



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Hippologenheten

Nr K6

2010

Examensarbete på kandidatnivå

**SVÅRKLASSRYTTARES
FÖREBEREDELSE FÖR
DRESSYRTRÄNING
- FÖR BÄST LÄRANDE**

Anna Oscander

Strömsholm

HANDLEDARE:

Susanne Lundesjö-Kvart, Hippologenheten

Hippologiskt examensarbete (HO0005) omfattande 15 högskolepoäng ingår som en obligatorisk del i hippologutbildningens påbyggnadsår 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 C-nivå och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

SLU

Sveriges lantbruksuniversitet

*Svårklassryttares förberedelser för
dressyrträning – för bäst lärande*

Anna Oscander

Handledare: Susanne Lundesjö-Kvart

Examinator: Marianne Essen Söderberg, Ridskolan Strömsholm

Examensarbete inom hippologprogrammet, Flyinge/ Strömsholm/Wången 2010

Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Hippologenheten

Kurskod: HO0005, Nivå C, 15 hp

Nyckelord: planering, lärande, mottaglighet för instruktioner

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se>

Examensarbete 2010:K6

INNEHÅLL

FÖRORD.....	4
REFERAT	5
INTRODUKTION	6
TEORIAVSNITT	8
Lärande.....	8
Motivation	11
Koncentration	11
Kritik	11
Mental träning	11
MATERIAL OCH METOD.....	12
Avgränsningar	13
Genomförande av djupintervjuer	13
RESULTAT	14
Lärande.....	14
Har du lätt för att lära?	14
Inlärningsklimat	15
Mottaglighet för instruktioner	15
Förberedelse inför träning för instruktör.....	17
Träningstillfället	17
Upplägg	17
Dialog med tränaren	17
Nöjd/ Inte nöjd med en träning	18
Självständig färdighetsträning.....	19
Ryttarnas bakgrund	19
Diskussion	19
Lärande.....	19
Mottaglighet för instruktioner	20
Träning – förberedelse och utförande	22
Genusperspektivet	22
Material och metod.....	23
Frågeställningar	24
Förslag på framtida studier.....	25
SLUTSATS	26
SUMMARY	27

REFERENSER.....	28
Litteratur.....	28
Tidigare studier.....	28
Internet	29
Personliga meddelanden.....	29
Bilaga 1. INTERVJUGUIDE.....	30

FÖRORD

Att skriva denna uppsats har varit ett långt och inspirerande projekt. De som lärt mig mest under tidens gång och gjort uppsatsen genomförbar har varit alla de svårklassryttarna som öppnat sig och givit uttömmande svar under intervjuerna. Dem vill jag framföra ett särskilt tack till.

Susanne Lundesjö-Kvart, ska ha ett stort tack för sin engagerade roll som handledare och bollplank. Hennes kreativa inställning till uppsatsen och uppmuntrande ord på vägen har gjort resan rolig och lärorik.

REFERAT

Det fanns ingen tidigare studie på vad svårklassryttare inom disciplinen dressyr hade för uppfattning om hur man bäst förbereder sig inför träningar. Inte heller om svårklassryttarna tyckte sig vara mer eller mindre mottagliga för instruktioner under sina instruktörsledda ridpass. Om ridsporten får mer kunskap om detta kan det kanske leda till att fler ryttare når en högre nivå i sin ridning. Syftet med studien var att ta reda på hur svårklassryttare förbereder sig själva för att få bäst resultat vid ett träningspass och kunna ta med sig så mycket instruktioner som möjligt från tränaren. De två frågeställningarna för studien var: Hur förbereder sig svårklassryttare inför ett träningspass praktiskt och mentalt och kan en ryttare påverka sin mottaglighet för instruktioner?

Studien utfördes dels genom genomgång av befintlig litteratur och studier inom allmän pedagogik och pedagogik inom ridsporten, dels genom en kvalitativ intervjustudie på sex dressyrryttare som red svår B och svårare klasser på tävling, under 2009. Fem av intervjuerna utfördes via ett personligt möte, medan den sjätte intervjun gjordes per telefon. Tre kvinnor och tre män intervjuades. Samtliga intervjuer spelades in och skrevs därefter ut.

Människor lär sig genom sina visuella, auditiva, taktila och kinestetiska sinnen. Ryttarna hade lätt för att lära sig genom att se på när andra red, eller om deras tränare satt upp och red på deras egen häst under träningspasset. Efter att tränaren ridit kunde de sitta upp och känna hur hästen förändrats, och de lärde sig då även kroppsligt, kinestetiskt. Samtliga ryttare upplevde att de lätt uppfattade och kunde genomföra de instruktioner som de hörde under träningen. En ryttare kände att hon behövde åka hem och öva, för att befästa något nytt hon lärt sig.

Under studiens gång framgick att ryttarna framförallt vill ha god planering och gott om tid inför en träning, vilket leder till en ökad mottaglighet för instruktioner. Detta jämfördes med de teorier som finns om att människan behöver uppfylla vissa grundläggande behov för att må bra, som att äta, dricka och sova ordentligt, ha någonstans att bo och ett socialt umgänge. Inte förrän man har uppfyllt de behoven kunde man känna behov av att förverkliga och utveckla sin egen person. Ryttarna kände sig mindre mottagliga om de var hungriga, stressade eller mådde fysiskt eller psykiskt dåligt, och detta var faktorer de försökte eliminera inför träning. Om ryttarna åkte iväg och tränade var de generellt mer mottagliga för instruktioner, än om de red på hemmaplan.

Ryttarna tror att om de förbereder sig praktiskt och mentalt genom att organisera sin vardag kan de lägga allt fokus på sin häst och sin tränare under lektionen. De ansåg att de kunde öka sin mottaglighet för instruktioner på träning genom att:

- Tänka till, slappna av och andas under skrittpauser.
- Tala med sin tränare, för en dialog hela tiden.
- Stänga av yttre störande moment så att man kan fokusera!
- Organisera tillvaron runtomkring, innan träningen. Framförallt tidsmässigt!
- Ge hästen tid.
- Träna sin egen kropp.
- Träna sin stressnivå och sin mentala förmåga och medvetenhet om hur man reagerar i olika situationer
- Tävlingsträna och träna att rida program.
- Sortera fram konstruktiv kritik om man känner att man börjar ta kritiken personligt.
- Träna i olika miljöer, för både sin egen och för hästens skull.

Nyckelord: Planering, lärande, mottaglighet för instruktioner

INTRODUKTION

I Sverige finns det 186 000 enskilda medlemmar till Svenska Ridsportförbundet. Det finns 550 ridskolor med cirka 160 000 ridskole- och motionsryttare och på ridskolorna ägnas cirka åtta miljoner timmar per år åt ridning. Cirka 28 000 ryttare i Sverige har tävlingslicens inom disciplinerna dressyr, hoppning, fälttävlan, körning, distansritt, voltige, working equitation och gymkhana. Av de licensierade ryttarna är 18 % dressyrinriktade (5040 stycken). (G. Löfstrand, pers. medd., 2009)

Under 2009 var det cirka 35 stycken ryttare av de 5040 licensierade dressyryyttarna i Sverige som tävlade Grand Prix dressyr. Några av de 35 ryttarna är utlandsbaserade, men tävlar för Sverige. (L. Svensson, pers. medd., 2009) Det finns ingen tidigare studie gjord på hur ryttare förbereder sig för att de ska få ut så mycket som möjligt av sina träningar och utvecklas som ekipage med sin häst. Det finns inte heller någon tidigare studie på om svårklassryttare har liknande metoder i sina förberedelser inför en träning, som gör att just de utvecklas mer och rider på en så hög nivå.

Däremot har det gjorts en studie om svårklassryttares väg från nybörjare till elitryttare. År 2003 telefonintervjuades ett antal av de högst rankade hopp- och dressyryyttarna i Sverige, från år 2002. Syftet med studien var att kartlägga elitryttarnas väg från nybörjare till svårklassryttare och bland annat undersöka vikten av att starta sin karriär på ridskolan och sedan arbeta i ett professionellt stall utomlands. Man kunde utläsa av resultatet att det spelar stor roll för ryttaren att få träna för en bra tränare som kan hjälpa till med att utveckla talangen hos ryttaren. Att ha ett stöd från familjen men framförallt en egen stor vilja, målfixering, vinnarinstinkt, en stor glädje och ett stort intresse till hästen var också av stor betydelse för ryttarna som ingick i studien. De nämner även att det är viktigt att ha bra förebilder för att själv kunna lyckas. (Hinton & Möller, 2003)

I ett fördjupningsarbete undersökte hippologstudenterna Axelsson, Hansson & Lind (2008) hur ridlärare använder sig av VAK, där V står för visuell, A står för auditiv och K står för kinestetisk -lärstil. Genom observationer av ridlektioner, intervjuer av de undervisande ridlärarna och en enkät som fylldes i av de ridande eleverna efter lektionen, kunde författarna komma fram till att ridlärarna kände till VAK, men tillämpade mest auditiva instruktioner. De flesta eleverna ansåg att de lätt förstod undervisningen och att ridlärare ofta använde sig av visa-instruera-öva metoden. Studien genomfördes på ridskolor med elever som red i grupp.

Westberg (1999) undersökte det eventuella sambandet mellan in- och utlärningsstil hos ridlärare. Samtliga sex ridlärare som ingick i studien ansåg att det var viktigt att anpassa sin utlärningsstil till ryttarens inlärningsstil. Flera ridlärare gav exempel på att de skulle ändra instruktionen till en elev som inte förstod direkt, för att göra det tydligare. Någon svarade att vissa talangfulla elever bara behövde se vad de skulle göra en gång för att sedan kunna göra likadant. *”Från början lär människan sig att minnas genom upplevelser (kinestetiskt). Vilket innebär att hela kroppen måste vara med vid inläringen. Därefter utvecklas det taktila sinnet genom att ta och känna på saker som de är intresserade av. Det tredje sinnet som utvecklas är det visuella och detta sker vid ca sex års ålder. När barnen är ungefär elva år så utvecklas det auditiva sinnet och barnen kan börja lyssna bättre och lära sig via hörseln”* (s.7).

Oavsett om en ridlärare inte har gått någon ridlärarutbildning, har gått en äldre ridlärarutbildning eller en nyare ridlärarutbildning, undervisar man generellt på ett militäristiskt och direkt sätt. Detta innebär att eleverna inte ges någon större chans att reflektera vid undervisningstillfället. Ofta ”rider” ridläraren hästen åt eleven genom att ge instruktion på instruktion som gör att eleven lyckas med den aktuella övningen. Då ges inte utrymme till kritiskt tänkande för eleven under lektionen. I en kvalitativ studie intervjuades ridlärare på tre

olika ridskolor i Skåne, efter att ridlärarnas lektioner observerats från läktaren. Därefter intervjuade hon även två elever ur varje grupp. Eleverna red i grupper om fem till åtta stycken och var i majoritet kvinnor. Det var enbart kvinnor som intervjuades. Eleverna upplevde att ridläraren kunde mest och att de kunde lita på hennes ord, så även om de tyckte att det redan kändes bra i den övningen de utförde, så ändrade de sin ridning efter hur ridläraren instruerade dem att göra. Enbart en av ridlärarna gav sina elever en skrittpaus under ridpasset, då eleverna fick tid för reflektion. (Falkensson, 2003)

