

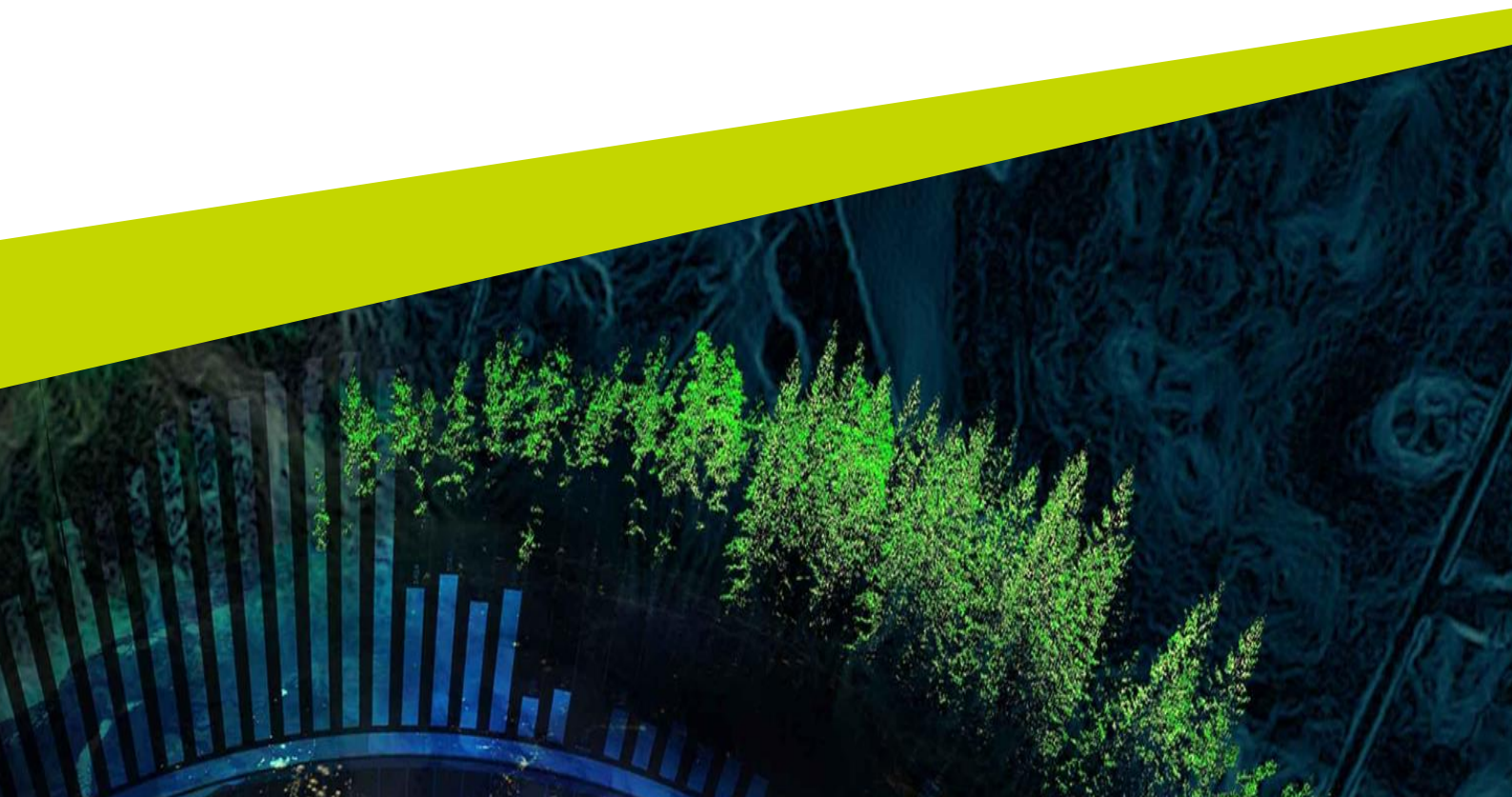


**“En bra tränare är en engagerad tränare” - En studie om
ryttares erfarenheter av och förväntningar på tränare**

"A good trainer is a committed trainer" - A study of riders' experiences of and expectations on trainers

Anna Olsson, Josefine Forslund, Louise Lundborg

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi/Enheten för hippologutbildning
Hippologprogrammet
Uppsala 2022



“En bra tränare är en engagerad tränare” - En studie om ryttares erfarenheter av och förväntningar på tränare

“A good trainer is a committed trainer” - A study of riders' experiences of and expectations on trainers

Anna Olsson, Josefine Forslund, Louise Lundborg

Handledare: Gabriella Thorell Palmquist, Sveriges lantbruksuniversitet, Strömsholm

Examinator: Susanne Lundesjö-Kvart, Enheten för hippologutbildning, SLU

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Examensarbete i hippologi

Kurskod: EX0864

Program/utbildning: Hippolog - kandidatprogram

Kursansvarig inst.: Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2022

Serietitel: Examensarbete på kandidatnivå

Delnummer i serien: K 138

Nyckelord: tränare, coaching, ryttare, utbildning

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Enheten för hippologutbildning

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Läs om SLU:s publiceringsavtal här:

- <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

Sammanfattning

Att vara tränare inom ridsport skiljer sig på många sätt i förhållande till andra sporter. För att lyckas uppnå optimal utveckling hos de ekipage som tränas krävs djupgående kunskap inom åtskilliga områden. Ryttare har olika förväntningar på sina tränare vilket kräver stor vetskap kring vilka områden de aktiva värdesätter högst och vilka de anser mest väsentliga. Syftet med denna studie är att kartlägga och analysera ryttares upplevelser av och förväntningar på Svenska Ridsportförbundets diplomerade tränare inom dressyr och hoppning. Studien genomfördes genom att besvara frågeställningarna: *Vilka förväntningar har ryttare på sina tränare? Inom vilka områden önskar ryttare få kunskap av sin tränare? På vilket/vilka sätt önskar ryttare få hjälp av sin tränare? Vilka upplevelser och erfarenheter har ryttare av att träna för tränare?* Den metod som använts var kvantitativ enkätundersökning i kombination med kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Enkäten besvarades av totalt 602 ryttare som tränar på storchäst inom disciplinerna dressyr och hoppning för diplomerad A-, B- eller C- tränare. Åtta intervjuer genomfördes, fyra inom hoppning och fyra inom dressyr. Materialet som samlades in transkriberades och analyserades därefter genom innehållsanalys. Enkätens resultat har sammanställts under tre huvudteman: *upplägg på träning, vad karaktäriserar en bra tränare samt hjälp och kunskap*. Intervjuernas resultat landade i tre övergripande teman som sedan specificerades. Dessa var *ryttarnas definition av bra tränare, tränarrollen kräver bred kompetens* och *ryttarnas upplevelser och erfarenheter*. Resultatet påvisade att 82,4 procent ansåg engagemang som en av huvudfaktorerna för vad som karaktäriserar en bra tränare. Resultat framhåller tydligt att det fanns en stor efterfrågan på bred kompetens hos tränare. Ryttare önskar få hjälp med helhetskoncept runt sitt ekipage samt värdesätter coachande och pedagogiska undervisningsmetoder. Sammanfattningsvis visar denna studie att ryttare idag förväntar sig en tränare som är engagerad och ärlig. De värdesätter en tränare med erfarenhet som innehar mångsidig kompetens. Ryttare önskar få hjälp med ett helhetsupplägg kring ekipaget där i huvudsak tävlingsmomentet är en central del. Vid undervisning önskar ryttarna att det finns ett coachande och ett pedagogiskt förhållningssätt. Studien konstaterar att tränarens roll är vital för utveckling och undervisning av ryttare och häst. Relationen mellan tränare och elev kan vara både av professionell eller vänskaplig karaktär. Oavsett typ av relation så framgår det dock att tränaren är en nyckelperson för att uppnå framsteg. En ryttares tränare är således en väldigt viktig del av ryttarens idrottsliga prestation.

Nyckelord: tränare, coaching, ryttare, utbildning

Abstract

Being a trainer in equestrian sports differs in many ways compared to other sports. In order to succeed in achieving optimal development in the equestrians that are trained, in-depth knowledge is required in several areas. Riders have different expectations of their trainers, which requires a great deal of knowledge about which areas the active people value most and which they consider most important. The purpose of this study is to map and analyze riders' experiences of and expectations of the Swedish Equestrian Federation's certified trainers in dressage and jumping. The study was conducted by answering the questions: *What expectations do riders have of their trainers? In which areas do riders want to get knowledge from their trainer? In what way (s) do riders want help from their trainer? What experiences and events do riders have from training for trainers?* The method used was a quantitative survey in combination with qualitative semi-structured interviews. The questionnaire was answered by a total of 602 riders who train on horses in the disciplines of dressage and jumping for certified A-, B- or C-trainers. Eight interviews were conducted, four in jumping and four in dressage. The material collected was transcribed and then analyzed by content analysis. The results of the survey can be compiled under three main themes: *the structure of training, what characterizes a good trainer and help and knowledge.* The results of the interviews landed in three overarching themes which were then specified. These were the riders' *definition of a good trainer, the trainers role requires broad competence and the riders' experiences and events.* The results showed that 82.4% considered commitment as one of the main factors for what characterizes a good trainer. The results clearly indicate that there was a great demand for broad competence among trainers. Riders want help with a holistic concept around their equipment and value coaching and pedagogical teaching methods. In summary, this study shows that riders today expect a trainer who is committed and honest. They value a trainer with experience who possesses versatile skills. Riders want help with a comprehensive plan, where the competition part is mainly a central part. When teaching, the riders want there to be a coaching and pedagogical approach. The study states that the trainer's role is vital for the development and teaching of riders and horses. The relationship between trainer and student can be both of a professional or friendly nature. Regardless of the type of relationship, however, it is clear that the trainer is a key person to achieve progress. A rider's trainer is thus a very important part of the rider's athletic performance.

Keywords: trainers, coaching, equestrian, education

Innehållsförteckning

1. INLEDNING	8
1.1 Problem	9
1.2 Syfte	9
1.3 Frågeställningar	9
2. BAKGRUND	10
2.1 Ridsportens utveckling	10
2.2 Tränarrollen inom ridsport - nutid	11
2.3 Tränarrollen inom idrott	12
2.4 Elitidrottare inom ridsport	14
3. MATERIAL OCH METOD	16
3.1 Datainsamlingsmetod	16
3.2 Design	17
3.3 Urval	17
3.4 Genomförande	17
3.5 Analys	18
3.6 Etik	18
4. RESULTAT - ENKÄT	20
4.1 Upplägg på träning	20
4.2 Utmärkande för en bra tränare	24
4.3 Tränarens kompetensbehov	24
5. RESULTAT - INTERVJUER	28
5.1 Ryttarnas förväntningar på en bra tränare	28
5.1.1 Engagemang	28
5.1.2 Ärlighet	29
5.1.3 Tvåvägskommunikation	29
5.1.4 Flexibilitet	30
5.2 Tränarrollen kräver bred kompetens	31
5.2.1 Hästvälfärd	31
5.2.2 Tävlingsmomentet är en viktig del	32
5.2.3 Coaching	33
5.3 Relationen mellan tränare och ryttare	34
5.3.1 Tränarens viktiga roll	35
5.3.2 Förtroende och respekt	36
6. DISKUSSION	39
6.1 Den komplexa tränarrollen	39

6.2 Tränaren - den tillgängliga kunskapsbanken	41
6.3 Träning leder till tävling	42
6.4 Coaching och pedagogik	43
6.5 Tränarens viktiga roll	44
6.6 Metod och genomförande	45
6.7 Framtida studier	46
7. Slutsats	47
8. REFERENSER	48
9. Författarnas tack	50
10. Bilaga 1 - enkät	51
11. Bilaga 2 - intervju	56
12. Bilaga 3 - samtyckesblankett	57

1. INLEDNING

Flertalet svenska ryttare konkurrerar på allra högsta nivå i de olika ridsportgrenarna. Peder Fredricson är etta och Henrik von Eckermann är tvåa på världsrankingen, Jens Fredricson är trea i världscupfinalen och hopplandslaget tog OS-guld i hoppning år 2022 för första gången på över 100 år. Med dessa rykande färskas framgångar kan det konstateras att den svenska ridsporten, trots pågående coronapandemi, står i blom. År 2019 var ridsporten, med en halv miljon aktiva svenskar, landets totalt nionde största sport. När det kommer till ungdomsidrott hamnade ridsporten ännu högre på listan, närmare bestämt på tredjeplats efter fotboll och innebandy. Under år 2019 utfördes totalt 355 944 tävlingsstarter i ridsportens olika grenar runt om i landet vilket gör Sverige till en stormakt på ridsportkartan. (Svenska Ridsportförbundet 2022)

Statistiken från ett av Sveriges största försäkringsbolag, som försäkrar cirka hälften av Sveriges alla hästar, visar att allt fler väljer att köpa egen häst idag. Statistiken exponerar även bristande hästkunskap, ökat antal skador och allt fler veterinärbesök (Hippson 2021). En naturlig följd av detta blir att ett allt större ansvar läggs på landets tränare och ridlärare i att grundutbilda ryttare inom både hästvelfärd och ridning baserat på den klassiska ridläran för sportens fortsatta utveckling.

