Auty, I. (2008) *Coaching Skills for Riding Teachers*. Malta: Gutenberg Press.
- Berggren, J. (2014) Coaching inom ridsporten: En intervjustudie av rutinerade ryttares uppfattningar om relation, medvetenhet och ansvar. *Institutionen för kost och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet*.
- Brown, J. H. (1995) *Coaching the Rider*. Oxford: Alden Press Limited.
- Cote, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science*; vol 4.
- Fredricson, J., Hedenborg, S., Lawe, K., Philipsson, J. & Thorell, G. (2016). Ridkonsten genom tiderna – utmaningar i framtiden. Norra Skåne Offset AB.
- Fahlström, P-G., Glemne, M., Hageskog, C-A., Kenttä, G. & Linnér, S. (2013). Friidrottens elitcoacher om sin egen kompetens. *Svensk idrottsforskning*, vol 2.
- Fredricson, J. (2016-04-08). Stallförman, Strömsholm. Personligt meddelande.
- Glemne, M., Fahlström, P-G., Hageskog, C-A., Kenttä, G. & Linnér, S. (2011) London calling - OS 2012 är målet för Coachteamet. *Svensk idrottsforskning*, vol 3, pp. 29-33.
- Imsen, G. (2006). *Elevens värld - introduktion till pedagogisk psykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Jenner, H. (2008). *Motivation och motivationsarbete i skola och behandling*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.

- Lundesjö-Kvart, S. (2013). *Ridlärares pedagogiska praktik: En verksamhetsteoretisk studie*. Institutionen för pedagogik, didaktik och utbildningsstudier, Uppsala universitet. 164
- Meyners, E. (2004). *Effective Teaching & Riding*. Montana: Goals Unlimited Press.
- Starrin, B. & Svensson, P-G. (1994) *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Studentlitteratur AB.
- Svenska Ridsportsförbundet (2016-01-15). *Statistik och kortfakta om ridsport*. <http://www3.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Statistik/> [2016-02-23]
- Svenska Ridsportsförbundet (2014-03-25). *Kompetensbeskrivning för Diplomerad B-tränare*. [http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id\\_21887/cf\\_559/Diplomerad%20B-tranare%202012.PDF](http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_21887/cf_559/Diplomerad%20B-tranare%202012.PDF) [2016-05-01]
- Svenska Ridsportsförbundet (2015-01-09). *Kompetensbeskrivning för Diplomerad C-tränare*. [http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id\\_21888/cf\\_559/DiplomeradC-tranare\\_uppdaterad2015.PDF](http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_21888/cf_559/DiplomeradC-tranare_uppdaterad2015.PDF) [2016-05-01]
- Svenska Ridsportsförbundet (2015-02-04). *Handbok för A, B och C-tränare!* [http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id\\_21889/cf\\_559/Handbok%20A%20B%20C%20tr%20uppdaterad%2020111221%20utg%207%20%20\\_2\\_.PDF](http://www3.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_21889/cf_559/Handbok%20A%20B%20C%20tr%20uppdaterad%2020111221%20utg%207%20%20_2_.PDF) [2016-05-01]
- Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (2007) *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. New York: John Wiley
- Thompson, J. (2003) *Världens bästa coach*. Logotipas, 2009.
- Williams, J. M. (2010). *Applied Sport Psychology – Personal Growth to Peak Performance*, New York: McGraw-Hill Publishing Company. 6th ed.
- Wolframm, I.A & Micklewright D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior*, vol. 6, Issue 5, pp. 267–275.

## BILAGOR

### Bilaga 1. Protokoll över handlingar som fördes under lektionstillfällena

<b>Handlingar</b>	<b>Antal gånger</b>	<b>Kommentar</b>
Användande av namn		
Instruktion före aktivitet		
Instruktion under aktivitet		
Instruktion efter aktivitet		
Ifrågasättande		
Fysisk assistans		
Beröm		
Skäll		
Tystnad mer än 15 sek		
Positiv feedback		
Negativ feedback		
Användande av ordet inte		
Vägledande frågor		
Individuell handledning		
Diskussion		
Avsuttet diskussion		

---

**DISTRIBUTION:**

**Sveriges Lantbruksuniversitet  
Hippologenheten  
Box 7046 750 07 UPPSALA  
Tel: 018-67 21 43**

**Swedish University of Agricultural Sciences  
Department of Equine Studies  
Box 7046 750 07 UPPSALA  
Tel: +46-18 67 21 43**

---