I en studie som dels omfattade litterära studier på pedagogik och ridundervisning, dels omfattade observationer av ridlektioner samt grupp- och djupintervjuer av elever och lärare, undersöktes kommunikationen mellan de tre parterna elev-häst-ridlärare. Eleverna som deltog i studien var nybörjare som ridit mellan en till sex terminer. Av studien kom man bland annat fram till att eleverna ofta är mer koncentrerade på hästen de sitter på än på ridläraren som ger instruktioner. Eleverna upplevde ofta att de fick kort tid på sig med de olika övningarna på lektionerna och att de fick för få instruktioner. Om hästen är busig kan rädsla hos eleven uppkomma och bidra till en försvårande omständighet för inläringen. Då uppmärksamheten från eleverna ofta var riktad mest till hästen, blev situationer då hästen blev busig svåra i det avseendet att kommunikationen mellan ridläraren och eleven var sämre än från de båda parternas kommunikation med hästen. Faktorer som för få upprepningstillfällen och för många instruktioner på en gång, spelade stor roll för elevernas inläring. När de kände att de hade kunskap som de kunde tillämpa rent praktiskt, om hur de skulle rida en övning, steg deras självförtroende. Motivationen för eleverna var hög och de var nöjda med sina ridlärare. Ridläraren hade inte så höga krav på eleverna och man hade kunnat önska mer individuellt engagemang för att alla elever skulle motiveras mera och sätta upp egna mål med sin ridning. Eleverna blev ofta trötta under lektionerna, något som sällan uppmärksammades av ridläraren. (Lundesjö-Öhrström, 1998)

Zetterqvist (1998) har gjort en studie om undervisning i hästhoppning. Ett antal framgångsrika hopptränare från olika länder i världen, intervjuades. Tränarna fick frågor om elevers känsla och förståelse för hoppning, samt hur de hanterar elever som har olika sätt att lära sig. De flesta ansåg att en ryttare med rätt inställning, ambition och vilja att jobba hårt för att nå sitt mål, hade förutsättningarna att lyckas. Hade man dessutom talang och en bra häst hade man alla förutsättningar för att lyckas. Deras erfarenhet var ofta att det gjorde stor nytta för en ryttare om tränaren red och visade med sitt eget kroppsspråk hur eleven ser ut när hon/han rider, och kunde förbättras utefter det. Det var svårare att förklara en känsla utan att kunna visa samtidigt. Däremot kunde man använda sig av övningar som de av erfarenhet visste var bra för att lära ut en viss känsla. Träning ger färdighet, och att vara på en plats där det finns bra ridning och bra hästar föder fler bra ryttare. En ryttares mentala tillstånd för en ridlektion hade också stor betydelse och en helhjärtad satsning på träningen måste finnas, för att den ska bidra till utveckling. Jens Fredricson hade sagt i sin intervju: *"Mår de inte bra mentalt och är lite uppstressade, då lär de sig ingenting, utan de kunde lika gärna uteblivit från lektionen"* (s. 21).

I en studie om undervisning med hjälp av storbildsvideo filmades en grupp elever, under tiden de red en övning, ett antal gånger. Därefter ställde ryttarna upp och fick se filmerna på en filmduk, tillsammans med sin ridlärare och de kunde då kommentera filmen. Efter de sett filmen fick de hoppa övningen ett antal gånger till för att kunna korrigera de fel de sett på filmen. Författaren djupintervjuade även eleverna och ridlärarna efter att filmningsförsöken utförts. Resultatet av studien var att samtliga deltagare upplevde en positiv effekt av användandet av storbildsvideo och att det var något de skulle vilja fortsätta använda i undervisningen, för att det hjälpte till med att förtydliga ridlärarens instruktioner. Eleverna kom då snabbare till insikt om vissa problem de hade i sin ridning. Det var framförallt sitsen

som de själva och ridlärarna ansåg att de förbättrade under studien, samt följsamheten över hinder. (Zetterqvist-Blockhuis, 2002)

Martinsson & Westöö (2006) intervjuade tonåriga ryttare och deras lärare, på Ridskolan Strömsholm, för en studie som riktades mot kritik; hur och när ryttarna var mottagliga för kritik och hur de sedan hanterade den kritik de fått. Frågorna ridlärarna fick handlade om hur de använder sig av kritik i sin undervisning till olika grupper och elever. Resultatet visade att flickor och pojkar tar kritik olika, då flickor tar den mer personligt/känslomässigt. Dock svarade ridlärarna att ju äldre eleverna är, desto mer individuell blir deras hantering av kritiken. Därmed är det alltid viktigt att se varje individ i undervisningen, oavsett ålder. I studien kunde man se att samtliga ryttare var mer mottagliga för kritik efter ridpasset om de kände sig nöjda med lektionen.

Åstrand (1997) studerade mental träning för ryttare. Den studien visade att ryttare kan förbättra en prestation om de lär sig kontrollera sin koncentration. För att kunna bli så koncentrerad krävdes det att allt fokus riktas mot en sak, som i sin tur måste fånga ens intresse och motivation. Författaren till studien menade på att en ryttare kan träna mentalt för att komplettera sin fysiska och praktiska träning med sig själv och hästen. Mental träning för en ryttare handlade mycket om att bli medveten om sina egna förtjänster och brister, för att kunna förbereda sig väl inför kommande känslor på en tävling. Även om man misslyckats på en tävling var det viktigt att ryttaren lyfter fram det positiva i ritten. Enligt studien lyckas elit tävlingsryttare bättre på tävling och tävlar på just elit nivå, just för att de vågar satsa allt, medan en tävlingsryttare på lägre nivå är mer rädd att göra bort sig och har sämre självförtroende i tävlingssituationen.

Det aktuella problemet var att det inte fanns någon studie på vad svårklassryttare inom disciplinen dressyr hade för uppfattning om hur man bäst förbereder sig inför träningar. Inte heller om svårklassryttarna tyckte sig vara mer eller mindre mottagliga för instruktioner under sina instruktörsledda ridpass. Om ridsporten får mer kunskap om detta kan det kanske leda till att fler ryttare når en högre nivå i sin ridning.

Syftet med studien var att ta reda på hur svårklassryttare förbereder sig själva för att få bäst resultat vid ett träningspass och kunna ta med sig så mycket instruktioner som möjligt från tränaren.

Studien hade två frågeställningar: Hur förbereder sig svårklassryttare inför ett träningspass praktiskt och mentalt? Kan en ryttare påverka sin mottaglighet för instruktioner?

TEORIAVSNITT

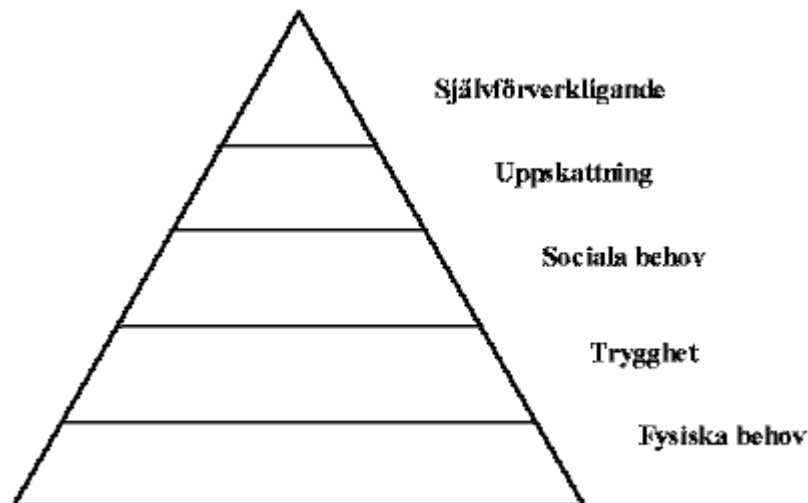
Lärande

Om man går utanför det relativt snäva området pedagogik vid ridundervisning och tittar på pedagogik och lärande mer generellt finns det mycket forskning gjord. Nedan följer en del faktorer som är viktiga att känna till när man pratar om elever och deras lärandesituation, som i det aktuella fallet är ryttare vid ridundervisning.

Två lärotypologier; operant betingning (försök och misstag) och klassisk betingning (signallärande), dominerade den behavioristiska läropsykologin fram till 1970-talet och praktiserades till en början främst på djur men även på människor (Illeris, 2001). Personen bakom begreppet operant betingning var psykologen B.F. Skinner. Metoden går ut på att belöna och bestraffa, för att lära ut ett beteende eller avvänja ett oönskat beteende, t.ex. ge en hund godis när den sätter sig på kommando. (Wikipedia, operant betingning, 2010) Ivan Pavlov är den person som är mest känd inom klassisk betingning. Han utvecklade metoden

genom arbete med sina hundar. Ex. kunde han göra ett ljud i samband med varje gång hundarna skulle få mat. Tillslut gjorde Pavlov enbart ljudet, men utelämnade fodret, men hundarna började salivera för att de visste att ljudet innebar utfodring. (Wikipedia, klassisk betingning, 2010) När den kognitiva behaviourismen, där man går djupare på människans tankar, känslor och beteenden inom psykologin, blev mer populär på 1970-talet tog den över till stor del, men komparativ behaviourism som operant- och klassisk betingning lever t.ex. kvar i kognitiv beteendeterapi (Wikipedia, behaviourismen, 2010).

Maslow har gjort en behovspyramid (fig. 1) som beskriver vilka behov som i första hand måste tillfredsställas för att människan ska överleva och utvecklas i samhället. På det första steget står fysiologiska behov och det innebär mat, vatten och sömn, som gör att kroppen ska fungera. Därefter behöver människan trygghet, någonstans att bo; ett säkerhetsbehov. Kontaktbehovet är människans sociala behov. När grundbehoven är uppfyllda växer nya behov som ska tillfredsställas. Uppskattnings- och statusbehoven kan beskrivas och delas in i tre delar, i följande kronologiska ordning: Behov av bekräftelse som beröm och respekt, kognitiva behov; att förstå, veta och utforska samt estetiska behov som symmetri, ordning och skönhet. Därefter följer självförverkligandesteget, där individen kan förverkliga sin egen potential. (Bunkholdt, 1991)



Figur 1. Maslows behovspyramid (polyvalent.se, maslows behovspyramid, 2010), som beskriver de behov som stegvis måste uppfyllas för att människan ska kunna uppleva självförverkligande.

Fysiologiska behov som sömn, näring och motion spelar en viktig roll för hjärnans funktion. Hjärnan är del av det centrala nervsystemet som även utgörs av hjärnstammen och ryggmärgen. Här samlas och skickas information till kroppen om flykt, kamp, återhämtning och lugn, men även funktioner som minne, logik, känslor och automatisering av rörelser finns i hjärnan. (Maltén, 2002)

Arv och miljö, såsom genetisk uppsättning, och miljöförhållanden, såsom händelser under uppväxten, spelar in i en människas möjligheter för inläring (Illeris, 2001). Personlig bakgrund, såsom föreställningar, erfarenheter, värderingar och kunskaper gör att man förstår eller värderar ny kunskap på olika sätt. Rådande omständigheter som psykisk och fysisk miljö, t.ex. sinnesstämning, känslor och mål eller människor och sammanhang, påverkar också vid inläring. De fem sinnen visuellt, auditivt, kinestetiskt, lukt- samt smaksinne fungerar som kroppens känselspröt och tar in all information. Hjärnan fungerar bäst om den får arbeta med så många sinnen som möjligt, medvetet eller omedvetet, och utifrån samtliga sinnen bearbeta den nya informationen. Dessutom arbetar hjärnan bäst genom att variera hög och låg koncentrationsnivå. När den nya informationen sedan har bearbetats så jämför man

med sina erfarenheter och drar slutsatser och känner till slut att man lärt sig något nytt. (Rönning, 2001)

Knud Illeris (2001) refererar i sin bok till det amerikanska paret Dunn, som genom observationer, mätningar och analyser har kommit fram till ett perspektiv på inläring, som handlar om att ta hänsyn till 21 olika faktorer som har betydelse för lärandet. Nedan listas fem kategorier, med tillhörande faktorer för lärande inom parentes:

- Miljöförhållanden (ljus, ljud, temperatur, inredning)
- Känslomässiga förhållanden (motivation, ihärdighet, ansvar, struktur)
- Sociologiska förhållanden (enskilt lärande, lärande i par/grupp/klass, vuxenlärande)
- Fysiska förhållanden (sinnesförhållande, hunger/törst, tid, rörelse)
- Psykologiska förhållanden (holistisk/analytisk orientering, dominans av olika hjärnhalvor, impulsivitet eller reflexivitet).