Alla som vill ägna sig åt ridsport, oberoende av ambition och utbildningsnivå, har en skyldighet att utbilda sig själv för att värna om hästens välfärd (German National Equestrian Federation 2017). Ridsportens undervisning går idag mot en modernisering där ridlärare använder sig av ett allt mer coachande förhållningssätt vid ridundervisning (Thorell 2017). Coachande undervisning baseras på problemlösning där eleven själv får söka svar genom att coachen ställer vägledande frågor och utformar lektioner på ett sätt som optimerar inläring (Auty & Pollard 2016). Ordet coach brukades redan på 1500-talet, då med betydelsen vagn: något som kunde frakta människor från en plats till en annan (Blomquist & Röding 2010). Idag används ordet coach huvudsakligen inom idrotten där coachens uppgift är att vägleda den aktive utövaren till att ta sig från en prestationsnivå till en annan genom förbättrad prestation (Blomquist & Röding 2010). Coaching syftar till att förbättra ryttarnas fysik, teknik, taktik samt psykiska färdigheter för att klara av de krav som ställs i de olika ridsportgrenarna (Wolframm 2014).

Att vara tränare inom ridsport skiljer sig på många sätt i förhållande till andra sporter (Wolframm 2014). För att lyckas uppnå optimal utveckling hos de ekipage som tränas krävs djupgående kunskap inom åtskilliga områden. Utöver den kunskap som erfordras kring ryttarens sits, position, hjälpgivning, fysiska kondition, kost och mentala färdigheter krävs kunskap i motsvarande omfattning om hästens fysiologi, biomekanik och psykologi (Wolframm 2014). Vidare ställs det också i många fall höga krav på tränarens egen beprövade erfarenhet. En tränare med färsk resultat och prestationer på tävlingsbanan anses många gånger vara mer eftertraktad och tillförlitlig än en som inte själv är aktiv inom sporten.

Att vägleda elever till optimal utveckling är en oerhört komplex utmaning (Lundesjö Kwart 2020). Ryttare har skilda förväntningar på sina tränare, söker kunskap inom skiftande områden och har behov av hjälp med olika saker. För att lyckas rationalisera yrkesrollen som tränare krävs utöver utbildning djupare vetskap om vilka områden i ett träningskoncept som ridsportens aktiva utövare anser mest väsentliga och värdesätter högst.

Svenska Ridsportförbundets tränarsystem har under många år haft en betydande roll för ridsporten. Diplomerade tränare på A-, B- och C-nivå har gynnat ridsporten med att utveckla hästar som såväl ryttare upp till elitnivå. Idag finns över 1000 tränare inom ridsportens alla discipliner och ridsportförbundet utbildar kontinuerligt nya tränare på C- och B-nivå. Redan vid tränarutbildningens start år 1991 var syftet att utveckla de tränare som var duktiga på att träna och utbilda hästar till att också bli bättre på att utbilda ryttare. Sedan dess har tränarrollen förändrats på många sätt och elever ställer idag högre krav på att tränare ska ha bred kompetens inom ett flertal områden. (Svenska Ridsportförbundet 2019)

1.1 Problem

Det krävs med andra ord en bred kompetens av dagens tränare. För att förbättra och utveckla tränarutbildningen behövs mer kunskap om vilken typ av kompetens en tränare behöver besitta. Om tränare får den utbildning som efterfrågas så kan i nästa steg ryttare och hästar fortsätta utvecklas till en högre nivå.

1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att kartlägga och analysera ryttares upplevelser av och förväntningar på Svenska Ridsportförbundets diplomerade tränare inom dressyr och hoppning.

1.3 Frågeställningar

Vilka förväntningar har ryttare på sina tränare gällande tillgänglighet och kompetens?

Inom vilka områden önskar ryttare få hjälp av sin tränare?

Hur ser ryttare på relationen till sin tränare?

2. BAKGRUND

2.1 Ridsportens utveckling

Den svenska ridskolans startskott kom efter en statlig utredning som sattes i verk åren efter andra världskriget. Med försvarsmaktens modernisering kom hästen att ha allt mindre betydelse under krig. Utredningen lyfte dock fram att skulle Sverige råka i krig kunde hästarna behövas. Behovet fanns därför att fortsatt ha utbildade hästar till arméns förfogande. Lösningen på detta blev det som kom att kallas ackordhästsystemet. Armen skulle ackordera ut sina hästar till ridskolor runt om i landet. Den statliga utredningen framhöll även att ridsport nu skulle bli en folksport och till följd av detta bildades år 1948 Ridfrämjandet. (Hedenborg et al. 2021)

Ridsporten har därefter genomgått en rad förändringar. Från att ha varit en del av försvarsmakten till att bli en folksport samt ett tydligt paradigmskifte med utgångspunkt i genus. Innan 1950-talet var hästar och ridning starkt förknippat med maskulinitet och det var till stor del män som dominerade sporten. I samband med andra världskrigets slut tappade hästen sin status samtidigt som frågor om jämställdhet florerade i samhället (Hedenborg 2009). I dagens samhälle utövas ridsport av 92 procent kvinnliga idrottare (Svenska Ridsportförbundet 2022).

I en studie gjord av Thorell och Hedenborg (2015) så redogörs för hur militära normer fortsatt lever kvar i dagens moderniserade samhälle. Det beskrivs som en auktoritär miljö där det inte finns något utrymme för ifrågasättande. Detta kan skapa problem när det kommer till dialog mellan ridlärare och elev då en auktoritär ridlärare för med sig stor respekt.

Thorell (2017) presenterar hur ridlärare ser elever som kunder i dagens samhälle. Författaren beskriver hur elevernas önskemål tillgodoses samt hur undervisningen individanpassas. De elever som var med i studien beskrev en efterfrågan på att kunna få ett coachande perspektiv med avsuttna träffar för att kunna se till sin egna personliga utveckling. Anledningen till att eleverna numera ses som kunder beror på att kommersiella aktörer av olika slag har blivit konkurrenter. Kopplingar görs till ett marknadsperspektiv där ridlärarna ser sig själva som en del av en marknad och elever som kunder. Detta har medfört att ridlärarna fått anpassa sin undervisning samt att högre krav ställs på att skapa attraktiva verksamheter. Ridlärarna berättar om hur de blivit serviceinriktade och lösningsfokuserade för att kunna anpassa sig till elevernas behov.

Hästsportens Folkhögskola (2022) är samordnare för utbildningarna till Svensk Ridlärare level I,II och III. Detta på uppdrag av Svenska Ridsportförbundet. I utbildningarna får de studerande ta del av både teoretisk och praktisk kunskap. Svensk Ridlärare I har under utbildningens gång ett innehåll av grundläggande pedagogik under 15 veckor och därefter ridning och undervisningsmetodik under

sex veckor. Vidare för utbildning till Svensk Ridlärare II tar de studerande del av pedagogik och ridskoleverksamhet under 17 veckor, hästkunskap under 15 veckor och slutligen ridning och undervisningsmetodik i tio veckor.

Svenska Ridsportförbundet (2019) tillhandahåller utbildning av A-, B- och C-tränare. Tränarutbildningen startade år 1991 och har sedan dess utbildat 1000 tränare inom olika discipliner. Grundutbildningen består i första steget av att bli C-tränare. Syftet med C-tränarutbildningen är att den ska fungera som en bas för systemet för att sedan kunna bli B-, och A-tränare. Grundutbildningen följer en röd tråd där alla ska kunna känna igen sig. Utbildningen är uppdelad i sex delar som genomförs under två dagar vid varje tillfälle. Tre av tillfällena är gemensamma träffar med samtliga grenar, övriga tre träffar är grenspecifika. Under del ett ingår det ledarskap, coaching, etik och moral, pedagogik, kostlära, företagande samt prestationspsykologi. Under del två tas del av träningsfysiologi, hästens exteriör, avel samt hästens beteende. Del tre innefattar exteriör, bedömning av gångarter och hopp teknik samt löshoppning, tömkörning, inridning och grundridning till en viss nivå. Därefter följer de tre grenspecifika träffarna som är individuellt utformade beroende på gren. Undervisningsmetodik är ett av de ämnen som ingår i alla grenspecifika träffar (Svenska Ridsportförbundet 2019).

2.2 Tränarrollen inom ridsport - nutid

Att vara ledare inom ridsport är en komplex roll som kräver hög flexibilitet (Waerner 2015). Inom ridsport talas det ofta om skillnaden mellan tre viktiga begrepp: ridlärare, tränare och coach. Att ha förmåga att variera mellan olika typer av ledarskap är en förutsättning för vara en god ledare inom ridsport (Waerner 2015). I takt med att ridsporten moderniseras sker ett allt större användande av coachande undervisningsmetoder och allt fler ryttare väljer idag att ta hjälp av en coach i sin ridsportsatsning. Att vara coach inom sport kräver god kunskap om fysisk kondition, mental träning och näringslära (Wolframm 2014). Som sportcoach, inom specifikt ridsport, krävs utöver dessa kunskaper kunskap om hästens fysiologi, biomekanik, psykologi samt förmågan att lära ut ridtekniska kunskaper (Wolframm 2014).

Auty (2008) beskriver att framgångsrik prestation motiverar människor att arbeta för vidare framgång. En coaches uppgift är att stödja och hjälpa sin adept att se sina egna möjligheter till att lyckas (Blomquist & Röding 2010). För att nå framgång är det en nödvändighet att mål sätts upp (Wolframm 2015). Att sedan kunna vara flexibel och korrigera uppsatta mål under resans gång är lika viktigt (Wolframm 2015). För att kunna vara behjälplig med rätt vägledning är det av stor vikt att en coach har god insikt i sin elevs målsättning (Meyners 2004). Meyners (2004) beskriver även vikten av att eleven själv måste ha intresse i att uppnå de uppsatta målen för att rätt typ av motivation skall skapas. För att trygga att framsteg går att identifiera och att motivationen hålls vid liv krävs god planering (Auty 2008). Första steget i en coachingprocess bör därför innefatta kartläggning av eleven där gemensam plan mot uppsatta mål tas fram (Meyners 2004). Vidare för att

säkerställa att varje inlärningsmöjlighet optimeras bör coachen prioritera den viktiga processen gällande reflektion och analys (Auty & Pollard 2016). Lika viktig som ryttarens inläring blir i detta fall även hästens förmåga att prestera i de uppgifter den ställs inför. Hassler-Scoop (2002) poängterar att det är en coachs uppgift att bidra till att hästen hålls glad och motiverad i arbetet så att den av egen vilja väljer att ställa upp för sin ryttare.

Lundesjö-Kvart (2020) redogör för ryttarkänsla på flertalet olika sätt. Ryttarkänsla beskrivs som förmågan att kunna kommunicera med hästen under ridning. Equitation Science är ett forskningsområde som specifikt studerar just kommunikationen mellan häst och ryttare. Där betonas speciellt hur viktigt det är med ryttarens timing och hjälpgivning för att hästen ska kunna utföra de rörelser som ryttaren ger signal om. Ryttarkänsla är ett sätt att beskriva känslan av enighet mellan häst och ryttare, en så kallad kentaurisk känsla. Detta ses helt som en förkroppsligad känsla där häst och ryttare rör sig i enlighet med varandra. Grundläggande är att ryttaren kan tolka hästens dagsform, dess personlighet och signaler. Detta gör att ryttaren måste ha förmåga att förstå vad som fungerar respektive inte fungerar. (Lundesjö-Kvart 2020)

Lundgren (2017) belyser hur undervisning av ridning är komplex. Det är svårt att förklara hur det ska kännas när man rider. I sin studie över kompetenta dressyrtränare presenterar författaren att alla medverkande tränare i studien använder sig av både verbala och icke-verbala kommunikationssätt. Kommunikationen mellan tränare och ryttare är således multimodal. Ett intressant resultat ur studien var att majoriteten av tränarna frekvent använde sig av icke-verbala sätt att undervisa. Det kunde vara genom att tränaren illustrerade med sin egen kropp hur ryttaren skulle göra eller i vissa fall spela rollen av en häst för att påvisa hur den skulle arbeta med kroppen. Andra fall var att tränaren med händerna tog på, drog i, tryckte på eller på andra sätt exemplifierade undervisningen genom ryttarens kropp eller hästens utrustning. Studien framhäver att en skicklig tränare är den som använder sig av många olika sätt att förklara på. Tränaren måste även vara kapabel att känna av när eleven förstår, eller inte förstår, samt vara benägen att ändra sitt undervisningssätt för att kunna tillgodose varje ekipages behov. (Lundgren 2017)

2.3 Tränarrollen inom idrott

I Riksidrottsförbundets (2016) rapport över miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare visade resultatet att tränarna hade en vital betydelse för utvecklingsmiljön. Att tränarna hade god kompetens inom sin idrott var en given faktor för framgång men även vikten av att som tränare kunna se den idrottande individen ur ett helhetsperspektiv. Att kunna stötta och bistå på fler plan än endast de sportsliga hade betydelse för den idrottsliga utvecklingen.