Zetterqvist (1998) tar också upp paret Dunn som källa i sin studie om undervisning i hästhoppning. I sin forskning upptäckte paret Dunn att knappt en tredjedel av deltagarna i en teoretisk lektion kommer ihåg 75 % av vad de *hör* under lektionen. Färre än hälften kommer ihåg 75 % av vad de *ser* eller *läser*, medan resterande andel (15 %) av deltagarna under en teoretisk lektion är generellt kinestetiska i sitt lärande och lär sig genom att *känna*, dvs. skriva, rita eller vara fysiskt deltagande i materiella och konkreta upplevelser och händelser.

Inom pedagogik pratar man om lärandets tre dimensioner. Dessa kallas för innehålls-, drivkrafts- och samspelsdimensionerna. Dessa tre dimensioner engagerar människan som en tänkande, kännande och handlingskraftig varelse. Den förstnämnda dimensionen innebär att människan besitter en viss kunskap, förståelse och färdighet. Genom motivation, känslor och vilja drivs människan till olika nya val i livet, grundad på den kunskap man redan besitter. Genom att socialisera sig och samtala; kommunicera, utför människor handlingar och samarbeten som utger en ökad förståelse och tillämpning av ny kunskap. (Illeris, 2001)

I Sverige har man omvandlat ett amerikanskt perspektiv på inlärningsstilar, genom att dela upp dem i fyra grupper (Boström & Wallenberg, 1998):

- Visuell (syn)
- Auditiv (hörsel)
- Taktil (beröring)
- Kinestetisk (rörelse).

När människan växer upp utvecklas först det kinestetiska och taktila sinnet. Genom att använda hela kroppen och känselorganet huden, prövar man omgivningen. Sedan, genom att känna på, gripa tag i eller smaka på saker, används det taktila sinnet. Då förstärks inläringen ytterligare och blir mer konkret. När synen, det visuella sinnet, börjar användas för inläring i fem till sex års ålder, börjar man betrakta olika föremål eller händelser och samtidigt börjar minnet utvecklas. Sist utvecklas hörförståelsen och det auditiva sinnet för inläring. Det är vanligt att pojkar i skolåldern är senare i sin visuella och auditiva inlärningsutveckling. I skolan tillämpas i hög grad visuell och auditiv undervisning, läs- och hörförståelse. En kinestetisk och taktil person behöver få prova, agera och utöva olika moment kroppsligen för att lära sig, medan en visuell person lätt lär sig genom att exempelvis se hur någon annan gör. En auditiv person kan ofta lätt komma ihåg och härma olika meningar eller ljud. Dessa fyra faktorer ställer krav på anpassningsförmåga hos den som undervisar. (Boström, 1998)

Motivation

Motivation definieras i Nationalencyklopedin: ”*motivation, de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål*” (NE.se, motivation, 2010). Synonymer till ordet motivation är: ”drivkraft, intresse, viljeinriktning, inspiration, lust, sporre, morot, incitament” (synonymer.se, motivation, 2010).

Motivation är en del av det som styr människans beteenden, som t.ex. minne, tänkande, skapande, osv. Olika mått av motivation ligger till grund för alla slags beteenden, medvetet eller omedvetet. Det är måttet på motivation som avgör utfallet eller effekten av en handling. (Andersson, 1998)

Winston Churchill citeras: ”*Personligen är jag alltid beredd att lära mig, men jag tycker inte alltid om att bli undervisad*” (Boström, 1998, s. 19). Maltén (2002) skriver: ”*utan lust, inget lärande!*”(s. 140).

Inom pedagogik och lärande pratar man om motivation som en drift att lära sig något nytt eller ett behov av att lära sig något nytt. Om ingen motivation till lärandet finns, kommer lärandet att utebli. Människan sätter upp ett mål som ska motivera/driva henne till att utföra en handling eller en uppgift. Människans typ av motiv och antal motiv förändras under hennes utveckling, i ett självförverkligande syfte. (Bunkholdt, 1991)

Koncentration

Koncentration är något som, likt motivation, kan variera i olika mått. Vid hög koncentration blir man så fokuserad att man stänger av allting omkring sig och enbart ägnar tanken åt en sak. För att lyckas med detta måste man kunna släppa tanken på eventuella konsekvenser av resultatet, men även på det som skett i förfluten tid och som skulle kunna stjäla tankens uppmärksamhet. (Åstrand, 1997)

”*Inläring fungerar bäst när man växlar mellan intensiv koncentration och mer lättviktig aktivitet... Ständig koncentration är i ett längre perspektiv slöseri med resurser...*” (s. 83). (Boström, 1998)

Kritik

Kritik är en positiv eller negativ bedömning av någon eller någras prestationer eller beteende (wikipedia.org, kritik, 2010). Kritik i positiv bemärkelse uppfattas som en uppmaning att förbättra en egenskap och vidareutvecklas. Kritik kan också uppfattas som negativ och personlig, vilket gör att personen känner sig dålig i sammanhanget. Kritik kan man bearbeta på olika sätt; förkasta, försvara (förnekelse), förklara sig eller lyssna av och bearbeta. Självkritik handlar om att man ser sig själv och sina för- och nackdelar, och har man bra självkänsla kan man kritiskt granska sig själv, i syftet att utvecklas och förbättras. (Martinsson & Westöö, 2006)

Mental träning

”*Träning som sker mentalt i avsikt att t.ex. komma i god psykisk form inför en idrottsprestation*”. (NE.se, mental träning, 2010)

När man pratar om mental träning rent generellt så dyker ofta begreppen självkänsla, självförtroende och kritik upp i sammanhanget. Självkänsla innebär att man accepterar och har förtroende och tilltro för den man är och vad man kan – sin förmåga. Självförtroendet kan variera i olika situationer och är en produkt av uppfattningen om sig själv. (Martinsson & Westöö, 2006)

Enligt Hölzel mfl. (1998) kan en ryttare förbättra sin fysiska prestationsförmåga genom att man tränar med mentala träningsmetoder. Det finns fem viktiga faktorer för mental träning och inom varje faktor finns många sätt och möjligheter att träna sig själv mentalt, för att sedan kunna utvecklas med sin fysiska prestation.

1. *Avspänning*- att lära sig att kunna slappna av i alla situationer, även under press, stress och tävling.
2. *Kroppskänsla*- man lär sig behärska alla delar av kroppen.
3. *Fantasirörelse*- Visualisering; man "ser en film" i huvudet och visualiserar ett moment man utför.
4. *Koncentration*- lära sig att inte bli distraherad, kunna skärma av personliga problem och omvärlden för att utföra en uppgift, samt att kunna "gömma undan" fel och brister och fortsätta fokusera på uppgiften.
5. *Positiv inställning*- självmedvetenhet. Ge sig själv positiva uppmaningar, vad du får eller ska göra (aldrig vad du *inte* får göra). Var stolt över vad du kan, sätt upp mål och ha en självkritisk och realistisk relation till dina möjligheter.

Att sätta upp mål är en del av mental träning. Då pratar man om långsiktiga mål och delmål. Delmålen är milstolpar för att så småningom nå det stora långsiktiga målet. Det är viktigt att sätta upp konkreta delmål som är uppnåeliga och realistiska i sammanhanget. (Plate, 1997)

När man arbetar med mental träning inför vissa specifika händelser, t.ex. en viktig tävling, kan det vara bra att skilja på resultatmål, prestationsmål och känslomål. Ett resultatmål går att mäta, t.ex. att vinna en tävling. Prestationsmålet kan vara att göra en bättre personlig prestation än på förra tävlingen, t.ex. få bättre poäng än sist. Känslomålet går inte att mäta mer än genom sin egen känsla. T.ex. kan det vara att man ska känna sig nöjd med förberedelser, uppvärmning och sitt eget fokus under prestationsmomentet. (Plate & Plate, 2005)

MATERIAL OCH METOD

Inför datainsamlingen har en omfattande litteraturstudie gjorts, se föregående kapitel. Med detta som grund har sex personer som tränat och tävlat dressyr på nivån svår B:1¹ och svårare under året 2009, intervjuats. Eftersom en liknande studie tidigare gjorts på rutinerade elever på ridskola, valdes rutinerade ryttare, som specialiserat sig inom en disciplin (dressyr) för denna studie. För att få ett så bra resultat som möjligt studerades intervjuteknik i Patel & Davidsons bok om forskningsmetodik, inför att intervjuerna skulle utföras och en intervjuguide framställdes som stöd vid intervjuerna, se bilaga 1.

Ryttarna som valdes ut för intervjuer tränade regelbundet för tränare och tävlade under 2009. Personerna valdes ut efter geografisk tillgänglighet, då intervjuerna i första hand gjordes vid ett personligt möte. Det fanns fem svårklass- dressyryttare inom tio mil från studieorten, och dessa intervjuades i första hand. Den sista personen kontaktades per telefon och valdes ut efter författarens personliga kännedom om svårklassryttare i Sverige. Samtliga ryttare kollades upp via Svenska ridsportsförbundets tävlingsresultatsida på internet (ridsport.se, tävlingsresultat, 2009), så att de säkerligen tävlat på nivån som krävdes för studien. Fem av de intervjuade

¹ Svår B:1 är ett dressypprogram som innehåller rörelser som piaff, passage, galoppombyten i varje- och vartannat språng, skolor, galoppiruetter samt gångarter från samlad till ökad form.

ryttarna kände till den som intervjuade. Hur detta eventuellt kan ha påverkat resultatet tas upp i diskussionen.

Inför intervjuerna gjordes en provintervju, för att fastställa frågeföljd och frågeformuleringar. Med hjälp av provintervjun kunde frågorna förtydligas så att personerna i studien skulle kunna tolka frågorna på liknande sätt, och frågor som upprepade sig kunde tas bort. Resultatet blev därmed enklare att bearbeta. Frågorna var mer allmänna i början av intervjun och preciseras allt eftersom intervjun fortskred, mot studiens kärnsyfte. Intervjuerna spelades in och skrevs därefter ut. Resultatet bearbetades sedan genom att intervjufrågorna analyserades och kategoriserades med en röd tråd som överensstämde med teoriavsnittet (Patel & Davidson, 2003). Personerna intervjuades under anonymitet och personer de nämnde i intervjuerna är likväl anonyma.

Avgränsningar

Ryttarna som intervjuades har specialiserat sig på en disciplin inom ridning. Detta urval gjordes för att de antas träna i liknande lärandeklimat, enskilt med sin tränare, även om de tränar för olika tränare och på olika platser.

Tre män och tre kvinnor valdes ut för intervjuer. Lika antal män som kvinnor valdes medvetet ut för att eventuellt kunna jämföra resultatet ur ett genusperspektiv.

Genomförande av djupintervjuer

Samtliga ryttare som intervjuats kontaktades via telefon för att tillfrågas om deltagande i studien. Alla var direkt villiga att ställa upp och kunde antingen samma dag eller inom en veckas tid ställa upp på en intervju. Två av ryttarna intervjuades i en allmän lokal, när det inte var så många andra besökare i lokalen. Den allmänna lokalen var en plats som de båda ryttarna besökte dagligen och var väl bekanta med. Två av ryttarna intervjuades hemma i deras egna hus. En ryttare intervjuades på sin arbetsplats och den sista ryttaren intervjuades kvällstid på telefon. Samtliga intervjuer spelades in med hjälp av en mp3 spelare, av modellen Sansa Clip MP3 Player, 2 GB, Sandisk, Dublin, Irland.

I telefonsamtalet där ryttarna tillfrågades om intervjun, beskrevs kortfattat att frågorna handlade om pedagogik; lärande och mottaglighet för instruktioner och skulle ingå i en c-uppsats. Vilka kriterier de personer som skulle intervjuas skulle uppfylla, att intervjun skulle spelas in och att deras svar skulle behandlas helt anonymt i uppsatsen, framgick också. Därefter bestämdes en tid och en plats för intervjuens genomförande. Samtliga ryttare svarade ja direkt och anonymiteten upplevdes inte göra att de mer gärna ställde upp på intervjun.

Vid intervjutillfället upprepades samma sak som i telefonsamtalet, om vad samtalet skulle handla om, innan frågorna började ställas. Därefter tillfrågades personerna om de var redo, och när de svarat ja, sattes mp3 spelaren igång och intervjun startade.

Första frågan (bilaga 1) fick i samtliga intervjuer förtydligas för att ryttarna skulle uppfatta den korrekt. När de börjat svara på frågan så flöt sedan svaren på övriga frågor på. Endast någon enstaka gång fick någon fråga förtydligas. De fick den tid de behövde för att svara på alla frågor. Ibland kunde en följdfråga ställas för att bekräfta ett svar, eller någon gång fick frågorna kastas om i intervjuguiden, då ämnen som berörde fler frågor samtidigt kom på tal. Om ryttarna svarade på en fråga på ett visst sätt kunde även vissa följdfrågor tas bort ur intervjuguiden, som skulle upplevas som upprepning om de ställdes.

Efter intervjun berättades mer ingående om hur resultatet skulle användas, vad kärnsyftet med studien var samt vad det finns för tidigare liknande studier.

Samtliga ryttare uppträdde lugnt och avslappnat och hade tagit sig tid för intervjun, som tog mellan 15-20 min, effektiv tid. De som hade för avsikt att äta under tiden, valde att svara på frågorna först och åt sin måltid efter intervjun. De flesta upplevdes ha reflekterat över sin lärandesituation tidigare. Alla frågor verkar ha tolkats på samma sätt av samtliga ryttare, även om de har givit personliga svar. En ryttare ifrågasatte studiens syfte under tiden av intervjuinspelningen, och då förtydligades frågan och inte studiens syfte, i försök att inte påverka svaret på frågan.

Under fem av intervjuerna var det intervjuaren och ryttaren som pratade avskilt. Vid den sjätte intervjun satt en person med i bakgrunden, dock under tystnad och upplevdes inte påverka ryttaren och dennes svar på frågorna. De intervjuer som genomfördes på ett café, genomfördes i ett mer avskilt utrymme av lokalen. Den intervju som gjordes per telefon flöt på helt utan yttre störande moment från varken min eller ryttarens sida. Det var också den intervju som effektiv tid tog längst tid att genomföra, då ryttaren hade långa och många svar på frågorna.

Ryttarna nämns i resultatet med förkortningarna K1, K2 och K3 (kvinna 1-3) samt M1, M2 och M3 (man 1-3).

RESULTAT

Lärande

Har du lätt för att lära?

Tre av de intervjuade ryttarna ansåg att de hade lätt för att lära sig. De andra tre ansåg sig inte vara bättre än någon annan på att lära sig, men kanske att de har lättare för att lära sig ridning än vad andra har. K1 tyckte att det enda sättet att lära sig var att ”*upprepa, upprepa, upprepa...träna, träna, träna*”. K2 och M1 hade lätt att lyssna på sin tränare och direkt förstå vad hon/han menade med instruktionen, och genast kunna följa instruktionen. M1 tyckte särskilt att han lärde sig mycket genom att se på när andra red, gärna när de red på hans egna hästar också. ”*Jag lär mig väldigt mycket av vad jag ser. Ser ridning och känslan efteråt också. Så för mig måste jag absolut ha en tränare som kan rida*” (M1). K3 menade att hon självklart kan lära sig av att se på när andra rider, men att hon framförallt lär sig genom att själv få prova och öva. M2 kände sig ofta ganska medveten om vad som krävs för ridning i olika situationer, men kunde tycka att han var långsam i timingen ibland, och menade att det då kunde tolkas som att han inte riktigt förstod helt. M3 kände att han i dagsläget har lättare att lära sig på grund av att han besitter mycket mer kunskap och erfarenhet om ridning idag, än när han var ung och i början av karriären. Då blev han matad med mycket bra information, men var inte kapabel att ta in allting, för att han, som han själv uttryckte sig, inte var tillräckligt mentalt mogen.

”*Både och tror jag, jag är nog ganska normal. Tror jag. Jag kan ju jämföra, vi pratade faktiskt om det för inte så länge sedan (...) på ridgymnasiet, det var ju väldigt få elever som gick där och vi red alltid privatlektioner, det var liksom rätt intensivt, det var väldigt, väldigt bra. Och då kan jag, jag kanske var lite för ung och kanske lite för orutinerad för att faktiskt ta åt mig all den liksom kunskap och information jag kunde få där. Där tror jag också lite har med en mental mognad faktiskt att göra. Idag kan jag ta åt mig, jag kan lära mig att ta åt mig saker på ett helt annat sätt idag för att jag har liksom en mycket större kunskap om ridning.*” (M3)

Inlärningsklimat

Samtliga ryttare behöver gott om tid för att trivas i ett inlärningsklimat. På frågan ”är du stresskänslig?” svarade fyra stycken nej och de två som svarade ja eller både ja/nej, var det tiden som gjorde dem stresskänsliga. När jag frågade vad som gjorde dem stresskänsliga svarade dock samtliga, utom M2, att de var känsliga för tidspress. De som svarade nej på första frågan, förklarade att de undviker tidspress genom att planera så att de slipper utsätta sig för den stressen. M2 blev stressad när hästen var spänd, eller i situationer han visste att hästen skulle bli spänd. Han ansåg att han då blev väldigt handlingsförberedd, och det kunde likna en typ av stress.

Andra faktorer som de ansåg tillhörde ett gott inlärningsklimat var lugn och ro, avslappnad stämning, att det känns roligt och att det är en positiv miljö, samt att man är trygg i situationen med sin tränare. ”Att det är lugnt och att man har tid. Och att man har tid att liksom misslyckas. Och göra om” (K1). K3 tyckte att det var viktigt att omgivningen, ridhuset och underlaget var bra. Det får inte vara några störande moment, såsom plötsliga händelser som stör fokus, som att någon ställer en massa frågor under tiden man rider. För någon spelade det ingen roll om det var mycket hästar och ryttare samtidigt i ridhuset, medan någon helst var ganska ensam på ridbanan. M3 påpekade dock att han själv gillade att ha en ganska lugn atmosfär i ridhuset, men hans hästar är ofta individer som behöver utsättas för en mindre skyddad miljö, för att tränas inför kommande tävlingssituationer: ”Gärna lugn och ro. Det är också lite grann beroende på, jag själv tränar nog bäst i lugn och ro och att man kanske har mycket plats i ridhuset, att man inte trängs med för många andra ryttare och bla, bla, bla, men sedan å andra sidan har jag också ofta en typ av häst som säkert också många gånger mår bra av att träna i en kanske lite rörigare miljö, med mer hästar och mycket saker som händer. Jag har liksom egentligen ganska nerviga och heta hästar, som kanske också behöver träna i en lite stökigare miljö, men jag själv kan nog mer koppla av i en lugnare miljö, på grund av att mina hästar ofta är lite nerviga. Så jag tror att jag trivs nog ofta bäst med att träna på ett sätt, fast vi som ekipage mår nog bra att träna lite faktiskt åt ett annat håll” (M3). M2 tycker ungefär likadant: ”Alltså jag tycker att det är viktigt att man utsätter sig för olika miljöer, därför det är det som händer sen på tävling. Så att jag tror att det är en fara att man bara sitter och skyddar sig i en välkrattad manege och allt är pickobello, utan att man också kan träna under lite stökigare förhållanden att hästarna och man själv tål det också. Det tycker jag bara är en fördel”.

K3 som åkte och tränade två dagar i rad, blev väldigt inspirerad av att få se de övriga ryttarna som kom till tränaren samma helg. Hon kände att de blev som ett team som ses varannan vecka och kan peppa och inspirera varandra.

Mottaglighet för instruktioner

På frågan ”Är du alltid lika mottaglig för instruktioner?” svarade hälften nej. ”Är det mycket runt omkring en så är det liksom svårt att fokusera” (K1). M1 svarade också nej och utvecklade sedan svaret vidare: ”Sen är det väldigt viktigt för mig att vara avslappnad själv. Det är väldigt svårt för mig att vara mottaglig om jag kommer liksom direkt från det ena till det andra. Tidspress är det väldigt viktigt att man slipper när man tränar.” Två stycken svarade att de aldrig funderat på det, eller att visst, det kunde hända saker som stal fokus, men förmågan att ta instruktioner kände han aldrig hade påverkats. M3 som var en av dem som tränade både hemma och borta, var alltid mottaglig för instruktioner när han var borta och tränade. Hemma kunde hans koncentration störas av att mycket hände hemma på gården, i hans företag som han själv måste vara spindeln i nätet för att driva. ”Så det kan ju faktiskt vara lite stressfullt att själv också jobba som ryttare, och driva ett eget stall, för det kan ju vara många sådana här- rätt vad det är när man tränar så kommer de och ska leverera foder

och så kan de inte ta det med stalltjejerna, så blir man störd. Så det är svårare att träna hemma än vad det är att åka iväg och träna” (M3).

När ryttarna inte var mottagliga för instruktioner kunde det bero på:

- Att de inte mådde bra
- Att de var stressade
- Att de var ledsna
- Att de var hungriga
- Att de var under tidspress
- Att de inte hann varva ner från en tidigare aktivitet
- Att de var ofokuserade/”inte hemma”
- Att de hade mycket med jobbet
- Att de var spända
- Att de kände sig utsatta för mycket negativ kritik
- Att helheten/livet störts eller inte fungerade i övrigt

”...man kan märka det under ridpasset också, det är ju egentligen det sämsta. För då har man ju liksom redan kommit för långt in i det. Det bästa är ju de här dagarna när man i så fall kommer på det innan, och man känner att, nej, det här är egentligen inte den bästa dagen så. Det är då man som sagt var kan hantera det på ett annat sätt, än när man märker det innan än när man märker det när man håller på, för då blir man mycket, mycket mera ledsen” (K2). K1 var inne på samma spår när hon uttryckte sig i frågan: ”Är allting stressigt och man inte har ätit och liksom jobbigt för övrigt så är det liksom jobbigt att fokusera. Och det är inget man kan ändra liksom just i träningspasset, jag tror att hela helheten är det som är avgörande faktiskt. Sen kan man väl alltid skritta en stund och bara tänka att man ska göra någonting annat eller liksom så, gå ner och tänka om, men jag tror att det är viktigare hur man mår för övrigt”.

De upplevde att de kunde göra sig mer mottagliga under träning, eller påverka situationen inför träningen för att bli mer mottagliga, genom att exempelvis:

- tänka till, slappna av och andas under skrittpauser
- tala med sin tränare, föra en dialog hela tiden
- stänga av yttre störande moment (en förmåga som kunde förbättras med hjälp av rutin och träning)
- organisera tillvaron runtomkring, innan, framförallt tidsmässigt
- fokusera
- ligga steget före
- ge hästen tid
- träna sin egen kropp
- träna sin stressnivå
- träna sin mentala förmåga och medvetenhet om hur man reagerar i olika situationer

- tävlingsträna
- träna att rida program
- sortera fram konstruktiv kritik om man känner att man börjar ta kritiken personligt
- träna i olika miljöer, för både sin egen och för hästens skull

Förberedelse inför träning för instruktör

För samtliga ryttare är det mer eller mindre viktigt att förberedelserna inför träning för instruktör stämmer. Samtliga betonar vikten av att vara i god tid till träningen. Det som nämns lika många gånger är hur viktigt det är att man har gjort en plan för ridpasset. K3 och M2 nämnde planen i form av ett upplägg av träningen av hästen inför träningen, så att hästen kommer väl förberedd och inte är för trött, för stel, för pigg, okunnig eller ouppdaterad på de övningar som ekipaget förväntas öva på under träningen. De övriga pratade mycket om att det är viktigt att göra en plan på vad man vill ha ut av ridpasset, samt att man tänker över hur veckan har sett ut och vad som har hänt sedan förra träningstillfället. Andra faktorer som spelar roll för några vid förberedelserna inför träningen var att både man själv och hästen mår bra och att man har rätt utrustning. Någon tyckte att det var viktigt att vara framskittad eller framriden innan tränaren kom. M2 var nollställd inför tränaren, och kom enbart med en egen plan på vad han själv ville träna på, men utan förutfattade meningar om vad passet skulle ge för resultat. K3 förberedde sig inte mentalt inför en träning. *”För mig handlar mental träning mycket om organisation. Och överblick, och ta bort de momenten som påverkar de momenten och styra de momenten som man kan. Styra och påverka och skita i resten”* (M1).