Studien belyser också ytterligare faktorer för framgångsrika utvecklingsmiljöer, däribland tränarnas stora engagemang och hängivenhet för att undervisa och utveckla de idrottande. I de miljöer där elitidrottare tas fram påvisas hur tränare ständigt jobbar med tydlig planering och målbilder för att optimera idrottarnas kompetensutveckling. Gemensamt för dessa tränare är hur de undviker att tala i termer om att bli en komplett spelare eller en färdig atlet utan hur det istället handlar om en konstant utveckling med syftet att lära. (Riksidrottsförbundet 2016)

Studien framhäver att tränaren har en viktig roll för den utövandes prestation. Vidare poängteras också vilken central och betydande roll skola, föräldrar, idrottsledare samt ett antal andra har för den idrottsutövandes utveckling. Det presenteras också vilken betydande roll tränaren har utöver föräldrarna. Tränaren ses som kärnan för att lyckas. Det framställs hur tränaren är aktiv vid viktiga beslut och vid en större satsning. Bemötandet från tränaren anses extra betydelsefullt under tuffa perioder då karriären går sämre. Då presenteras det hur avgörande det är att tränaren fortsatt tror på den aktive för att motivationen ska finnas till att vilja fullfölja sin satsning. (Riksidrottsförbundet 2016)

Fortsatt betonar vikten kunskap och engagemang hos tränaren. Även ett intresse från tränarens sida till att själv vilja utvecklas framställs som viktigt. Mer specifikt betonas en positiv inställning till att ständigt vilja utvecklas samt att ha ett medvetet förhållningssätt till sig själv och sin verksamhet. Det beskrivs också vilken betydande roll tränaren har gentemot den aktive vad det gäller att vidarebefordra sin kunskap kring träning, mentala processer, ansvar, problemlösning och disciplin. Vidare lyfte studien faktumet att en elitprestation kan kräva flera olika typer av tränare. Till en början kan en "lokal" tränare passa för att ge den uppmuntran och den tid som den aktive behöver. Efter ett tag kan det krävas en mer avancerad tränare som faktiskt kan förbättra den aktives kunskap och färdighet. Studien framhåller att det visat sig vara mest framgångsrikt när den aktive arbetar med en tränare som själv varit på en internationell nivå inom samma idrott. Tränaren har dock något mindre betydelse när den aktives karriär fungerar utan hinder och motstånd. I studien poängteras också att det inte bör finnas en alltför stark tro på tränaren. Det understryks även i rapporten att det inte finns några garantier för att den aktive kan nå högsta nivå genom att enbart ha en erfaren och kompetent tränare. (Riksidrottsförbundet 2016)

Fahlström och Linnér (2017) argumenterar i sin artikel för att utbildning av idrottscoacher bör inkludera en större del pedagogisk träningskompetens än vad den gör idag. En idrottscoachs roll förknippas ofta med fälten fysiologi, psykologi och biomekanik men forskning visar på att det finns behov att lyfta fram pedagogikens betydelse för elitcoachen. Trots väldigt olika miljöer skiljer sig inte en lärares och en idrottscoachs uppdrag så mycket från varandra. Syftet är att skapa förutsättningar för lärande och utveckling utifrån en persons individuella premisser. En coachs roll bör därför inte endast präglas av den idrottsliga kunskapen utan även pedagogisk kompetens för att på så sätt stimulera utveckling och lärande. (Fahlström & Linnér 2017)

Hageskog och Gerrevall (2019) redogör i sin studie om mästerskapscoaching och hur det omfattar stora krav på såväl idrottslig kompetens som kunskap inom ledarskap för att coacha idrottare till elitnivå. En coach skall dels arbeta med mål och långsiktig utveckling för den idrottande mellan mästerskap, men även kunna vägleda och generera prestation hos den idrottande i kortsiktiga sammanhang som på tävling. Coachen behöver, utöver det idrottsliga, ha en holistisk syn kring atletens liv för att lyckas skapa bra balans och kunna ta fram handlingsplan för utveckling och prestation. (Hageskog & Gerrevall 2019)

Författarna delar upp coachens arbete i tre grundkomponenter: vision, människor och miljö. Visionen kan beskrivas som coachens etik och värdegrund. Detta assimileras sedan i hur coachen väljer att handla och bygga upp en systematisk plan för utveckling. En mästerskapscoach måste ha tilltro och följa den etik som hen förespråkar för att skapa trovärdighet och förtroende till den idrottande. Att vara autentisk och ärlig gentemot atleten är grundläggande för en mästerskapscoach. Delen som avser människor, beskriver hur en coachs arbete präglas av att möta, kommunicera och samarbeta med personer i olika roller. Coachen kommer behöva bemöta dels den utövande idrottaren men även experter inom adekvata idrottsområden samt andra nyckelpersoner runt om den idrottande. Teamet runt en coach blir följaktligen stort. Det ställer således höga krav på de relationella och kommunikativa färdigheterna hos en coach. En coach måste vara lyhörd för alla i sitt team, kunna diskutera, ta beslut men även backa och ändra sitt eget ställningstagande om omständigheterna erfordrar det. (Hageskog & Gerrevall 2019)

En coach försätts i många olika miljöer. Det är dels faktiskt fysiska miljöer som anläggningar och idrottsarenor med materiella resurser. Dessa miljöer präglas av att det ska ske ett samspel mellan de människor som vistas där och den prestationskultur som ofta råder. En coachs uppgift blir att både utmana den utövande genom att utsätta hen för nya miljöer men även kunna bidra med en grundtrygghet oavsett plats. En annan miljö som genomsyrar en coachs arbete är atmosfären som avser förmågan till lärande och utveckling. En av de huvudsakliga uppgifterna för en coach är att skapa goda förutsättningar för lärande. (Hageskog & Gerrevall 2019)

2.4 Elitidrottare inom ridsport

I en kvalitativ studie med fler än åtta ryttare på olympisk nivå ställde författarna sig frågan vad som får en ryttare att nå elitnivå. Flera olika faktorer tycktes vara nyckeln till framgång. Ett brinnande intresse för hästar och ridsport var den grund som ryttarna belyste krävs för att nå den absolut högsta nivån. Studien visade även att ryttarnas vilja att lära samt att omge sig av en miljö som främjar utveckling var en central del för att nå toppen. En betydande del av den miljön påvisade hur vital tränarens roll är. (Lamperd et al. 2016)

Flera ryttare i studien lyfte fram hur tränaren varit extra viktig, om inte helt avgörande, i deras karriär i övergång från amatör till elitryttare. De ryttare som medverkade i studien redogjorde för hur de alla ridit sedan barnsben och sedan fortsatt tävla aktivt under tonåren och de unga vuxenåren. Studien visade på att ryttarna under sina tonår genomgick en relativt stor utveckling och avancerade upp till en högre nivå. Det poängterades att under utvecklingsfaser som dessa är stöd och vägledning från tränare, mentorer, och familj helt avgörande. För att sedan bibehålla framgång på elitnivå exemplifierade författarna olika beståndsdelar. En ryttare behöver guidad inläring via en tränare, mentor eller coach. En ryttare behöver även kunna experimentera, lära sig av sig själv och från olika hästar. Även osmotiv inläring är en avsevärd del, en ryttare måste kunna iaktta andra ryttare och lära ifrån hur dem gör. Viljan att lära hos en ryttare måste omfattas av förmågorna att kunna reflektera, experimentera, ta kritik samt att inte vara rädd för att lära av andra. En ryttare måste även kunna ha förtroende och tilltro till sitt team. Teamet kan innefatta många olika personer exempelvis familj, tränare och vänner. Teamet ska fungera som stöttepelare men även kunna ge ryttaren feedback och vara ärliga. Ärligheten illustreras på så sätt att en viktig uppgift hos teamet är att tala sanning, vara pragmatisk och inte försköna något. (Lamperd et al. 2016)

3. MATERIAL OCH METOD

3.1 Datainsamlingsmetod

Studien ämnade att besvara tre frågeställningar om ryttares förväntningar på och upplevelser av sina tränare. För att kunna få ett adekvat resultat och fördjupade svar på forskningsfrågorna användes både kvantitativ och kvalitativ metod. Under mars månad år 2022 publicerades en digital enkätundersökning som riktade sig till ryttare som tränade på storbäst för diplomerad A-, B- eller C-tränare. Enkäten publicerades på olika sociala kanaler och ämnade att nå ut till en större mängd ryttare över hela landet. 602 st personer besvarade enkäten varav 588 st var kvinnor, 13 st var män samt en person som ej uppgav kön. Åldersspannet på de som svarade var yngre än 15 år till 51 år och uppåt.

Därpå genomfördes under mars och april månad år 2022, åtta stycken semistrukturerade intervjuer vars syfte var att framhålla djupgående och detaljerade beskrivningar utifrån ryttarnas upplevelser inom forskningsområdet. Intervjupersonerna bestod av fyra st ryttare med hoppinriktning och fyra st ryttare med dressyrinriktning (se tabell 1). Intervjuerna utfördes på plats eller via telefon.

Tabell 1. Översikt över intervjuade ryttare

Fingerat namn	Gren	Ålder	Hur ofta tränar du för tränare?
Saga	Hoppning	22 år	Cirka 6 ggr/vecka
Sofia	Hoppning	29 år	1 ggr/vecka
My	Hoppning	25 år	1–3 ggr/vecka
Alex	Hoppning	32 år	Minst 1 ggr/vecka
Marie	Dressyr	51 år	Minst 2 ggr/vecka
Fia	Dressyr	34 år	Cirka 4–5 ggr/vecka
Sigrid	Dressyr	39 år	Varannan vecka
Emma	Dressyr	18 år	Cirka 1 ggr/vecka

3.2 Design

Olsson och Sörensen (2011) belyser vikten av hur forskare väljer att disponera formuläret i en enkätundersökning. Frågorna måste självklart vara av relevans för studien men även ordningsföljden på frågorna är väsentlig för den som ska besvara enkäten.

Enkätundersökningens frågor placerades med de enklare frågorna först följt av större och svårare frågor (Bilaga 1). Formulärets design skulle vara inbjudande och lättförståeligt för respondenten. Formulärets frågor var utformade för att kunna besvara studiens forskningsfrågor. Ordvalen och formuleringarna ämnade att vara entydiga, respondenten skulle endast kunna tolka frågorna på ett sätt. Enkäten var utformad enligt en hög grad av standardisering samt strukturering. (Olsson & Sörensen 2011)

Intervjuerna formulerades efter ett semistrukturerat tillvägagångssätt. Respondenten fick svara på 15 frågor (Bilaga 2). Frågorna var förutbestämda och syftade till att svara på studiens forskningsfrågor samt beröra teman med relevans för studien (Patel & Davidson 2011). Samma frågor ställdes i likvärdig ordning till samtliga respondenter. Frågornas karaktär var både entydiga och öppna. Intervjun skulle ge respondenten stort utrymme att utforma sina egna svar.

3.3 Urval

Valet av vilka sociala kanaler enkätundersökningen publicerades på gjordes utifrån kännedom om hur målgruppen nås. Avsikten var att nå ut till stor population samt generera delning och spridning på ytterligare kanaler.

Valet av intervjupersoner gjordes utifrån ett handplockat urval av respondenter (Hassmén & Hassmén 2008). Kriterier för de utvalda respondenterna var att de skulle träna på storhäst för diplomerad A-, B- eller C-tränare. Åtta ryttare, fyra st inom hoppning och fyra st inom dressyr, valdes ut i olika åldersgrupper. Forskarna var sedan tidigare bekanta med vissa av respondenterna vilket till viss del kan ha påverkat hur respondenterna svarade på frågorna.

3.4 Genomförande

Enkäten konstruerades i ett digitalt formulär där respondenterna kunde klicka i bestämda svarsalternativ. Enkäten besvarades helt anonymt. Enkäten genomfördes

på så vis att respondenten inledningsvis fick läsa ett informationsbrev om studien och enkätens syfte, därefter följde 13 frågor med två eller flera svarsalternativ. Vid fyra frågor gavs följdfrågor om respondenten svarat nej, annat eller delvis. Vid följdfrågorna fick respondenten möjlighet att utveckla sitt svar genom att skriva med egna ord.

Intervjuerna genomfördes på bestämd tid och plats eller över telefon efter överenskommelse med respektive intervjuperson. Varje intervju genomfördes med endast forskare och intervjuperson närvarande på en ostörd plats utan eventuella störningsmoment. Intervjupersonerna hade innan intervjun blivit tilldelade intervjufrågorna på förhand. Vid intervjus start fick intervjupersonen information om hur intervjun kommer att gå till samt underteckna en samtyckesblankett angående lagen om GDPR och hantering av personuppgifter. Samtliga intervjuer spelades in med hjälp av en mobiltelefon som var försatt i flygplansläge, endast ljudupptagning spelades in. Intervjun förlöpte på det sätt att forskaren läste upp en fråga i taget och intervjupersonen fick sedan svara. Forskaren var under intervjun tyst förutom vid uppläsning av frågor och vid eventuella följdfrågor. Detta för att ge varje intervjuperson möjlighet att svara utifrån sin egen erfarenhet utan att forskaren påverkade hans svar. Intervjupersonen fick även möjlighet att gå tillbaka om hen önskade till redan besvarade frågor om det var något som hen ville lägga till i sitt svar. Varje intervju pågick mellan 8 - 25 minuter.

3.5 Analys

Den insamlade datan från enkäten och svaren vid intervjuerna transkriberades systematiskt för att sedan kunna analyseras genom innehållsanalys. Innehållsanalys ämnar till att hitta samband eller utmärkande teman i det material som analyseras (Bryman 2011). Genomgående för analysen var att urskilja återkommande teman i svaren för att kunna besvara studiens frågeställningar. De teman som togs fram blev därefter kategoriserade genom meningsbärande nyckelord. Med utgångspunkt i detta drogs därefter en slutsats.