Träningstillfället

Upplägg

Svaren på hur ofta de tränade för instruktör varierade från en gång i månaden till fyra gånger i veckan. De som tränade mest sällan var de som åkte iväg till sin tränare, och då kunde träningarna vara två dagar i rad istället. Två av de manliga intervjuade nämnde att de brukar åka iväg ett par gånger per år till sina utlandsbaserade tränare och träna mer intensivt med ett par hästar under en till två veckors tid. M1 tyckte att det skulle vara optimalt att få hjälp av tränare två gånger i veckan.

Samtliga ryttarna hade ett upplägg på sina träningar som liknade varandras. Generellt började alla värma upp sina hästar självständigt. Dock värmdes några upp under bevakning av tränaren, medan vissa ville vara uppvärmda till dess att tränaren kommit till platsen. Under uppvärmningen ville de få sina hästar avspända och lösgjorda och de gick igenom sin checklista för att kunna kommunicera med sina hästar. K3 styrde själv alltid upp sin egen träning, och tränaren gick in och gav henne tips på förändringar eller förbättringar på det hon red. De övriga utgick ofta från sin egen plan och styrde upp sitt pass utefter den, men tränaren kunde gå in och styra upp en del i träningen, t.ex. en viss övning för att förbättra en rörelse. Samtliga ryttare red ofta programdelar eller hela program på träning som låg nära en tävling.

Dialog med tränaren

I träningspassen ingick tre till fyra skrittpauser. Under skrittpauserna diskuterade samtliga ryttare ganska mycket med sina tränare. Här diskuterade de vad de gjort sedan sist, hästens utveckling, vad de har för plan för dagen och framtidsplaner för säsongen och året. I skrittpauserna mitt i träningspasset utvärderade de ofta den övning eller den rörelse de precis tränat på. Under aktiv träning var det ingen som diskuterade med sin tränare, däremot kunde

de få direkta instruktioner från tränaren. De bollade även med sin tränare under den aktiva ridningen, med korta kommentarer, för att bekräfta den känsla de hade för stunden, i en rörelse. T.ex. ”Nu känns det bättre, ser det bättre ut?”(M2), eller tvärtom kunde tränaren ställa frågan till ryttaren.

På frågan om hur en bra tränare ska vara, var de önskade egenskaperna många. Det som flest ansåg vara viktigt var att tränaren själv hade mycket erfarenhet av hästar, ridning och träning av ekipage. Därefter tyckte man återkommande gånger att tränaren skulle vara ärlig, entusiasmerande, kunna rida/visa själv och göra sig förstådd av sin elev. Övriga egenskaper som önskades hos tränaren var att vara tydlig, bry sig om ekipaget i fråga (även utanför ridbanan), ha bra kontakt med sin elev, berömma och uppmuntra mycket, stötta och vara positiv, vara kunnig och engagerad med ett bra öga för ridning och även vara ödmjuk inför hästen och dess för- och nackdelar. ”En bra tränare är någon som är väldigt tydlig och ärlig och där jag kan förstå vad som är orsak och verkan helt enkelt” (K1). Någon tyckte att tränaren ska ge mersmak till ryttaren, så att hon känner sig hungrig efter mer. M3 nämnde även egenskaper som han ansåg att en tränare inte fick ha; ”En bra tränare för mig är inte för dominant. Den är, ja naturligtvis då ärlig. Jag tycker inte om en för snäll tränare, jag vill gärna höra liksom vad som är bra och inte bra. Och naturligtvis också en tränare som har en stor teknisk kunskap, som själv också har en erfarenhet av att kunna liksom lösa problem, som gärna har ridit själv. Det är nog rätt viktigt för mig” (M3).

Nöjd/ Inte nöjd med en träning

Alla ryttarna hade flera olika faktorer som kunde bidra till att de kände sig nöjda med ett träningspass. Fler än en nämnde att de var nöjda när träningen flöt på utefter den plan de lagt upp innan, när hästen har ork kvar efter träningens slut, när man har fått en ”Aha-upplevelse” eller när man lyckats förbättra en teknik i sin ridning. Andra spridda kommentarer om när man känner sig nöjd med träningen kunde vara att man kände att det var hyfsat enkelt att göra alla övningar, hästen känns nöjd, man själv går därifrån och känner sig hungrig efter att träna mer och att de hade en bra dialog med sin tränare. ”Jag är nöjd när det helt enkelt känns som att det man har gått inför att rida, att det har fungerat. Och att det har känts liksom bra, att jag är där och närvarande och hästarna känns fina och fräscha. Då är jag nöjd. Och när hästarna går ut därifrån och ändå har lite ork kvar” (K1).

När ryttarna fick berätta vad som kunde göra dem mindre nöjda med en träning, sa både K2 och K3 att de sällan kände sig mindre nöjda med en träning för instruktör, dock kunde K2 känna att hon red för länge och ville för mycket ibland när hon satt och tränade själv, utan instruktör. ”Jag tror att man är bättre på att kontrollera de gränserna också, hur mycket man ska göra och sånt när man har sin tränare med, för ibland blir det nog lite att man vill lite för mycket när man sitter själv” (K2). Tre ryttare ansåg att faktorn att de själva inte var med mentalt och koncentrerade eller mottagliga för instruktioner, gjorde dem mindre nöjda med en träning. ”Det är om jag var spänd och inte mottaglig. Det är det värsta” (M1). Tre ryttare ansåg även att de blev missnöjda de gånger de ridit för länge på sina hästar, istället för att avsluta i tid innan hästen blev för fysiskt/psykiskt trött. Om hästen var stressad eller trött redan i början av ridpasset, kunde detta bidra till att man blev mindre nöjd med resultatet på träningen. En ryttare nämnde att hon aldrig var nöjd med en träning om hon själv inte mådde helt bra, och en annan var missnöjd om han inte hann lösa problem som dök upp under riddtiden, på grund av att hästen t.ex. hunnit bli för trött.

Självständig färdighetsträning

Fem av de sex intervjuade ryttarna arbetar professionellt med att rida flertalet hästar per dag, kombinerat med egen undervisning av ryttare. Den sjätte ryttaren har ett hästrelaterat yrke, men rider enbart sin egen häst.

”...det handlar ju om dels träning i ridningen, teknikträning. Sen måste du liksom träna sig själv, träna sin mentala förmåga, träna kroppen, träna stressnivån, tävlingsträning, programträning, det är så många bitar som ska in i det hela (...) Det som är intressant är att se hur tränar du kanske i ett halvår. För det utvecklar någonting” (M1). Han som enbart red sin egen häst upplevde att han övade sin egen färdighet som ryttare cirka fyra till fem dagar i veckan, en timma per dag. De övriga red från två till sex timmar per dag, sex dagar i veckan, på ett sådant sätt att de upplevde att de övade sin egen skicklighet som ryttare, och på ett sätt att träningen bidrar till utveckling för deras prestation på tävlingsbanan. Utöver dessa timmar kunde de rida mer, såsom på treåriga hästar eller elevers hästar, men på ett sätt som de upplevde inte gav direkt bidrag till deras personliga utveckling som tävlingsryttare. Dock förtydligade K2 att alla timmar i sadeln är bra för en ryttares utveckling.

Ryttarnas bakgrund

Fem av ryttarna arbetar professionellt med ridning och hästutbildning, mer eller mindre kombinerat med undervisning av andra ryttare. Tre av dem driver egna företag på heltid medan två är anställda på en större anläggning som i första hand instruktörer. Den sjätte personen arbetar på kontoret på ett hästföretag och har ridning som hobby.

Fem av ryttarna har, utöver sin erfarenhet av ridning och hästutbildning, någon sorts formell utbildning inom häst, såsom hippolog, ridinstruktör, C-tränare, B-tränare eller domare. En var utbildad ekonom, en har läst juridik och en har gått en coachutbildning. En av ryttarna har ingen formell utbildning på eftergymnasial nivå, utan har bara arbetat med hästar praktiskt efter studenten.

DISKUSSION

Lärande

Flera svårklassryttare nämnde att de gärna ser att tränaren är ridkunnig och kan sitta upp och visa hur man ska göra eller förtydliga hur det ska se ut eller kännas.

”Jag lär mig väldigt mycket av vad jag ser. Ser ridning och känslan efteråt också. Så för mig måste jag absolut ha en tränare som kan rida” (M1).

I studien som gjordes med storbildsvideo (Zetterqvist, 2002) kunde man se att eleverna utvecklades med hjälp av tekniken, framförallt i sin sits och följsamhet. Detta kan man tolka som att ryttarna i båda studierna lär sig visuellt, alltså genom att se och därefter kunna härma. M1 menar också att han kan se hur tränaren gör när hon/han rider och sedan sitta upp själv och känna den känsla som tränaren har skapat hos hästen. Det innebär ett känslomässigt, kinestetiskt och taktilt, lärande för ryttaren. Därmed kan man säga att en tränare som kan rida kan ge eleven många öppningar för att förstå budskapet, både genom auditiva, visuella och kinestetiska instruktioner, och alltså öka chansen för inläring hos ryttaren. I Zetterqvists studie (1998) där hon intervjuat hopptränare, var det flera som tyckte att det var svårt att leverera en känsla utan att själv kunna visa själv genom att rida hästen, och att det var en klar fördel om man kunde göra det.

Det är ganska intressant att se hur både ryttare och tränare använder sig av sina olika sinnen för att öka kommunikationen med varandra. Det verkar som att ju mer individuell träningen blir, desto mer engagemang bidrar både ryttaren och tränaren med.

Ridning är en sport där man måste använda sig av sin kropp för att känna hur hästen rör sig och betar sig. Samtidigt hör man rörelserna och hur hästen andas och frustar. Dessutom ser man t.ex. dess öronspel och har man en spegel kan man se hur den rör sig och hur man själv betar sig i sadeln. Så ridning involverar alla sinnen. Som pedagog kan man utnyttja detta på många sätt, som nämnts ovan; med hjälp av storbildsvideo eller genom att själv sitta upp och rida ihop en häst och sedan låta eleven rida igen. Dessutom kan man "rida hästen" från marken genom att ge instruktion på instruktion (auditivt) så ryttaren får färre chanser att misslyckas. En reflektion om detta är att ridning är en sport som passar alla människor, oavsett lärsstil.

K1 nämner att hon vill ha tid att misslyckas på sina träningar. Att hinna misslyckas för att sedan kunna göra rätt. Det är sedan länge beprövad erfarenhet att använda sig utav försök och misstag i inlärningen, särskilt hos djur. Detta kallas operant betingning och tas upp i teoriavsnittet (Illeris, 2001). Någonstans borde förståelsen för vad som är rätt eller känns rätt, öka om man lika väl känner till motsatsen, alltså när det inte är rätt. Ofta, under ett träningspass, så uppmuntrar tränaren ryttaren när den gör rätt, precis i stunden. Särskilt M2 pratade om att han och hans tränare hade en dialog under aktiv ridning där de stämde av om det var bra eller behövde ändras på något. Det kan jämföras med signallärande; klassisk betingning. Ryttaren blir belönad av tränaren genom uppmuntring, och lär sig känna känslan för vad som är rätt. På samma sätt är tränaren med och ser när det blir misstag, och kan instruera ryttaren till att hitta rätt väg igen. Att människor har arbetat mycket med att utbilda och lära djur under evolutionens gång, har säkert lärt oss hur vi använder pedagogiken idag. Och på samma sätt så kanske vi lär djuren på de sätt som vi själva anser är tydligast, eftersom djuren inte kan prata, utan vi måste tolka deras beteende för att få ett kvitto på det vi försöker lära dem.