3.6 Etik

Studien har utgått ifrån Vetenskapsrådets forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning och dess fyra huvudkrav. Studien uppfyller informationskravet, samtliga medverkande har fått information om studiens syfte samt blivit underrättade att deras deltagande är helt frivilligt och att det även har rätt att avbryta sin medverkan (Vetenskapsrådet 2002). Studien har infriat samtyckeskravet som innebär att samtliga som medverkar i studien måste ge sitt samtycke för att delta (Vetenskapsrådet 2002). Innan enkätens början fick respondenten läsa en informationstext där det framgick att deras medverkan var frivillig och att deras svar skulle förbli anonyma. Genom att svara på enkäten gav

respondenten sitt samtycke att medverka med sina svar i studien. Vid intervjuerna fick de svarande information om studiens syfte och att deras medverkan skulle behandlas konfidentiellt. Intervjupersonerna fick även underteckna en samtyckesblankett (se bilaga 3) för att ge sitt godkännande kring hantering av personuppgiftsbehandling i forskning.

Studien uppfyller även nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. Nyttjandekravet innebär att det insamlade materialet endast kommer användas för forskningsändamål. Konfidentialitetskravet implicerar att uppgifter insamlade om de medverkande i studien skall hållas konfidentiellt samt att ingen obehörig skall kunna ta del av dem (Vetenskapsrådet 2002). Forskarna har använt sig av fingering för att hålla intervjupersonernas riktiga namn konfidentiellt. Direkt efter transkribering så raderades de inspelade intervjuerna.

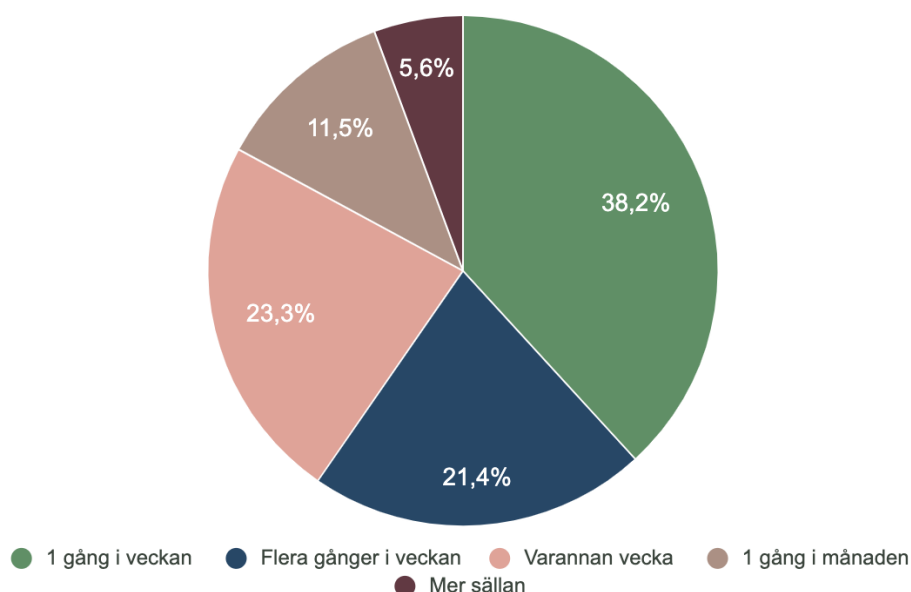
4. RESULTAT - ENKÄT

Enkäten besvarades av 602 personer. Det var en stor majoritet kvinnor som besvarade enkäten (97,6%) och de allra flesta av respondenterna var i åldersgruppen 16-30 år.

Enkäten var begränsad till att de svarande skulle träna på storhäst för en licensierad A-, B- eller C-tränare i disciplinerna dressyr eller hoppning. Totalt svarade 274 st som tränade disciplinen dressyr (45,5%) och 328 st som tränade disciplinen hoppning (54,4%). De svarande fick i enkäten ange hur länge de varit aktiva ryttare. Frågan innehöll tre svarsalternativ med ett visst antal år i olika intervall. Resultatet visade att 509 st (84,5%) av de svarande hade varit aktiva i över 10 år. Därefter 15 st (2,5 %) i 1-5 år och 78 st (13%) i 5-10 år.

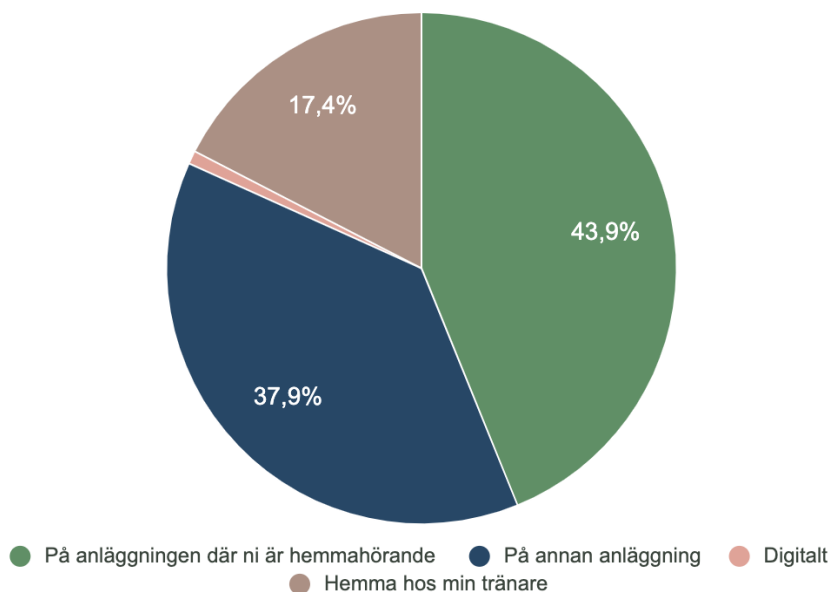
4.1 Upplägg på träning

De svarande fick i enkäten besvara en fråga gällande hur ofta de tränar för tränare (Figur 1). Resultatet visade på att det vanligaste alternativet var att träna en gång i veckan för tränare, detta svarade 230 st (38,2 %). Därefter svarade 140 st (23,3 %) att de tränade varannan vecka, 129 st (21,4%) tränade flera gånger i veckan, 69 st (11,5%) tränade en gång i månaden och slutligen 34 st (5,6%) tränade mer sällan än så.



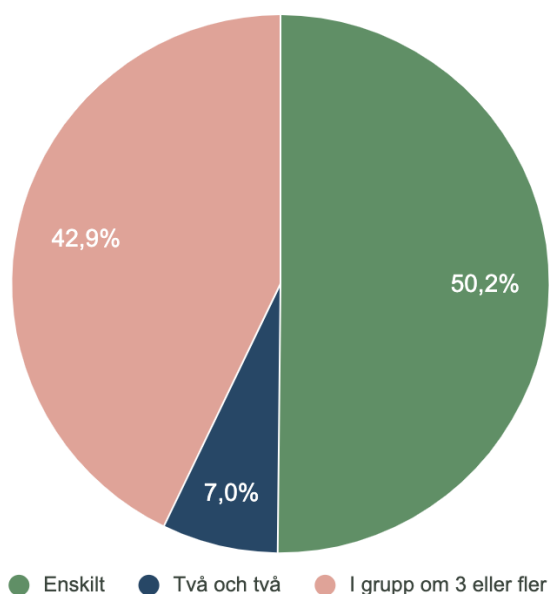
Figur 1 visar hur ofta de svarande tränar för tränare. Frågan var utformad med specifika svarsalternativ.

Platsen för träning var ytterligare en fråga som skulle besvaras (Figur 2). Träningar som hölls på anläggningen där rittarna var hemmahörande besvarades av 264 st (43,9 %), träning på en annan anläggning besvarades av 228 st (37,9 %), 105 st (17,4%) av de svarande tränade hemma hos sin tränare och 5 st (1%) tränade digitalt.



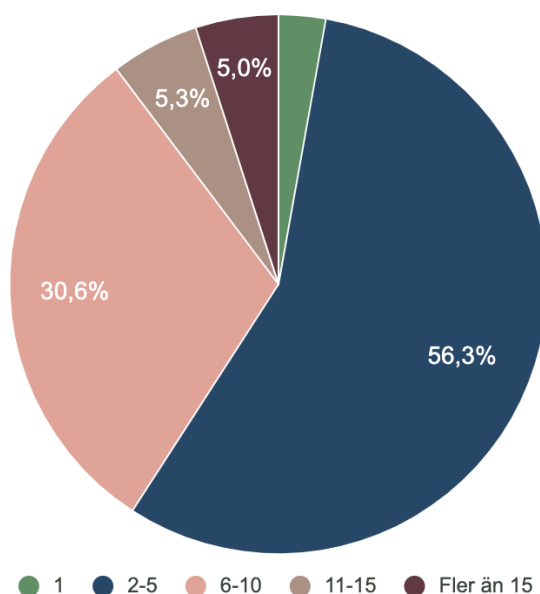
Figur 2 visar var de svarande tränar. Frågan var utformad med specifika svarsalternativ.

De svarande fick besvara frågan om hur deras träning sker (Figur 3). Resultatet visade att 302 st (50,2%) tränade enskilt, 258 st (42,9%) tränade i grupp om 3 eller fler och 42 st (7%) tränade två och två.



Figur 3 visar hur de svarandes träning sker. Frågan var utformad med specifika svarsalternativ.

De svarande fick besvara en fråga om hur många tränare de haft under de år som dem varit aktiva (Figur 4). Frågorna var utformade med ett visst intervall mellan två siffror där de svarande kunde välja ett svarsalternativ. Av de svarande så hade 339 st (56,3%) svarat att de haft 2-5 st tränare, 184 st (30,6%) hade haft 6-10 st tränare, 32 st (5,3%) hade haft 11-15 st tränare, 30 st (5%) hade haft fler än 15 och 17 st (3%) hade haft endast en tränare.



Figur 4 visar hur många tränare de svarande haft. Frågan var utformad med specifika svarsalternativ.

En enkätfråga var om de svarande var nöjda med sin tränares upplägg (Figur 5). På denna fråga svarade 549 st ja (91,2 %), 49 st nej (8,1%) och fyra st (0,7 %) svarade delvis. De svarande som ej var nöjda med sin tränares upplägg fick i text beskriva vilka delar dem saknade eller vad de inte var nöjda med. De svarande var tydligt överens om en specifik del som de saknade. Avsaknaden av individuell träning och feedback, speciellt vid gruppträning, är återkommande i resultatet. Nedan följer några exempel på detta:

“Ibland vid gruppträning så är upplevelsen att man inte får lika individuell hjälp eller fördjupad ekipageträning än om man skulle vara färre eller tränar enskilt.”

“Jag skulle vilja att det var mer individanpassat, framförallt framridningen.”

“Ibland önskar jag mer individanpassat och att alla blir behandlade på samma sätt i gruppen. Det känns ibland som att man inte får utmana sig själv på samma sätt för att man kanske inte har lika bra häst som andra i gruppen har.”

“Mer engagemang under framridningen och inte bara på själva hoppmomentet”.

Flera av de svarande nämner att de önskar bättre fördelning av grupper som till större del baseras på nivå och svårighetsgrad.

“Mer jämna grupper”

“Kan ibland bli träningar som inte ger så mycket p.ga olika nivå på ekipage i gruppen.”

“Ibland anser jag att svårighetsgraden är för låg vilket resulterar i att det känns som att det inte sker någon utveckling. Det kan delvis bero på att de ryttare som är i min grupp är på väldigt olika nivåer.”

“Bättre fördelade grupper.”

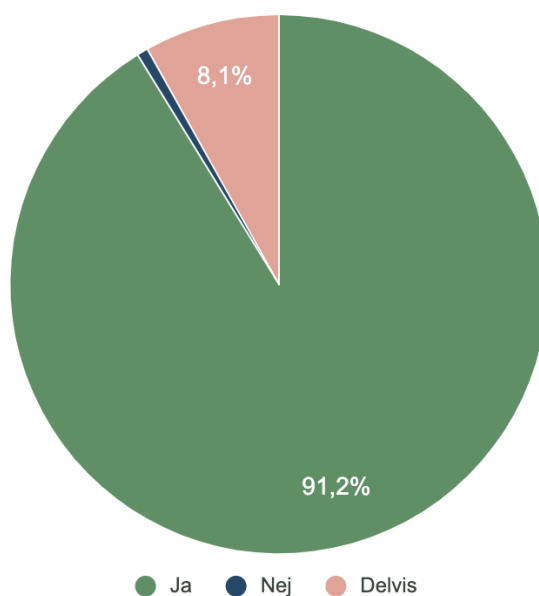
“De blir en del flum ibland och upplever inte att de blir speciellt utvecklande då de jag rider med inte är på samma nivå”.

En annan viktig del som de svarande ser avsaknad av i sitt upplägg är det pedagogiska förhållningssättet.

“Önskar läxor och längre mål”.

“Mer pedagogik. Märks skillnad på ridlärare och tränare att tränarna inte har lika bra grund att stå på utan bara sina meriter och sitt koncept”.