Mottaglighet för instruktioner

Själva begreppet "mottaglighet för instruktioner" var inte något som K3 hade funderat över. För henne var det självklart att hon alltid var öppen i sinnet inför en träning, för att kunna suga i sig så mycket inspiration och kunskap som möjligt från instruktören. Övriga ryttare kunde uppleva sig själva som mindre mottagliga under framförallt tidspressade situationer eller oorganiserade situationer. M2 upplevde att han kunde bli frustrerad över en situation då han inte löst ett problem under träningen, för att hästen hunnit bli för trött. K1, K2 och M3 har tränat mycket för samma instruktör. Även K3 har tränat för denna instruktör tidigare, men har numera andra tränare. Att fler av ryttarna som ingår i studien har en nära elev-tränare relation till en och samma instruktör, kan definitivt påverka resultatet på det viset att de blivit formade utefter hur denna instruktör arbetar och uttrycker sig. Under intervjuerna uttryckte sig de ryttarna ibland med samma uttryck och beskrivningar i sina svar. Detta sätt att färgas av sin instruktör, kan jämföras med Falkenssons (2003) ridskoleelever som "underkastade" sig sin ridlärarens kunskap och instruktioner. Jag tror även att ryttarna som intervjuats i denna studie har denna typ av inställning till sin tränare. Eftersom att de betalar en tränare att hjälpa dem, litar de förmodligen på vad den personen säger och agerar därefter. Även om de kan ha en annan känsla så litar de på sin tränarens erfarenhet och kunskap. Ryttarna på den här nivå nöjer sig inte med en tränare som de inte litar på, utan vänder sig i så fall till en annan. Samtidigt framgår det att de diskuterar mycket och använder sin tränare som ett bollplank, för att öka sin förståelse men även för att lösa problem i sin ridning. Ridskoleryttarna i den aktuella studien besitter förmodligen för lite kunskap om ridning för att kunna diskutera olika

lösningar. Därför tror jag inte att det är så konstigt att det är mer envägskommunikation mellan oerfaren ryttare och dess instruktör, än mellan en erfaren ryttare och dess tränare.

M3 nämner att under gymnasietiden blev han serverad en stor mängd kunskap som han i efterhand ansåg att han var för omogen att ta till sig av mer än delvis. I teoriavsnittet står: ”*Personlig bakgrund, såsom föreställningar, erfarenheter, värderingar och kunskaper gör att man förstår eller värderar ny kunskap på olika sätt.*” Det kan ligga någonting i att man befinner sig i olika utvecklingsstadier i livet där man är mottaglig för olika mycket och olika typ av information. Om man kunde lära sig allt på en gång skulle nog sporten se helt annorlunda ut. Likaså människors kunskap i allmänhet.

I teoriavsnittet beskrivs Maslows behovspyramid. Enligt den kan man inte känna uppskattning eller behov av att utforska och förstå, om man inte äter, sover och dricker ordentligt. Inte heller om människan känner sig otrygg eller helt saknar socialt umgänge. Man kan jämföra detta med hur svårklassryttarna beskriver sin situation, när de känner sig mindre mottagliga för instruktioner. Både K1 och K2 nämner att de inte kan fokusera om de mår dåligt. Med att må dåligt menade de ofta att vara tidsmässigt stressade, inte hinna äta eller om de kände att de hade mycket att tänka på med jobbet som gjorde att de inte kunde fokusera på träningen. Ofta hängde samtliga av dessa faktorer ihop. I teoriavsnittet tas hjärnans behov och funktioner upp kortfattat. För att förtydliga poängen med följande resonemang upprepas ett stycke, refererat från Maltén (2002) från teoriavsnittet (s. 6) delvis: ”*Fysiologiska behov som sömn, näring och motion spelar en viktig roll för hjärnans funktion. (...) Här samlas och skickas information till kroppen om flykt, kamp, återhämtning och lugn, men även funktioner som minne, logik, känslor och automatisering av rörelser finns i hjärnan*”. Detta innebär att det inte alls är konstigt om man upplever att man inte känner att man kan ta till sig av alla ord och intryck man skulle vilja på en träning, om man kommer dit och är trött, hungrig och dessutom tidspressade.

Något som ryttarna däremot kände var att de var trygga med sin tränare, en person som i sin tur kunde bidra till ett ökat lugn under träningspasset, även om förutsättningarna inte var de bästa. I avsnittet om koncentration kan man läsa att för att kunna fokusera helhjärtat på det man gör på träning, måste man kunna stänga av det som sker runt omkring, före, under eller efter sitt träningspass. Om då tränaren gör dem lugna, så beror det nog dels på att de är trygga av den personens närvaro, dels på att de har ett sådant förtroende och respekt för personen att de inte tillåter något annat att stjåla uppmärksamheten under denna tid, som är viktig för deras utveckling. M1 nämnde att han kunde känna sig stressad i början av ett träningspass på grund av organisatoriska omständigheter runt omkring. Men han kände att han kunde ta fem minuter för att hitta lugnet och fokus, och sedan börja ta instruktioner. Det känns sunt, från både hans och tränarens sida, att lämna dessa fem minuter för avspänning, för att få bättre kvalitet på resterande tid.

I teoriavsnittet beskrivs paret Dunns filosofi över faktorer för lärande. För att förtydliga resonemangets poäng upprepas några av faktorerna åter i diskussionen: miljöförhållanden (ljus, ljud, temperatur, inredning), känslomässiga förhållanden (motivation, ihärdighet, ansvar, struktur), sociologiska förhållanden (enskilt lärande, lärande i par/grupp/klass, vuxenlärande), fysiska förhållanden (sinnesförhållande, hunger/törst, tid, rörelse) (Illeris, 2001). Paret Dunn menar att samtliga ovanstående faktorer spelar en viktig roll för lärandet. Om man då jämför med hur t.ex. M3 beskriver hur hans hästar är nerviga och behöver tränas i en lite mer tävlingslik miljö, där det händer mycket och det är mycket hästar runt omkring, medan han själv känner ett större lugn när han är mer ensam i ridhuset och det är en lugn atmosfär, kan man dra flera paralleller till Dunns lista. Dels spelar miljöförhållandena en roll i hans förmåga att koncentrera sig. Dels tränar han sig själv på att fokusera i en rörigare miljö, när han vet att han behöver göra det för att hästarna ska vänjas inför tävling. Det innebär att hans motivation

och ansvar för tävlandet och hästarna är hög, eftersom han är villig att tänja sina egna gränser för hur hans fysiska inlärningsmiljö helst ska se ut.

K3 pratade om sin ena häst som ibland var svår att rida. Inför träning, som redan nämnt tidigare i uppsatsen, brukade hon få arbeta den på ett sätt så att den var lagom ridbar vid träningstillfället. Den enda gången hon kände att hennes mottaglighet för instruktioner kunde vara sämre var när hon misslyckats i förberedelserna av just den hästen, så att den var alldeles för vild vid träningstillfället (K3 var en av dem som tränade mer sällan). Detta kan man tolka som att hon sätter upp mål för träningspassen, med saker hon vill träna på. Men om hästen inte är där hon vill ha den vid tillfället behöver hon sänka ribban och nöja sig med ett annat resultat av träningen, än just uppfyllande av hennes önskade dagsmål. Detta är en av ryttarens svåra uppgifter; att lära känna sin häst så väl att det alltid stämmer fysiskt och psykiskt för hästen, den dagen man tränar eller tävlar. Rent objektivt sett på denna ryttare i dessa situationer, kan tydligare delmål (se stycket om mental träning) i både förberedelser inför- och på träning, förbättra hennes resultat och dessutom öka självkänslan och mottagligheten för instruktioner, även om hon behöver ändra sitt upplägg på träningsdagen.

Träning – förberedelse och utförande

Det som ryttarna förberedde inför träning, var dels hästarnas fördelning av arbete och vila inför träningsmomentet. Dels var det deras organisation av vardagen, med allt från mat till tidsplanering. Detta är exempel som visar, i praktiken, hur viktigt det är att de grundläggande behoven som tidigare beskrivits i Maslows behovshierarki uppfylls (Bunkholdt, 1991).

Några ryttare åker iväg och tränar, medan vissa får mest träning hemma, men åker iväg ibland. Ryttarna som åker iväg upplever sig generellt sett mer mottagliga och öppna för inspiration och synvinklar från tränaren. Detta kan vara en följd av att de åker iväg, dvs. bort från jobbet, eftersom fem av de sex ryttarna arbetar mer eller mindre som ryttare och därför kan stänga sådana faktorer som de annars måste tänka på, se eller höra dagligen. Den sjätte personen, som inte arbetar med hästar praktiskt till vardags, upplevde aldrig att han var mindre mottaglig för instruktioner. För honom kanske ridningen alltid fick högt fokus, eftersom han red betydligt mindre än de andra.

Om man jämför med Falkenssons (2003) studie, där eleverna inte fick särskilt mycket tid för reflektion under ridpasset, får dessa svårklassryttare mycket tid att reflektera under ridpasset. Samtliga upplevde att de hade en god dialog med sin tränare och att de diskuterade mycket både före, efter och under ridpasset, t.ex. vid skrittpauser. En väsentlig skillnad som kan påverka detta är att svårklassryttarna rider ensamma för sin tränare, medan ridskoleeleverna i den aktuella studien rider i en grupp om fem till åtta stycken. Det kan vara svårt för en ridlärare att hinna diskutera med alla elever under samma lektion. Dessutom är svårklassryttarnas erfarenhet och kunskap om hästar och ridning enormt mycket större än ridskoleryttarnas, och de har därmed antagligen mer att diskutera om. Ridskoleeleverna lämnar över ansvaret för ridningen till ridläraren, medan svårklassryttarna har ambitioner att koppla det som de lär sig till kommande prestationer, och att utvecklas mer som ryttare och ekipage med sin häst, och bär därmed ansvaret för sin utveckling själv. Det är även svårklassryttarna själva som planerar sitt eget upplägg, medan ridskoleryttarna alltid gör som ridläraren säger åt dem att göra.

Genusperspektivet

En av svårklassryttarna, K2, gav antydningar till att ibland tvivla på sin egen förmåga. Denna person blev negativt påverkad om hon utsattes för mycket negativ kritik på en och samma gång. Dock kände hon sin tränare väl och var trygg i deras relation, och upplevde att tränaren

kände till hur hon fungerar. Martinsson och Westöö (2006) kom bland annat fram till att flickor ofta tar kritik mer personligt än pojkar, men också att eleverna oftare tog kritik på ett mer konstruktivt sätt efter en lektion då de kände sig nöjda med ridningen. Hur eleverna tog kritiken blev mer individuellt fördelad snarare än könsmässigt fördelad, desto äldre de var. I denna studie upplevde jag att ryttarna oftast var nöjda med träningen. Om de inte kunde ta kritik, eller som jag valt att uttrycka det i denna uppsats, vara mottagliga för instruktioner, så berodde det i fem fall av sex inte på att de hade dåligt självförtroende, utan på andra omständigheter som att de inte mådde bra, hade en oorganiserad vardag eller var stressade pga tid. Dock var det en kvinnlig ryttare, K2, som kunde ta kritiken mer personligt ibland. Att det råkade vara en kvinna som lämnade detta svar kanske inte var en tillfällighet, utan kan ha ett samband med resultatet i tidigare nämnd studie.

Material och metod

Med tanke på resultatet av intervjuerna, upplevs det inte som att det hade gjort någon större skillnad på studiens resultat om fler intervjuer hade gjorts. För att kunna fastställa en viss metod för hur svårklassryttare förbereder sig praktiskt och mentalt för en träning, hade jag behövt göra en intervjuguide med mer styrda frågor som inte var så öppna, för att sedan kunna göra en generalisering av deras metoder. De öppna frågorna ger utrymme till fria tolkningar och det fanns inga gränser eller ramar för hur svaren fick se ut. Syftet med den här studien var att ta reda på hur svårklassryttare förbereder sig själva för att få bäst resultat vid ett träningspass, som därmed kan bidra till ryttarens utveckling. Detta innebar att en djupdykning skulle göras i några svårklassryttares planering och utförande av träningspass, praktiskt och mentalt.