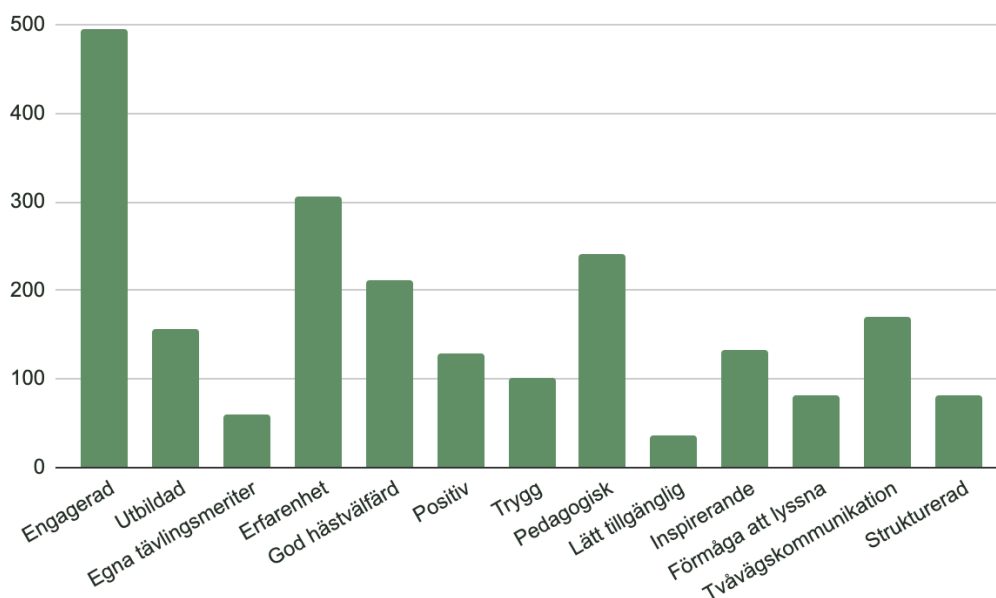
“Den pedagogiska biten är inte något som är på topp alla gånger.”



Figur 5 visar om de svarande är nöjda med sin tränares upplägg. Frågan var utformad med specifika svarsalternativ.

4.2 Utmärkande för en bra tränare

De tre centrala delarna som karaktäriserar en bra tränare (Figur 6) är engagerad, erfarenhet och pedagogisk. Av de svarande som svarade på enkäten tyckte 496 st (82,4 %) att engagemang var den viktigaste egenskapen som karaktäriserar en bra tränare. Engagerad var det svarsalternativ med högst andel svar. Därefter svarade 306 st (50,8 %) att en tränare med erfarenhet var viktigt. Efter det svarade 241 st (40%) att de ansåg att en pedagogisk tränare utmärker sig. Resterande egenskaper kopplat till vad som karaktäriserar en bra tränare ansågs vara god hästvälfärd 212 st (35,2%), tvåvägskommunikation 170 st (28,2 %), utbildad 156 st (25,9%), inspirerande 133 st (22 %), positiv 128 st (21,2 %), trygg 101 st (16,7 %), strukturerad 81 st (13,4%), förmåga att lyssna 81 st (13,4 %), tränarens egna tävlingsmeriter 59 st (9,8%) och slutligen lättillgänglig 36 st (5,9 %).



Figur 6 visar vilka egenskaper de svarande anser karaktäriserar en bra tränare. Frågan var utformad som flervalsfråga med specifika svarsalternativ.

4.3 Tränarens kompetensbehov

Enligt resultatet kring hur de svarande får hjälp av sin tränare (Figur 7) är det överlägset vanligast med att den svarande rider och tränaren undervisar 554 st (92 %). Näst högst ligger återkoppling och feedback på tävling med 245 st (40,7 %). Tredje högst ligger rådgivning gällande ex. foder, skoning, utrustning 205 st (34 %). Därefter kommer tävlings- och träningsplanering 193 st (32 %). Vidare kommer att: både jag och min tränare rider 164 st (27%), coaching på tävling 127 st (21%), avsuttna coachingsamtal 84 st (14 %), min tränare arbetar hästen från marken 49 st

(8 %), mental träning 48 st (8 %), min tränare rider 33 st (5,5%), avsuttet fysisk träning 16 st (2,6 %) och slutligen annat tolv st (2 %).

Under svarsalternativet ”annat” så var det en större spridning kring vad de svarande får hjälp med utöver de redan förutbestämda svarsalternativen. Nedan följer några exempel:

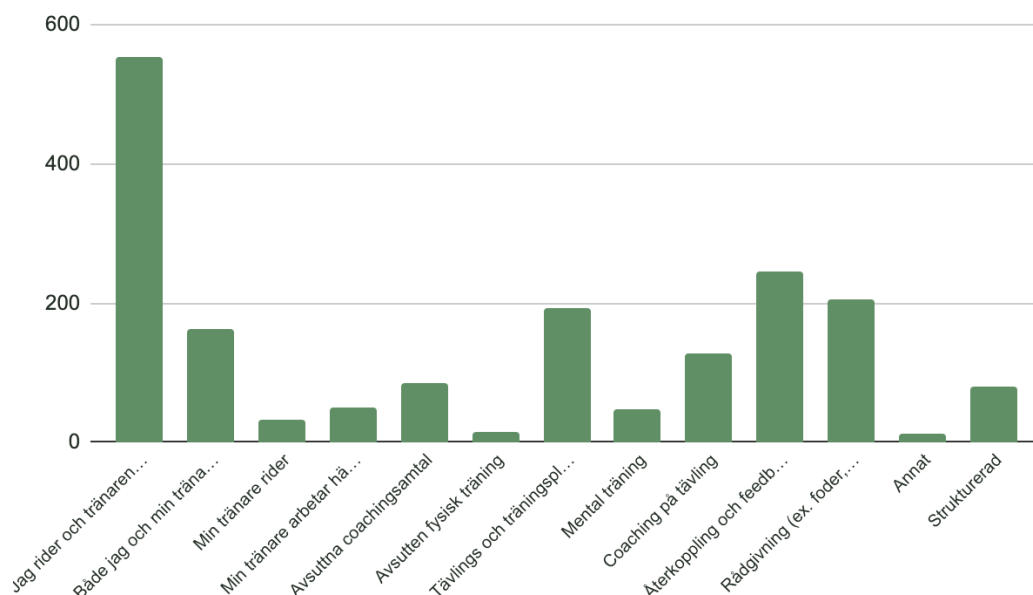
“Olika föreläsningar och kurser om bl.a foderrådgivning och mental träning.”

“Hon är även equiterapeut och behandlar min häst regelbundet.”

“Fokuserar mycket på sits och position.”

“Jag står på min tränares anläggning så vi pratar om det mesta.”

“Är med i hennes vardag ibland och får rida hennes hästar och se hur en duktig tränare tar hand om hästarna och allt på marken. Isskydd, lindor, foder, utrustning och allt!”



Figur 7 visar hur de svarande idag får hjälp av sin tränare. Frågan var utformad som flervalsfråga med specifika svarsalternativ. De svarande som valde alternativet ”annat” fick komplettera sitt svar med fritext.

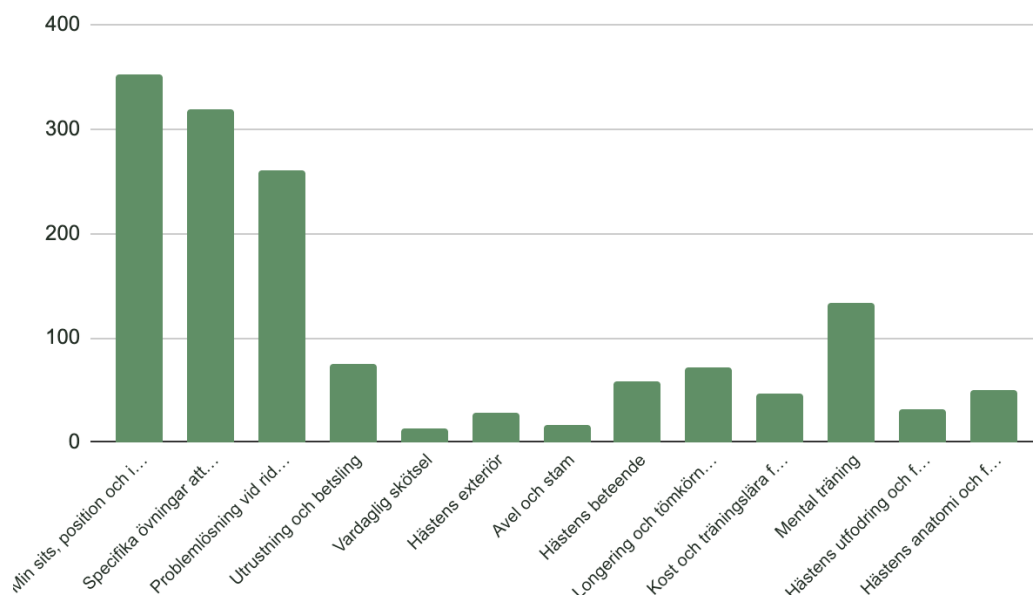
På frågan inom vilka områden ryttarna önskar få mer kunskap av från sin tränare framhävs i resultatet tydligt tre utmärkande svarsalternativ (Figur 8). Högst med flest svarande var 353 st (58,6%) som önskade mer kunskap om sin sits, position och inverkan. 319 st svarande (53 %) önskade mer kunskap om specifika övningar att arbeta med när dem rider sin häst och 260 st (43 %) önskade mer kunskap om problemlösning vid ridning. Mental träning är en del som utmärker sig något med 133 st (22 %) som önskar mer kunskap kring det. Därefter hamnar en stor del av svarsalternativen förhållandevis jämnt. 75 st (12,5 %) önskar mer kunskap om utrustning och betsling, 71 st (12 %) om longering och tömkörning, 59 st (10%) om

hästens beteende, 50 st (8,3%) om hästens anatomi och fysiologi, 46 st (7,5%) om kost- och träningslära för ryttare, 36 st (6%) om annat, 32 st (5,3%) om hästens utfodring och foderstatsberäkning, 29 st (4,8%) om hästens exteriör, 26 st (4,3%) om hästens sjukdomar och skador, 16 st (2,6%) om avel och stam och 14 st (2 %) om vardaglig skötsel.

De svarande som valde annat som ett svarsalternativ är samtliga eniga om att de söker en tränare som ser helheten.

“Det är viktigt att tränaren bidrar till korrekt arbete och utbildning av hästen, gärna i förhållande till utbildningsskalan. Dvs att tränaren lägger rätt nivå för både häst och ryttare och hjälper ryttaren att förstå helheten. Att exempelvis inte fokusera på formen när bärighet och rakriktning är det som brister och då ryttarens inverkansridning.”

“En tränare skall vara en kunskapsbank. Skall kunna förklara vad och varför hästen eller ryttaren gör si eller så. Kunna förklara hästens fysiologiska förutsättningar och hur man jobbar utifrån ryttarens kunskapsnivå och fysiologiska förutsättningar.”



Figur 8 visar vad de svarande önskar få mer kunskap om av sin tränare. Frågan var utformad som flervalsfråga med specifika svarsalternativ. De svarande som valde alternativet “annat” fick komplettera sitt svar med fritext.

De svarande påvisar att det specifikt finns delar de önskar mer eller mindre hjälp med (Figur 9). Resultatet visar att det som värdesätts högst är att tränaren kan hjälpa till med vidareutbildning av häst vilket 353 st (58,6 %) har angivit. Kort därefter kommer coaching på tävling 310 st (51,5%) och feedback på film från ex. tävling 275 st (45,6 %). Mental träning visar de svarande intresse för med 159 st (26%) likaså med rådgivning inom diverse områden med 123 st (20,4%) och avsuttna coachingsamtal med 111 st (18,4%). Fysisk träning anger 58 st (10%) att de vill få hjälp med av sin tränare. 22 st (3,6%) av de svarande anger annat.

Återkommande hos flera av de svarande som besvarade frågan med svarsalternativet annat var att de önskar större fokus på vidareutbildning av ryttaren.

“Vidareutbildning av mig som ryttare.”

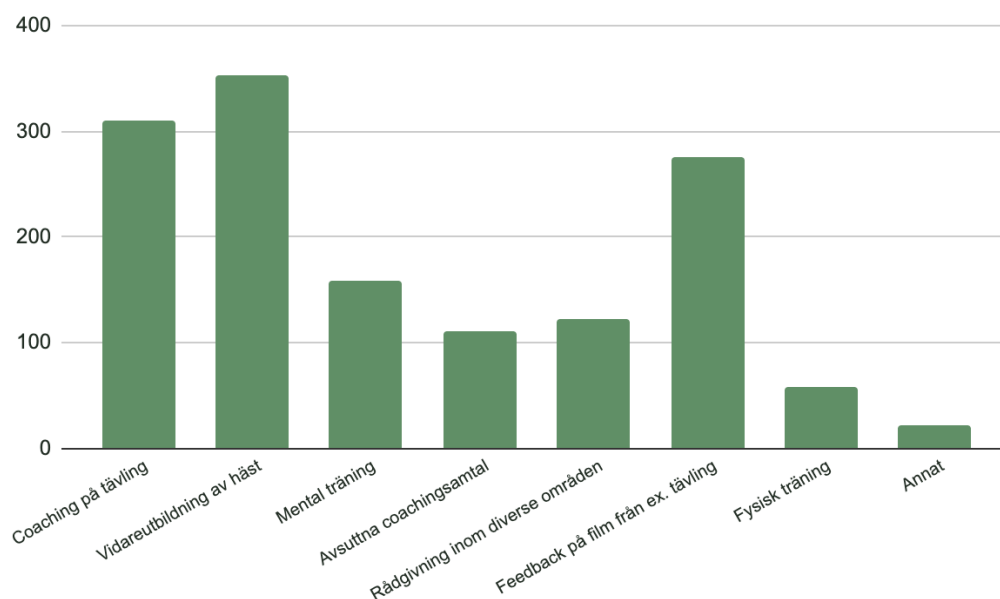
“Vidareutbildning av mig själv som ryttare.”

“Utbildning av ryttaren.”

Fler områden som de svarande önskade mer hjälp med var att få tips på litteratur eller videos för vidareutbildning samt att kunna få hjälp med att forma ett upplägg för träning anpassat för olika typer av hästar beroende på ålder och utbildningsståndpunkt.

“Nya forskningsrön, tips på bra litteratur/videor för vidareutbildning etc.”

“Hur jag på bästa sätt kan lägga upp träning osv. för att min häst (20 år) ska kunna prestera som bäst.”



Figur 9 visar vad de svarande önskar få mer hjälp med från sin tränare. Frågan var utformad som flervalsfråga med specifika svarsalternativ. De svarande som valde alternativet “annat” fick komplettera sitt svar med fritext.

5. RESULTAT - INTERVJUER

Nedan följer en sammanställning av det resultat som framkom vid studiens intervjudel. I intervjuerna deltog fyra hoppryttare samt fyra dressyrryttare som samtliga tränar stor häst för diplomerad A-, B- eller C-tränare. Intervjumaterialet har transkriberats och med hjälp av innehållsanalys har sedan ett antal olika teman tagits fram. Dessa teman är därefter kategoriserade genom meningsbärande nyckelord.

5.1 Ryttarnas förväntningar på en bra tränare

Följande underrubriker är nyckelord som ryttarna anser karaktäriserar en bra tränare.

5.1.1 Engagemang

Samtliga ryttare i studien framhäver på olika sätt vikten av engagemang hos sina tränare. Ryttarna menar att det inte finns något som heter för mycket engagemang. Viljan att investera i sina elever samt tycka det är roligt att hjälpa dem mot sina mål anses avgörande.

” En bra tränare är en engagerad tränare.” (Saga)

Alex pratar om hur viktigt det är att tränare tar sig tid oavsett uppgift. Oberoende av nivå på ryttare och häst bör alla elever bli likvärdigt behandlade och avsättas samma mängd engagemang under träning. Fia belyser betydelsen av att tränaren ser ekipaget och kommer ihåg vad som gjordes på föregående träning. För My är det viktigt med en tränare som själv strävar efter att bli bättre och utvecklas vilket också ställer krav på stort engagemang. Att våga tänka lite större och hitta lösningar som kan ta ekipaget vidare. Vidare pratar Emma om hur viktigt det är att ha en engagerad tränare som är om sig och kring sig och ser allt. Det gäller att vara uppmärksam, lyhörd och ständigt ha fokus på den som rider.

”Kul om tränaren har gediget intresse för en, att den verkligen vill hjälpa en.” (Sigrid)

En annan oerhört viktig del är att tränaren engagerar sig i att lära känna både häst och ryttare. Ryttarna är överens om att de tränare som visar stort intresse för sina ekipage också får större efterfrågan på träning. Att tränarna har intresse och bryr sig om sina elever inbjuder till att ryttarna oombett vill och väljer att söka mer hjälp.

5.1.2 Ärlighet

Tre av ryttarna framhäver omgående ärlighet som en av de viktigaste komponenterna i deras beskrivning av en bra tränare.

”Jag vill träna för någon som är jätteärlig, jätterak och jättepetig. Ärlighet är bra i en lagom mängd egentligen, även om jag vill ha någon som är 100% ärlig”. (Alex)

För Alex handlar träningen enbart om att bli bättre och att få med sig verktyg för vad som ska tränas på till nästa gång. Hon ser inget behov av att komma till träning och få höra att hon är bra och duktig, något de intervjuade ryttarna ser olika värde i. Saga anser det viktigt att tränaren ser och uppmärksammar det som är bra. Hon menar på att alla ryttare gör någonting bra och att det är en tränarens uppgift att kunna uppmärksamma och framhäva detta. Hon har svårt när det bara blir negativt men tar gärna konstruktiv kritik. För My är det viktigt att tränaren är ärlig men än viktigare att den kan lägga fram sin ärlighet på ett korrekt och rättvist sätt.

”Man kan inte säga till en person att det här är du dålig på”. (My)

Även Sofia tar omedelbart upp ärlighet som den viktigaste punkten när hon får frågan vad som karaktäriserar en bra tränare. Hon anser att förmågan att vara ärlig behövs för att kunna kommunicera till sin elev vad som krävs för att nå sina mål. Det handlar som tränare om att våga ta ställning och säga till om ryttare eller häst inte är redo för en viss uppgift. Hon tycker även att ärlighet behövs för att kunna förmedla vad, varför och hur olika övningar utförs på ett bra sätt för ryttarna.

”Att våga ta det där lite tuffa samtalen som kanske gör att ryttaren eller ägaren till en häst blir besviken eller sur”. (Sofia)

5.1.3 Tvåvägskommunikation

Flertalet av ryttarna anger att det är en viktig del att tränaren bjuder in till diskussion. De anser det värdefullt att ha en tränare att kunna bolla idéer med. Ryttarna önskar kunna diskutera med sin tränare och komma fram till alternativa vägar när behovet finns. Framför allt vill ryttarna att en tränare ska vara öppen för olika vägar och inte anse att det endast finns en väg att gå. Alla ryttare och hästar passar inte i ett och samma system. Här krävs det att diskussion kan föras med tränaren så att lämplig lösning för både häst och ryttare kan tas fram.

”Jag skulle säga att en person som försöker vara så fyrkantig som möjligt inte är gynnsam”. (My)

Vikten av att som tränare ta sig tid att lyssna på sina elever är återkommande. Emma beskriver hur viktigt det är att tränaren lyssnar och verkligen tar in det som eleven säger. Det är tränarens uppgift att skapa utrymme för eleven att ställa sina frågor, lyssna och komma med ett relevant svar.

"En dålig tränare är en tränare som vägrar ändra på något för dom har bestämt sig att så här ska det vara. Att dom inte lyssnar på vad ryttaren eller hästen säger och känner". (Marie)

Alex förespråkar öppet klimat och tvåvägskommunikation på träning, men till en viss gräns. Hon trycker på att det inte alltid är det bästa. Hon menar att många gånger när ryttaren berättar sina önskemål och känsla från ryggen så stämmer det inte överens med det tränaren ser eller försöker förändra. I slutändan har tränaren nio av tio gånger rätt. Detta beror givetvis på både tränaren och ryttarens utbildningsnivå, erfarenhet och förmåga.

"Ibland kan det också vara bäst att vara tyst och göra det man blir tillsagd". (Alex)

5.1.4 Flexibilitet

Flexibilitet är ett annat viktigt ord som ryttarna kopplar till bra och skicklig tränare. Att vara flexibel krävs ur många olika avseenden i varierande situationer. Återigen poängteras vikten av att inte bara ha ett sätt, en väg, och att det skulle vara det enda rätta. Det lyfts fram hur betydelsefullt det är att en tränare besitter förmåga att läsa av och anpassa sin träning utifrån varje individ. Alla hästar och ryttare fungerar olika och kräver därför olika inlärningssätt. Emma klargör tydligt värdet av att tränaren anpassar sig efter ryttarens behov.

"Just att man är flexibel med varje individ tycker jag är jätteviktigt". (Marie)

Saga förklarar att hon verkligen gillar när tränaren ger tips under tiden som hon exempelvis rider en bana. För hennes del blir det störande med tystnad och uteblivna instruktioner, oavsett om utförandet var bra eller dåligt.

"Jag gillar inte tränare som är tysta, jag gillar när dom pratar och delar med sig av sin kunskap, det är det bästa som finns". (Saga)

Sigrid däremot önskar en tränare som inte pratar oavkortat utan ger utrymme för henne att känna efter själv. Hon anser att det ökar svårigheten att rida själv mellan träningspassen, utan tränarens röst, om ryttaren är van att få ständig coaching vid träning. Vissa ryttare rider på känsla, andra mer tekniskt. Hon menar att det är

tränarens uppgift att vara flexibel och undervisa på ett sätt som passar sin elevs teknik. Marie understryker att flexibilitet även handlar om att som tränare våga ändra eller anpassa en övning om resultatet inte blir som tänkt. Hon anger att hennes tränare är väldigt flexibel och har god förmåga att kunna anpassa träning efter olika typer av hästar.

”Jag har så mycket olika hästar och där tycker jag att jag får jättebra hjälp med alla olika individer.” (Marie)

5.2 Tränarrollen kräver bred kompetens

När ryttarna under intervjun fick frågor som berörde vilka områden och på vilket sätt de önskar få kunskap av sin tränare blev svaren väldigt tydliga. Sju av åtta ryttare är helt överens om att de vill ta del av all den kunskap deras tränare besitter. Fia är ensam ryttare om att framhäva att det till största del är hjälp med ridning och ridtekniskt engagemang hon söker. Resterande sju ryttare beskriver att de värdesätter högt att få hjälp med helheten och få ta del av tränarnas kompetens inom alla områden.

”Jag vill veta allt dom kan.” (Saga)

5.2.1 Hästvälfärd

Att hästvälfärden är viktig för samtliga ryttare går inte att ta miste på. När ryttarna pratar lyser kärleken till hästen genom på olika sätt samtidigt som det tydligt framgår vilken avgörande roll tränaren har för sina elevers hästars välmående. Saga beskriver att en viktig del, oavsett nivå på elev, är att få tränarens hjälp med hur man tränar sin häst långsiktigt. Här gäller det att tränaren innehar kompetens nog att ta fram varierat tränings- och tävlingsupplägg för varje specifik häst.

”Träningen syftar hela tiden till att stärka upp dem och göra dem hållbara för att klara av tävlingsmomentet både fysiskt och psykiskt.” (Saga)

Svar som rör upplägg av hållbar träning för den unga hästen är återkommande hos hälften av ryttarna. Ryttarna önskar inom detta område sin tränares hjälp genom att diskutera fram lämpligt upplägg för matchning av den unga hästen mot diverse unghästchampionat. Sofia beskriver att hon önskar hjälp med allt management kring sina hästar. De delar som ryttarna lyfter fram utöver tränings- och tävlingsupplägg kopplat till hästvälfärd är foder, veterinärsbesök, tandkontroll, massage, kiropraktik, skoning, vila samt val av lämpliga tävlingar och klasser. Alex

beskriver att hennes tränare har en viktig del i att bedöma när tillräcklig tid och kraft lagts ned på en häst.

"Den kanske inte blir riktigt så bra som jag tänkt, den kanske ska vara någon annanstans." (Alex)

Hon tar även upp den viktiga strävan efter att hästen ska ha lika kul i ridhuset som ryttaren. Hon anser att tränaren ur välfärdsaspekt har en viktig roll i att försöka se till att varje häst hamnar hos en ryttare där den kommer bäst till sin rätt.

"Det finns hästar som jättegärna vill hoppa, jag brukar säga att man kan hoppa på dom. Man behöver inte hoppa på dom hästarna som inte vill." (Alex)

Sigrid beskriver att hon till stor del tränar för att få den rätta kontakten, avspändheten och genomsläppligheten. Hon anser att forcerad ridning bör undvikas och upplever att många rider för aggressivt istället för att lyssna på den häst de sitter på.

"Hästar är inga djur som mår bra av aggressivitet eller att pushas till någonting". (Sigrid)

5.2.2 Tävlingsmomentet är en viktig del

En annan del där ryttarna värdesätter tränares hjälp högt är vid tävlingsmomentet och dess förberedelse. Ryttarna menar att det är av stort värde att få ta del av sin tränares erfarenhet och kunskap kring allt som rör tävling. Det är viktigt att ha en tränare som tror på ekipaget och som bekräftar att du är redo för uppgiften när svårighetsgraden ökar.

"De vet ju själva vad som krävs, så om dom säger att man är redo, det sätter ju ett slags självförtroende i en själv." (Saga)

Att få stöd i framtagandet av ett adekvat träningsupplägg, anpassat efter tävlingsplanering, är något samtliga ryttare värderar högt. Även tävlingsplanering väljer ryttarna i de flesta fall att ta fram i samråd med sin tränare. De ryttare som tar fram sin tävlingsplan själv diskuterar den i nästa steg med sin tränare.

"Även fast jag är amatörryttare så har jag stora mål med min ridning, så bra upplägg med träning är viktigt." (Sofia)

Samtliga ryttare i studien anger att de önskar hjälp av sin tränare i samband med framridning på tävling. Här är tränarens uppgift att inbringa trygghet, vara stöttande, positiv och uppmuntra så att självförtroende kan sättas i ekipaget inför start. Sigrid förklarar att hon får söka hjälp av andra på tävling då hennes tränare till största del är uppbokad. Marie beskriver att hennes tränare ofta bara plötsligt

står där vid precis rätt tillfälle utan avtalad tid. Alex menar på att hon gärna tar hjälp av sin tränare på framhoppningen, speciellt inför de större och viktigare klasserna. Hon ser det som en bonus de gånger hennes tränare är på plats och har möjlighet att vara behjälplig. My framhäver tydligt hur viktig hennes tränare är. Hon jobbar på att bli mer självständig men hade aldrig kunnat rida på sin nuvarande nivå utan sin tränare. Hon berättar att hon i början av deras partnerskap fick mycket hjälp för att hitta ett bra och tydligt system för sin framhoppning.