Eftersom det inte fanns tillräckigt många ryttare som uppfyllde studiens kriterier inom besöksavstånd blev det tvunget att göra en telefonintervju. Den personen valdes ut efter författarens personliga kännedom om svårklassryttare inom dressyren i Sverige. Eftersom författaren valt att välja personer som hon känner till mer eller mindre, kan det också vara så att det funnits ytterligare en svårklassryttare, som författaren inte kände till, inom ett geografiskt avstånd som hade kunnat delta i studien. Dock skulle studien innefatta lika antal män som kvinnor, vilket begränsar möjligheten att enbart ta ryttare som bor i närheten av studieorten.

I efterhand känns det som att telefonintervjun var den intervjun som gav de mest uttömmande svaren. Detta kan bero på att just den personen var öppen och hade mycket tid att svara på frågorna, just när intervjuaren ringde. Svaren från den intervjun stämmer dock överens med övriga intervjuer.

Samtliga ryttare upplevdes som att de kunde ta sig tid till intervjun och tog den på allvar. Samtliga intervjuer kunde utföras i en lugn, enskild miljö utan yttre påverkande effekter. Flera intervjuer utfördes i samband med en måltid. Sättet jag presenterade ämnet på kan ha påverkat resultatet, genom att jag redan i telefonsamtalet berättat att frågorna skulle handla om pedagogik och mottaglighet för instruktioner. Det kan ha gjort att ryttarna funderade ut lämpliga svar, redan innan de hört frågorna. Dock upplevde jag att de svarade ärligt och personligt på samtliga frågor. Eftersom det var relativt kort tid (några minuter till några dagars framförhållning) från det att intervjutillfället bestämdes till dess att den utfördes, tror jag inte att de hunnit fundera särskilt mycket över intervjuens innehåll innan dess att den genomfördes. Det kan också ha gjort det lättare att ryttarna hunnit fundera lite på ämnet och kunnat förbereda sig för intervjun.

Intervjuerna tog mellan 15-20 minuter att genomföra, effektiv intervjutid. Detta kan anses som kort tid för en intervju, samt för mängden frågor som ställdes. Att det inte tog längre tid

kan ha berott på att intervjuaren hade givit ett omedvetet intryck av att vara nöjd med svaret, och därmed hade den intervjuade personen avslutat sitt svar. Det kan även ha berott på att det var frågor som ryttarna inte hade reflekterat över innan. Det hade kanske kunnat vara till fördel om ett frågeformulär hade lämnats ut innan intervjun genomfördes för ryttarna skulle bli mer insatta i ämnet. Dock hade de fått kännedom om, som nämnts i ovanstående stycke, ämnet för intervjun vid det inledande telefonsamtalet. Det faktum att intervjuaren var ovan vid att utföra intervjuer kan också ha påverkat resultatet.

Telefonintervjun kunde omedelbart utföras, i samma samtal som personen i fråga tillfrågades. Han upplevdes tänka till och svara uttömmande på frågorna, nästan mer än de intervjuer som gjordes vid personliga möten. Detta kan ha varit en tillfällighet, men det kan inte uteslutas att resultatet hade sett annorlunda ut om samtliga intervjuer utförts per telefon, eller vid personliga möten. Vid ett personligt möte uppfattas mer sinnesstämningar och kroppsspråk kopplat till reaktioner, i det här fallet reaktioner på olika frågor. Vid ett telefonsamtal kan man enbart tolka röst- och tonlägen och andra ljud, vilket kan göra att man "missar" en del information som man kan ta in vid ett personligt möte. Samtidigt sorteras "oviktig" information som visuella och taktila sinnen kan ta in vid ett personligt möte, bort vid en telefonintervju.

Fyra av de sex ryttarna känner författaren mer eller mindre sedan innan, genom en elev-lärare relation. Dessutom har författaren själv undervisats mycket för samma person/-er som de fyra svårklassryttarna. Detta kan ha påverkat dels studiens frågeställningar, dels tolkningarna av deras svar. Dessutom kan deras svar vara likartade på grund av att de är färgade av samma instruktör. Hade sex helt okända ryttare valts ut, som alla tränade för olika instruktörer, hade svaren kunnat se annorlunda ut. Dock kan det upplevas att, trots att ridsporten är en stor sport i Sverige, utifrån antalet utövare sett, är antalet svårklassryttare relativt litet. Som nämnts i introduktionen hade vi under 2009 enbart 35 licensierade dressyryttare på Grand Prix nivå i Sverige. Och när man lyssnar runt vilka tränare de bästa ryttarna vänder sig till, är det inte många olika namn man hör. Så det är inte säkert att resultatet hade sett mycket annorlunda ut även om en annan grupp ryttare intervjuats.

Frågeställningar

Studiens första frågeställning var: Hur förbereder sig svårklassryttare inför ett träningspass praktiskt och mentalt? Rent praktiskt så betonade flera av ryttarna att planera hästens träning i veckan inför ett träningspass, för att den skulle vara så fräsch i kroppen som möjligt vid träningstillfället. Detta var ett sätt för ryttarna att eliminera störningsmoment vid träningspasset, för att öka deras chans till fokus och koncentration. De ville också planera dagen för träningspasset så att de hade gott om tid, ha rätt utrustning och må bra, vilket även det är ett sätt att eliminera störningsmoment, som t.ex. stress. Ryttarna ansåg inte att de egentligen förberedde sig nämnvärt mentalt inför ett träningspass, mer än att de försökte organisera sig innan och vara nollställda inför träningen. Deras svar kan dock tolkas som att de förbereder sig ganska mycket mentalt, genom att sortera bort de störningsmoment som de antagligen lärt sig via erfarenhet påverkar deras möjlighet att fokusera och vara mottagliga för instruktioner från tränaren. Att träna mentalt eller mentalt förbereda sig mentalt kan vara begrepp som ryttarna inte använder i sin vardag, medan de egentligen utför mental träning mer eller mindre vardagligen, omedvetet. Som M1 uttrycker sig så betyder mental träning för honom väldigt mycket organisation, vilket kan tolkas som ett begrepp som övriga ryttare också hellre kopplar till sina mentala förberedelser, än just mental träning.

Studiens andra frågeställning var: Kan en ryttare påverka sin mottaglighet för instruktioner? Analyserat utifrån hur ryttarna svarat på intervjuerna, upplever samtliga att de kan påverka sin

situation mycket, framförallt organisationsmässigt, för att förbereda sig inför ett träningsstillfälle och därmed öka sin egen mottaglighet för instruktioner. Framförallt genom upplägget innan det är dags för själva träningen. Ibland lyckas ryttarna fokusera under en träning trots att de har sämre förutsättningar än de önskat, inför träningen. Dock anser samtliga att det viktiga ligger i förberedelserna. Om de har förberett sig väl kan de känna sig lugna. Dock kan yttre omständigheter göra att de mår känslomässigt sämre än de önskat och detta kan vara svårt att påverka under en träningsituation. De flesta upplevde att de kunde ha en så bra dialog med sin tränare att hon/han kunde märka om personen mår sämre för tillfället. Eftersom fem av de sex ryttarna har en professionell roll som ryttare borde det vara omöjligt att alltid må lika bra, varje dag. Dock kan de lära sig att förbereda sig väl för att utesluta yttre faktorer som kan störa deras uppmärksamhet på träningen. Till stor del handlar det mycket om att ha rutin i olika situationer, för att öka sin mottaglighet. Som man sett i tidigare studie (Lundesjö-Öhrström, 1998) kan en grön ryttare påverkas mycket av hästen, exempelvis genom att man är rädd, osäker eller ovan vid en känsla som hästen ger. De ryttarna som har intervjuats i denna studie är rutinerade och mycket av signalerna som hästen ger dem sitter redan i ryggmärgen. En ryttare som arbetar professionellt utsätts ofta för nya hästar, nya provningar och erfarenheter och ju mer man samlar på sig, desto mer trygg blir man i situationen och kan lyssna mer på sin tränare. Detta handlar inte bara om vanan vid häst och ridning, utan även vid att rida i olika miljöer, i olika skeden i livet osv.

Generellt upplevde de ryttarna som tränade hemifrån att de var mer mottagliga för instruktioner borta än hemma. Om man jämför det med ryttarnas egna meningar om hur de organiserar sin vardag för att få störst möjlighet till fokusering på träning, så verkar det vara lättare att mentalt släppa vardagen, när de är borta och tränar. Detta ger ett tydligt svar på frågeställningen, att ryttare kan påverka sin mottaglighet för instruktioner. Det gäller att eliminera störningsmoment och ett sätt kan vara att åka hemifrån och träna.

De flesta ryttare tror att de skulle kunna bli bättre ryttare om de alltid var lika mottagliga för instruktioner. All teoretisk fakta som tas upp i denna studie visar att det finns viktiga faktorer för att en människa ska lära sig något. Framförallt handlar det om lugn, trygghet och att tillgodose de grundläggande behoven för liv; sömn, mat och vatten. Dessa fakta stämmer överens med ryttarnas reflektioner över hur de skulle kunna öka sin mottaglighet, som framförallt skulle vara genom noggrann planering.

Att författaren har en egen uppfattning av begreppet mottaglighet för instruktioner, och går en utbildning där mycket vikt läggs vid analys och praktisk träning, kan säkert ha färgat denna uppsats i upplägg, resultat och inte minst analytiskt. Dock har vikt lagts ner på att vara objektiv och vända och vrida på resultaten, för att få flera perspektiv på frågeställningarna och dess svar.

Förslag på framtida studier

Detta är ett intressant ämne och denna studie kan ligga som grund för vidare studier av svårklassryttares träningsförberedelser och träningsupplägg. Det skulle vara intressant att bygga vidare på Hinton och Möllers studie från 2003 och till exempel kartlägga samtliga av Sveriges OS-ryttare genom tiderna och deras väg från nybörjare till OS-ryttare. Om de allra bästa arbetar professionellt och försörjer sig på hästutbildning och ryttarutbildning och om det är en viktig faktor för att lyckas med att nå toppen. Det hade även varit intressant att jämföra med de bästa ryttarna i Holland och Tyskland, som är stora ryttarnationer och hur deras bakgrunder, förutsättningar för lärande, förberedelser inför träningar osv., ser ut.

I en större studie hade det varit intressant att studera ryttare på elitnivå inom alla tävlingsdiscipliner. Är det praktiska förberedelser, som tidsplanering och organisering, som

bidrar mest till resultatet, eller är det personliga egenskaper och "vinnarskalle" som avgör vem som är lite bättre än resten? Hur mycket av ryttarens utbildning och stegring i klasser och på resultatlistor beror på hästen i slutändan? Hur ser månads- och årskostnaderna ut för en svensk elitryttare och är det ekonomiskt möjligt för alla att bli elitryttare?

Ur det pedagogiska perspektivet hade det varit intressant att göra en intervjustudie med de tränare och coacher som hjälper de allra bästa ryttarna, och ta reda på om de anser att de som är de bästa har någon särskild egenskap som gör just dem till "vinnare". Eller om de har något eget "recept" på framgång som ryttare. Finns det tränare som anser att de har en pedagogisk eller strategisk metod som de använder eller lär ut till sina elever, som bidrar till stor del av deras framgång?