"Nu går allting per automatik. Det är typ som en mall, jag vet exakt om jag ska ta ett hinder till." (My)

Hopptryttarna anger sig även ha behov av sin tränare vid bangångsmomentet i olika utsträckning. Alex förklarar att hon numera väljer att gå banan själv då hennes tränare ofta har fler ryttare med sig vars plan skiljer sig från hennes. Däremot stämmer hon ofta av planen efteråt, enskilt, med sin tränare de gånger möjlighet ges.

"Nuförtiden går jag hellre banan själv och sen pratar ihop mig med min tränare efteråt." (Alex)

My berättar hur hon pratar ihop sig med sin tränare via telefon de gånger hon inte är på plats. Tränaren tar då del av banskissen, ryttaren går banan och därefter tas gemensamt lämplig plan för ekipaget fram. En annan viktig beståndsdel i några av ryttarnas upplägg är analys av och feedback på tävlingsfilmer. Detta system medför att tränaren kommande träningstillfällen kan basera passen på de svårigheter som synliggjorts. Specifika, kanske avgörande, detaljer kan då i större utsträckning förbättras och större utveckling uppnås.

5.2.3 Coaching

När ryttarna beskriver i vilken omfattning de önskar hjälp från sin tränare blir det tydligt att användandet av coaching inom ridsporten växer. Två av ryttarna anger att de medverkar i coachingkoncept med sina nuvarande tränare. En tredje ryttare använder själv ordet coach i sin beskrivning av sin tränare och hennes uppdrag. Hon anger att hon dagligen för en dialog med sin tränare kring allt som rör hennes ridsportsatsning. Denna ryttare har definitivt en tränare med en coachande roll.

"Hon kan ju väldigt mycket och jag får ta del av det mesta hon kan" (Alex).

Marie poängterar att det inte finns mycket hon gör utan att rådfråga och diskutera med sin tränare, vilket är precis det coaching handlar om. Att kunna ha sin tränare

som bollplank, att kunna diskutera och bolla saker med, menar ryttarna är avgörande för deras utveckling inom sporten i allra högsta grad. Inom vilka områden ryttarna främst önskar hjälp varierar. Fia lyfter den mentala biten och mental träning, vilket även Sigrid tar upp. Sigrid förklarar att det i dagsläget är hennes mamma som agerar mentalt stöd men att hon gärna hade fått proffshjälp även på detta område. Sofia beskriver sitt coachingkoncept som lite extra allt. Hon menar på att om man verkligen vill det här och han har stora mål så behöver man lägga lite extra tid.

"Det är supervärt det och för mig är det konstigt att inte fler har det här konceptet."
(Sofia)

Tillsammans med sina tränare sätter flertalet av ryttarna upp mål. Kort- och långsiktig plan tas sedan fram för arbetet mot gemensam målsättning. Saga menar att det är av stor vikt för optimal utveckling att elev och tränare arbetar mot samma mål. Här handlar det om tydlighet och kommunikation från båda parter. Några av ryttarna menar att det är en viktig hjälp för dem att deras tränare ibland kan hoppa upp på hästen och visa. På marken är det ibland enklare för ryttaren att se och få den hjälp som behövs för att komma vidare. My beskriver de stora fördelar hon ser med att stå uppstallad på samma anläggning som sin tränare. Hennes tränare kan nu vid behov träda in och coacha henne parallellt med att hon själv rider i vardagen. Detta ger henne också möjlighet att ta hjälp och ställa frågor i en helt annan utsträckning än tidigare.

"Det har betytt jättemycket för mig att vi kan jobba så nära och jag har kunnat få hjälp med så mycket." (My)

Det framkommer att priset som betalas för dessa extra tilläggstjänster varierar. Någon tränare tar betalt för ett coachingkoncept medan andra väljer att avsätta tiden utan kostnad.

5.3 Relationen mellan tränare och ryttare

När ryttarna beskriver sina erfarenheter med tränare genom åren lyfts främst positiva men även mindre tilltalande upplevelser och tillvägagångssätt fram. Alla ryttarna är eniga om att tränarens engagemang är av högsta prioritet. Att rida för en tränare med bristande engagemang, som inte kommer ihåg eleven, svarar i telefon eller som lämnar ridhuset under pågående träningstid anses inte vara attraktivt.

"Man har ju ridit för någon tränare som inte ens minns att dom har sett en förut, det är inte jätteskojigt." (Fia)

En icke uppskattad träningsprofil i Alex ögon är en tränare som försöker vara macho. Med detta syftar Alex på en tränare som inte tar sig tid för de elever som är lite rädda, som istället ser till att alla får hoppa lite extra stora hinder i hög fart. Kopplat till engagemang beskriver Emma hur vissa tränare väljer att sitta i ett hörn och undervisa synnerligen oengagerat. Emma menar att som ryttare märker du direkt om tränaren, oavsett placering i ridhuset, är intresserad och har fokus på ekipaget. Sigrid beskriver att hon har svårt att få den kontinuitet med sin tränare som hon önskar. Hon hade önskat att träning gick att få till med tätare intervall. Hon har provat på att träna digitalt för annan tränare och är positivt inställd till denna undervisningsmetod. Hennes digitala tränare hade vid tidigare tillfällen ridit Sigrids häst vilket tros vara till stor vinning vid denna typ av undervisning.

"Jag var förvånad över att dom ser så pass mycket som dom gör. Det har alltid blivit bra resultat." (Sigrid)

Saga belyser upprepade gånger att hon har ett väldigt bra nuvarande upplägg med sina tränare där ett träningstillfälle ligger i början av veckan och ett senare mot slutet. Detta gör att hon får utrymme att självständigt träna på och befästa saker mellan träningspassen. Om hon kör fast på någon specifik detalj så kan hon få hjälp att lösa denna svårighet inom kort.

"Dom har så otroligt mycket kunskap och gjort så mycket, speciellt när det är A-,B-, eller C-tränare. Dom har ridit på en nivå som inte jag har, så dom har massa kunskap de kan dela med sig av till mig." (Saga)

Emma poängterar hur viktigt det är att tränaren har förmåga att beskriva utförligt hur något skall genomföras. Detta ökar ekipagets förutsättningar väsentligt att ta sig till målet. För hennes del har det varit till stor vinning att hennes tränare sedan tidigare känner hästen väl. Detta har medfört att hon lär sig av båda parter tillsammans, tränare och häst gemensamt, vilket påskyndat ekipagets utveckling.

5.3.1 Tränarens viktiga roll

När frågan ställs hur viktig tränaren är för ryttaren svarar samtliga respondenter omgående, jätteviktig. Alex förklarar att hon tränat för sin tränare sedan hon var liten. Hennes tränare är så mycket mer än tränare och coach för henne. Hon berättar att hon är beroende av sin tränare och betonar att hon är svår att byta ut.

"Det är svårt, det är som att skaffa nya vänner. Det kan man göra men det är något annat än att ha en barndomsvän." (Alex)

Marie berättar att hon inte är en ryttare som byter tränare speciellt ofta. Hon gillar att hålla sig till en och samma tränare och har haft sin nuvarande tränare i över 25 år.

”Jag vill vara som henne, det vill alla.” (Marie)

Flera av ryttarna pratar igen om hur viktigt det är att ha en tränare som är positivt inställd till både dem själva och deras häst. My berättar att det är avgörande för henne att ha en tränare som lyfter sina elever. Hon har under sina år i ridsportbranschen fått erfara många känsliga tjejer som tagit det väldigt hårt och personligt när tränare i huvudsak baserar sina instruktioner och sin feedback på kritik. Hon menar att en ryttares självförtroende kan förstöras oerhört snabbt.

”Jag har själv blivit sågad så illa att jag trodde att jag inte kunde rida och tävla, så för mig är det jätteviktigt att ha någon som finns där. Någon som såklart berättar vad som är dåligt men också berättar vad jag kan göra för att det ska bli bra.” (My)

Saga är inne på samma spår. Hon tycker det är oerhört viktigt att en tränare ser det som är bra i varje ryttare, hon har svårt när det negativa tar över. Hon menar att tränaren måste ha förmåga att ge konstruktiv kritik på ett bra sätt för att ryttarens utveckling ska gynnas.

”Jag vet inte riktigt varför man ska vara tränare om man bara ska klanka ner på andra, då finns det andra jobb man kan vara.” (Saga)

Vidare förklarar Saga att hon inte kan sätta ord på hur viktiga hennes tränare är för henne. Hon menar på att hon aldrig hade varit där hon är idag utan dem. Samtliga ryttare är överens om att deras tränare betyder oerhört mycket för dem och att de definitivt har en avgörande roll för deras sportutövande.

”Mina tränare är jätteviktiga för mig. Dom är utöver mina tränare något av mina hobbypsykologer. Dom betyder jättemycket.” (Saga)

5.3.2 Förtroende och respekt

Respondenternas avslutade uppgift vid intervjuerna var att beskriva rådande relation med sin nuvarande tränare. Relationerna skiljer sig åt i olika utsträckning. Två av ryttarna anger att de har en nära vänskapsrelation till sina tränare. De båda ryttarna poängterar att detta för deras del aldrig påverkat träningsrelationen negativt, snarare tvärtom. De är noggranna med att hålla isär relationerna och anser att de har hittat en bra balans i det. De båda ryttarna är eniga om att respekten för tränaren i alla situationer måste kvarstå. My beskriver att hon har stor respekt för sin tränare både som vän och i tränarrollen. De båda menar att en vänskapsrelation i denna utsträckning med sin tränare är fördelaktig.

"Vi är vänner utöver träningsrelationen. Skulle jag fundera över någonting så finns hon alltid där." (Sofia)

Saga är inne på precis samma spår trots att det inte bokstavligen uttalas en vänskapsrelation till tränarna. Hennes uppfattning är att en ytlig relation på sikt kan hämma ekipagets utveckling. Hon menar att målet måste vara att lära känna varandra, om än på professionellt plan, för att tillsammans kunna arbeta mot gemensamma mål på bästa sätt.

"Även om man inte ska rida med sina känslor så måste man kunna få uttrycka sina känslor och vad man tycker till sin tränare." (Saga)

Saga har aldrig själv upplevt någon negativ påverkan med en nära relation till sina tränare men kan föreställa sig att det kan uppstå. Det hon pratar om främst är risken att eleven ska känna sig färdig med sin tränare och välja att söka sig vidare efter ny kunskap. I övrigt ser hon inga stora risker med nära relationer. Alex och Marie anger även att de har nära relationer till sina tränare. Marie berättar att hon har stor respekt för sin tränare trots att de känner varandra utan och innan. De har telefonkontakt där de pratar om det mesta men umgås aldrig privat trots att de känt varandra i många år.

"Jag vet vad hon ska säga att jag ska göra, jag känner henne så väl men jag har ändå den där respekten för henne - hon är ändå min tränare. Jag är otroligt tacksam för henne, hon ställer upp i alla lägen verkligen." (Marie)

Alex tror att det både kan vara på gott och ont med en allt för nära relation till sin tränare. Av egen erfarenhet menar hon att det kan bli för mycket vardag vid träning. Ibland kan det i en sådan situation finnas behov för gästtränare som fokuserar på andra detaljer än huvudtränaren. Hon belyser även den risk som finns i att viss respekt uteblir med en allt för nära relation. I vissa fall vågar eleven då ifrågasätta sin tränare i annan utsträckning, likt i en mor- och dotterrelation.

Resterande tre respondenter anger att de enbart har en professionell träningsmässig relation med sin tränare. Sigrid förklarar att hon är väldigt nöjd med detta då hon upplever att djupare relation ofta medför att tjänster skall ges och tas mellan parterna. Hon gillar inte känslan av att stå i skuld till någon och värdesätter därför en enbart yrkesmässig relation. Däremot förstår hon fördelen med att känna sin tränare på annat plan då hjälp kan bli tillgängligt i annan utsträckning. Emma beskriver relationen till sin tränare som bra med god kommunikation och förståelse.

"Den är mer professionell än vad den är vänskaplig." (Emma)

Detta är något som Fia instämmer till fullo med. Hon beskriver relationen till sin tränare som enbart professionell men träningsmässigt jättebra. Tränaren visar på stort engagemang, följer ekipaget aktivt, skickar uppmuntrande sms i samband med tävling men har inget intresse av personlig kontakt. Fia är nöjd med detta upplägg och anser deras relation fullt tillräcklig.

"Personlig kontakt har vi absolut inte för det är hon inte intresserad av."

"Man behöver inte vara kompis med sin tränare, jag ska ju ändå betala." (Fia)

6. DISKUSSION

6.1 Den komplexa tränarrollen

Att engagemang är den viktigaste parametern för att klassificeras som en bra tränare råder det inga tvivel om. Resultatet visar tydligt att tränarens engagemang är det som ryttarna värderar absolut högst. Hela 82,4 procent, 496 personer, av de ryttare som besvarat enkäten har valt engagemang när de fick besvara frågan vad som karaktäriserar en bra tränare. Av de ryttare som intervjuades var samtliga eniga om att det inte finns något som heter för mycket engagemang. De menar att ett stort engagemang är avgörande för vilket resultat som kan uppnås med eleverna samt vilken efterfrågan tränaren får på sina tjänster.