Något som inte ifrågasattes i studien, mer än om de var nöjda eller inte med träningen, var hur de själva agerar *efter* en träning. Hur tänker de direkt efter en träning, eller direkt efter en "aha-upplevelse"? Hur lägger de upp träningen med hästen efter ett träningspass, för att hästen ska utvecklas, både mentalt och fysiskt? Hur övar de själva vidare för att ständigt bli bättre? K3 nämnde att hon måste pröva själv. Om hon "lär" sig något nytt på en träning, måste hon sedan hem och prova och öva, innan hon verkligen känner att hon lär sig, rent praktiskt, hur övningen ska utföras. Hon kunde inte bara "se och lära", innan hon känt i sin egen kropp hur det ska kännas. Hur gör de andra ryttarna, för att befästa något nytt de lärt sig, eller en känsla? Detta kan vara något att undersöka i vidare studier.

SLUTSATS

Frågeställningarna var: Hur förbereder sig svårklassryttare inför ett träningspass praktiskt och mentalt och kan en ryttare påverka sin mottaglighet för instruktioner? Svaret, utifrån den aktuella studien, lyder: Ryttarna förbereder sig ofta inte på något särskilt sätt mer än att iordningsställa sig själv och hästen i tid, mer eller mindre tidspressade och med avsikt att vara nollställda inför träningen. Ryttarna anser att man kan påverka sin mottaglighet för instruktioner genom att förbereda sig praktiskt och mentalt inför träningspasset. Fakta från teorin och ryttarna i studien visar att man kan förbättra sin mottaglighet och förmåga att kunna fokusera på inlärningsmomentet vid en träning, genom att ge sig själv och hästen goda förutsättningar organisatoriskt, med planering av tid, mat, utrustning och omgivning, inför träningen. Samtliga intervjuade ryttare tror att de kan påverka sin mottaglighet för instruktioner om de kan kontrollera förutsättningarna för fokusering på träning, kanske till och med genom att åka hemifrån och träna.

Vill du utvecklas som ryttare? Organisera din vardag så att du kan lägga allt fokus på din häst och din tränare under lektionen! Öka din mottaglighet för instruktioner på träning genom att:

- Tänka till, slappna av och andas under skrittpauser.
- Tala med din tränare, för en dialog hela tiden.
- Stäng av yttre störande moment så att du kan fokusera!
- Organisera tillvaron runtomkring, innan träningen. Framförallt tidsmässigt!
- Ge hästen tid.
- Träna din egen kropp.
- Träna din stressnivå och din mentala förmåga och medvetenhet om hur du reagerar i olika situationer
- Tävlingsträna och träna att rida program.

- Sortera fram konstruktiv kritik om du känner att du börjar ta kritiken personligt.
- Träna i olika miljöer, för både din egen och för hästens skull.

SUMMARY

There was no previous study in what high level dressage riders had for ideas of how to best prepare for their training sessions with an instructor. Neither any study of how high level dressage riders seemed to be more or less susceptible to the instructions from their instructor during their training sessions. If the sport had more knowledge about this, it might result in more riders on a higher level. The purpose of this study was to find out how high level dressage riders are preparing themselves for the best result for an instructor led training session and how they could bring as much as possible instructions from the coach. The two questions of the study were: How are high level dressage riders preparing themselves for a training session with an instructor, practically and mentally, and how can they affect their susceptibility to instructions?

The study was carried out both by reviewing existing literature and studies in general education and pedagogy in the riding education, and by a qualitative interview study of six dressage riders who rode on a difficult level at the competitions, during the year of 2009. Five of the interviews conducted through a personal meeting, while the sixth interview was done by telephone. Three women and three men were interviewed. All interviews were recorded and then written out.

It's known that people have different ways of learning and dealing with new information. Our visual-, auditional- and kinetic senses are developed in different stages of our growth. Those are senses that we use more or less while learning something new. The riders often learned a lot by watching other good riders ride. One of the female riders really needed to go home and practice new exercises, to learn. Several riders felt that they had easy to understand verbal instructions and immediately follow and practice them.

People need to fulfil some essential factors for living, before they can feel any need of development of themselves as persons. Those factors are: food, water and sleep, and after that comes security and then a need of a social network. After those three steps are fulfilled can they feel motivated to approve their own abilities as a person, such as technique training for a rider. Comparing this with the current study, stress caused by a lack of time, too much to do at work or no time to eat and sleep, affected the riders so they failed in focus and concentration during training. To re-focus, they often used short pauses. They were more often focused while training away from home.

The conclusion of the study is that it's important to organize and plan before a training, to feel calm and able to give all focus on the horse and the instructor when it's time. Then they can learn as much as possible and that will increase the chances of fast development in the sport. The riders felt that they could increase their susceptibility to instructions on the training by:

- Think about what is happening, relax and breathe during the walk breaks.
- Talk to their coach, and have an active dialogue at all times.
- Turn off external distractions so that they could focus!
- Organizing life around, before the training session. Especially in time!
- Give the horse time.
- Work out your own body.

- Practice their stress level and their mental capacity and awareness of how to react in different situations.
- Train to compete and train on riding the programs a lot before a competition.
- Sort by constructive criticism if you feel you start to take criticism personally.
- Ride in different environments, both for their own sake and for the horse.

Keywords: Planning, learning, susceptibility to instructions

REFERENSER

Litteratur

- Boström, L. 1998. *Från undervisning till lärande*. Falun: Brain Books AB.
- Boström, L., Wallenberg, H. 1997. *Inläring på elevens villkor*. Falun: Brain Books AB.
- Bunkholdt, V. 1991. *Lärobok i psykologi*. Studentlitteratur.
- Gardner, H. 1983. *De sju intelligenserna*. 3:e upplagan. 1994 svensk översättning. Falun: Brain Books AB.
- Hölzel, P., Hölzel W och Plewa, M. 1998. *Proffsryttarens ridlära*. Franckh.Kosmos Verlag GmbH & Co och Bokförlaget Spektra AB.
- Illeris, K. 2001. *Lärande*. 2:a upplagan. 2007 svensk översättning. Poland: Pozkal.
- Maltén, A. 2002. *Hjärnan och pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R och Davidson, B. 2003. *Forskningsmetodikens grunder – att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 3:e upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Plate, A. och Plate, J. 2005. *103 mentala metoder*. SISU Idrottsböcker AB. Logotipas, 2008.
- Plate, J. 1997. *Sans och Balans- prestations psykologi i praktiken*. SISU Idrottsböcker AB. Berlings Grafiska AB

Tidigare studier

- Andersson, L. 1998. "Att motivera tonåriga ryttare". Fördjupningsarbete nr 63 SLU. Enheten för hippologisk högskoleutbildning, Uppsala.
- Axelsson, E., Hansson, J., Lind, J. 2008. "Ridundervisningens anpassning till inlärningsstilar". Fördjupningsarbete nr 353 SLU. Enheten för hippologisk högskoleutbildning, Uppsala.
- Falkensson, M. 2003. "Lärande i ridskolan". Kandidatuppsats, Lunds universitet. Pedagogiska institutionen, Lund.
- Hinton, Å. och Möller, K. 2003. "De svenska elitryttarnas väg från nybörjare till svårklassryttare". Fördjupningsarbete nr. 226 SLU. Enheten för hippologisk högskoleutbildning, Uppsala.
- Lundesjö- Öhrström, S. 1998. "Ridlektion, ett triangeldrama mellan elev, häst och lärare". C/D uppsats nr 1998:3, Uppsala Universitet. Pedagogiska institutionen, Uppsala.

Martinsson, S och Westöö, P-E. 2006. "Tar pojkar och flickor kritik olika i ridundervisningen". Fördjupningsarbete nr 317 SLU. Enheten för hippologisk högskoleutbildning, Uppsala.

Rönning, A. 2001. "Att lära ut skänkelvikning". Fördjupningsarbete nr 159 SLU. Enheten för hippologisk högskoleutbildning, Uppsala.

Westberg, C. 1999. "Finns det ett samband mellan in- och utlärningsstil?". Fördjupningsarbete nr 74 SLU. Enheten för hippologisk högskoleutbildning, Uppsala.

Zetterqvist, M. 1998. "Didaktiken i hästhoppning – en studie av undervisning i hästhoppning". Pedagogiskt utvecklingsarbete nr 41 SLU. Enheten för pedagogiskt utvecklingsarbete, Uppsala.

Zetterqvist- Blokhuis, M. 2002. "Hoppundervisning med hjälp av storbildsvideo". Pedagogiskt utvecklingsarbete nr 62 SLU. Enheten för pedagogiskt utvecklingsarbete, Uppsala.

Åstrand, V. 1997. "Mental träning för ryttare". Fördjupningsarbete nr 25 SLU. Enheten för hippologisk högskoleutbildning, Uppsala.

Internet

Polyvalent. 2010. *Framtidsfilerna*. <http://www.polyvalent.se/framtidsfilerna/maslow.gif> (2010-05-12)

Nationalencyklopedin. *Motivation*. 2009. <http://www.ne.se/sok/motivation?type=NE>. (2009-12-08)

Nationalencyklopedin. *Mental träning*. 2010. <http://www.ne.se/mental-tr%C3%A4ning> (2010-04-19)

Lexikon för svenska synonymer. *Motivation*. 2009. <http://www.synonymer.se/?query=motivation&SOK.x=21&SOK.y=14>. (2009-12-08)

Svenska Ridsportförbundet. *Tävlingsresultat*. 2010. <http://www.ridsport.se/svrf2000/termin/tResultat.asp>. (2010-01-09)

Wikipedia: den fria encyklopedin. *Behaviourism*. 2010. <http://sv.wikipedia.org/wiki/Behaviorism>. (2010-05-13)

Wikipedia: den fria encyklopedin. *Klassisk betingning*. 2010. http://sv.wikipedia.org/wiki/Klassisk_betingning. (2010-05-13)

Wikipedia: den fria encyklopedin. *Kritik*. 2010. <http://sv.wikipedia.org/wiki/Kritik>. (2010-04-02)

Wikipedia: den fria encyklopedin. *Operant betingning*. 2010. http://sv.wikipedia.org/wiki/Operant_betingning. (2010-05-13)

Personliga meddelanden

Idrottslyftet, G. Löfstrand. 2009. Svenska ridsportsförbundet, Strömsholm.

Dressyr, ryttarlicenser alla grenar, L. Svensson. 2009. Svenska ridsportsförbundet, Strömsholm.

BILAGA 1. INTERVJUGUIDE

TRÄNINGSTILLFÄLLET

Beskriv en normal träning! (om flera typer av träning, beskriv de olika typerna)

Beskriv en bra tränare för dig!

Hur ofta tränar du för instruktör?

Hur ofta/mycket tränar du själv?

Känner du dig alltid lika mottaglig för instruktioner under en träning? (Varför/Varför inte? Hur märker du det?)

Kan du själv påverka situationen på en träning för att Du ska bli mer mottaglig för instruktioner? (Hur?)

Om du kan påverka din egen mottaglighet för instruktioner, hur tror du att det kan påverka dig som ryttare?

I vilken omfattning diskuterar du med din tränare under träningspassen? (För en dialog om ridningen med utrymme för reflektion)

I vilken omfattning diskuterar du med din tränare under aktiv ridning? (För en dialog om ridningen med utrymme för reflektion)

När är du nöjd med en träning? (Varför?)

När är du mindre nöjd med en träning?

INFÖR TRÄNING

Hur förbereder du dig praktiskt inför en träning för instruktör?

Hur förbereder du dig mentalt inför en träning för instruktör?

Har du nåt särskilt system?

LÄRANDE GENERELLT

Har du lätt för att lära?

Hur är en bra miljö (förutsättningar) för lärande för dig?

Vad tycker du om mental träning? Tränar du mentalt?

Är du stresskänslig? I vilka situationer blir du stressad?

Är mat och sömn mm viktigt för dig?

Vad har du för bakgrund i övrigt, annan utbildning mm?

DISTRIBUTION:

Sveriges Lantbruksuniversitet	Swedish University of Agricultural Sciences
Hippologenheten	Department of Equine Studies
Box 7046 750 07 UPPSALA	Box 7046 750 07 UPPSALA
Tel: 018-67 21 43	Tel: +46-18 67 21 43
Fax: 018-67 21 99	Fax: +46-18 67 21 99