En tränares stora engagemang är en central del för att lyckas undervisa och utveckla elitidrottare. I Riksidrottsförbundets (2016) rapport kring framgångsrika idrottsmiljöer framhävs hur väsentligt det är att tränaren är engagerad samt på vilket sätt en sådan tränare arbetar. Det understryks hur dessa tränare ständigt arbetar med planering och målbilder för den idrottande. Vidare beskrivs hur träningar och målsättning aldrig syftar till att skapa en färdig atlet utan syftet är att ständigt generera utveckling. Även Hageskog och Gerrevall (2019) konstaterar i sin studie att engagemang är en grundläggande egenskap för att kunna vägleda den idrottande. Engagemanget måste sträcka sig även utanför den sportsliga prestationen. En coach behöver förstå helheten kring den idrottandes liv för att kunna skapa en balans i målsättning och handlingsplaner.

En viktig del i resultatet visar att ryttarna värdesätter tränarens engagemang och egna erfarenhet högre än dess utbildning. En naturlig följdfråga blir då vilken lägsta nivå av kunskap som kan accepteras hos en tränare med stort engagemang? För att utveckla elitidrottare krävs det tränare med god kompetens inom sin idrott. Forskningen hänvisar dock till att en tränare måste besitta en rad andra viktiga egenskaper för att optimal utveckling skall kunna uppnås. En tränare måste ha förmåga att stötta och vägleda den idrottande inom fler områden än enbart de sportsliga (Hageskog och Gerrevall 2019; Riksidrottsförbundet 2016).

En intressant frågeställning blir således vilken tränare som genererar störst framgång hos ett ekipage. Är det den engagerade tränaren med mycket egen idrottslig erfarenhet eller är det den engagerade tränare som kanske saknar egna tävlingsresultat men som har desto högre utbildningsgrund? Dilemmat här blir tillika hur ridundervisningen kommer att utvecklas om ryttare väljer tränare enbart baserat på dess erfarenhet. Vilken påverkan får detta på den svenska ridundervisningen på sikt? Riksidrottsförbundets (2016) rapport synliggör det faktum att det faktiskt kan krävas olika typer av tränare för att nå en elitprestation. Forskning visar på att det inte finns en helt rak linje för vilken tränare som kommer bidra till störst utveckling. Mycket beror på eleven och var den idrottande befinner

sig i sin idrottsliga karriär. Under vissa perioder kan det krävas en engagerad tränare som framförallt uppmuntrar och är tillgänglig för eleven medan andra perioder fordras en mycket kompetent tränare som kan utveckla elevens teknik och färdighet. Lamperd et al. (2016) poängterar hur en tränares roll och betydelse kan växla beroende på var en ryttare befinner sig i sin sportsliga karriär. En yngre ryttare kräver kanske en tränare som tar mer beslut, involverar sig i träningsupplägg och teknik. Samtidigt kan en äldre ryttare med mer rutin behöva en tränare som i större grad fungerar som mentor eller bollplank med en mer tillbakadragen roll. Vilken tränare en ryttare väljer blir därför ett mycket individuellt val, där flera faktorer måste värderas. Både i denna studie och i tidigare forskning påvisar resultatet tydligt att en engagerad tränare värderas högt och att engagemang är något som eleverna förväntar sig.

En annan förväntan som påvisades i studien är att ryttarna efterfrågade att deras tränare ska vara ärlig gentemot dem. Tre av ryttarna menade att en ärlig tränare är nödvändigt för att ett ekipage ska kunna utvecklas och bli bättre. Ryttarna beskrev hur de vill att deras tränare skall vara helt sanningsenlig gentemot dem. Tränaren förväntas vara rättfram och kunna förmedla inte bara de positiva budskapen utan även de negativa. Det efterfrågades likaså att tränare ska kunna ta viktiga beslut och stå för dem, trots att ryttaren kanske inte höll med. Lamperd et al. (2016) konstaterar i sin studie att teamet runt en olympisk ryttare är av väldigt stor betydelse. Teamet består både av tränare, familj och andra intressenter och dess viktigaste uppgift är att bistå den idrottande med uppstöttning men även kunna ge feedback samt vara ärliga. Författaren belyser tydligt att det är absolut nödvändigt att teamet talar sanning gentemot den idrottande och aldrig försöker skönmåla något. Likaså beskriver Hageskog och Gerrevall (2019) hur en coach behöver skapa tillit och förtroende till sin atlet. En grundförutsättning för att göra det är att coachen hela tiden är ärlig och autentisk. Thorell och Hedenborg (2015) beskriver hur de militära normer som lever kvar i ridsporten, kan bidra till svårigheter när det ska föras en dialog mellan ridlärare och elev. En intressant iakttagelse i denna studie är att ryttarna efterfrågar vissa auktoritära egenskaper hos sina tränare likväl som de efterfrågar coachande, pedagogiska och individualiserande förhållningssätt. Detta argumenterar tydligt för hur komplext det är att vara en optimal tränare. Som beskrivet i Waerner (2015) måste en tränare kunna växla mellan olika typer av ledarskap och pedagogiska perspektiv. Författaren beskriver hur det ställs höga krav på tränaren att kunna vara flexibel.

Resultaten från enkät och intervjuer konstaterar att en individanpassad undervisning och flexibilitet hos tränaren är något som värderas högt hos de svarande. Tidigare forskning understryker hur en tränare måste kunna individualisera sin undervisning för att kunna nå fram till många olika ryttare. En tränare som använder sig av olika kommunikationssätt, verbala och ickeverbala, samt kan förklara på flera olika sätt kommer bättre nå fram till sin adept (Lundesjö Kvart 2020; Lundgren 2017). Det blir dock uppenbart utifrån resultaten att detta är ett område där många ryttare har behov som i dagsläget inte till fullo kan tillgodoses av dess tränare. I data från enkätundersökningen var det ett flertal respondenter som anmärkte på att de saknade individuell hjälp från sin tränare vid gruppträning. Återkommande framkom det att de svarande hade önskat mer hjälp av sin tränare

under framridning och uppvärmning. Mer än en av de svarande beskriver även att de känner sig bortprioriterade beroende på vilket hästmateriel de besitter. Det upprepas likaledes att de svarande önskar en bättre fördelning av grupperna utifrån svårighetsgrad och nivå. Det är väsentligt att som tränare kunna tillgodose dessa behov. Thorell (2017) understryker i sin avhandling hur viktigt det är att tillgodose kundens önskemål i dagens moderniserade samhälle. Det är fundamentalt för en tränare i dagens samhälle att kunna erbjuda individanpassad undervisning såväl i gruppssammanhang som vid träning av enskilda ekipage. En tränare som ej besitter förmågan att individualisera sina träningar riskerar att ryttarna söker sig till en annan tränare. De svarande förväntar sig att deras tränare kan läsa av och anpassa träningsupplägget efter varje ekipage. De påpekar att en bra tränare kan anpassa sig efter hästens och individens behov. Det vill säga, en tränare måste ha insikten att varje häst och ryttare fungerar på olika sätt. Som beskrivits i Lundesjö Kvart (2020) krävs det därför att undervisning sker av individanpassad karaktär för att uppnå optimal utveckling.

6.2 Tränaren - den tillgängliga kunskapsbanken

Det råder inga tvivel om att yrkesrollen som tränare i hoppning och dressyr kräver stor kompetens och bred kunskap. Studiens utgång visar på att ryttare förväntar sig hjälp av sin tränare inom många olika områden. De svarande beskriver hur de önskar att få hjälp med helheten i sitt träningsupplägg och hur de gärna vill ta del av sin tränares kompetens på alla plan. En påfallande term som återkommer i resultatet är hur ryttare uttrycker att de vill ha sin tränare som kunskapsbank. Ryttarna vill lära sig allt deras tränare kan.

Detta ställer självklart höga krav på tränarnas erfarenhet och kunskap men också på dess förmåga att förmedla den vidare. Wolfram (2014) redogör för den flerdelade kompetens en tränare inom specifikt ridsport måste besitta. Det räcker inte tränaren har god kunskap om fysisk träning, mental träning och kostlära för ryttare. Den måste även ha stor kunskap gällande hästens träningslära, dess fysiologiska förutsättningar och biomekanik. I kombination med allt detta måste tränaren dessutom kunna förmedla kunskapen vidare till sina elever på ett förståeligt sätt.

Det framgår tydligt från studien att ryttarna känner stor tilltro till sin tränare och vänder sig till denne för att söka kunskap och få hjälp vid problem. Som tränare är detta något som bör värnas om. Tidigare forskning angående tränarrollen skildrar på vilket sätt en tränare bör bistå sina elever för att nå uppsatta mål och skapa motivation. Bland annat belyser författaren relevansen i att eleven själv måste ta ansvar och ha viljan att söka ny kunskap för att utvecklas och nå sina mål. En tränares huvudsakliga roll blir då att bistå eleven med detta och ge hen rätt vägledning. För skapa varaktiga och framgångsrika samarbeten med sina elever krävs det därför att tränaren i många fall måste bemöta sina elever med stor grad tillgänglighet. (Hageskog och Gerrevall 2019; Lamperd et al. 2016; Meyners 2004)

Detta visade sig dock vara en av de bristande faktorerna hos tränarna enligt de svarande i enkätstudien. I resultatet poängteras att inte alla tränare kan erbjuda den

kontinuitet med träningstillfällena som ryttaren önskat. Det efterfrågas en högre grad av tillgänglighet samt ytterligare hjälp utanför de ordinarie träningstillfällena, exempelvis coaching på tävling. Om tränaren inte kan bemöta dessa önskemål kan det medför att eleverna istället tvingas söka hjälp från annat håll eller väljer en annan tränare.

Att alltid vara tillgänglig som tränare är naturligtvis inte heller ett hållbart system. Att arbeta inom hästsektorn innebär mycket arbete, långa dagar och obekväma arbetstider. Auty (2008) understryker att nyckeln till framgång ligger i förmågan att planera och skapa tydliga målsättningar. En gemensam plan mellan tränare och elev är en grundförutsättning för att bibehålla motivation och uppnå prestation. Planen måste även präglas av att eleven ges utrymme till analys och reflektion och vid behov kan planen behöva omdirigeras. Argumenten är därmed starka för att planering är en vital del i det upplägg tränaren erbjuder sina elever. Varje tränare måste vara tydlig med vilka tjänster de tillhandahåller och vilken grad av tillgänglighet de har att erbjuda. Det gäller att hitta en balans där den tid som krävs kan avsättas för elevens optimala utveckling och minst lika viktigt - en god arbetsmiljö för tränaren. Vid intervjuerna framkom att det finns tränare som inte tar ersättning för den tid och arbete som läggs ner på ryttaren utöver träningstillfällena. Här måste en kultur skapas där ryttarna är medvetna om att samtliga tilläggstjänster kostar. Tränaren i sin tur måste våga ta betalt för det arbete hen utför. Om inte tränaren själv värderar sin tid och kunskap hur ska då ryttaren förstå dess värde?

6.3 Träning leder till tävling

Resultatet talar explicit för att målet med att träna för tränare är att kunna prestera på tävling. Inom tävlingsmomentet är det många områden som ryttarna i denna studie önskar få hjälp med av sin tränare. Resultatet från enkätundersökningen visar att coaching på tävling och feedback från tävlingsfilm är två väldigt viktiga områden. Hela 51,5 procent av de svarande angav att de önskar coaching på tävling och 45,6% att de vill ha feedback på film. Här kan vi se att det råder stor efterfrågan på två tämligen tidskrävande moment. Även vid intervjuerna framkommer det att samtliga ryttare önskar hjälp i samband med tävling på ett eller annat sätt. Redan vid det förberedande arbetet önskas tränarens handledning. Här poängterar ryttarna specifikt hur viktigt det är att få support med framtagande av hållbart tränings- och tävlingsupplägg. Väl på tävlingsplatsen önskas hjälp med bangång, framridning och framhoppning. För att komma vidare i utvecklingen blir efterarbetet i form av analys och reflektion en viktig del i utvecklingsprocessen mot ekipagets uppsatta mål. Som beskrivits i Fahlström och Linnér (2017) är planering, tydlig målsättning och förmågan att kunna bistå sin elev med vägledning inom de områden de önskar helt klart avgörande för att vara en framgångsrik tränare.

Vikten av att få tränarens vägledning i den unga hästens utbildning och matchning mot unghästchampionat lyfts upprepade gånger. Hassler-Scoop (2002) uppmärksammar hur tränaren har ansvar över hästens prestation och utveckling såväl som ryttarens. En tränare måste iakttä och säkerhetsställa att hästens välfärd

prioriteras. Hästen ska likväl som ryttaren kännas glad, motiverad och vilja prestera. Detta argumenterar starkt för hur viktigt det är att tränaren kan ge vägledning i utbildning av den unga hästen då denna är mycket påverkbar. Felaktig träning av den unga hästen kan snabbt leda till problem. Samma förhållningssätt gäller självklart även vid träning av äldre hästar.

Det som framkommer i denna kartläggning ger en viktig insikt inom vilka områden och på vilket sätt ryttare önskar hjälp av sin tränare. Resultatet påvisar både i siffror och text hur viktig del tävlingsmomentet är för ryttarna. Detta moment är därför något som måste prioriteras högt om tränarna ska kunna tillfredsställa sina elevers önskemål och behov.

6.4 Coaching och pedagogik

Ryttarna i studien poängterar hur de önskar en tränare med bred kompetens som kan hjälpa dem inom ett flertal områden. Resultatet visar på att ryttarna värderar att få hjälp med helheten kring sitt ekipage lika högt som den praktiska ridträning tränaren erbjuder. Detta försätter dagens tränare i en ny roll. Denna roll beskrivs bäst som en coach. En coachs uppgift är att agera bollplank till sin elev och vara involverad i allt management kring ett ekipage. Coaching handlar om att vägleda sin elev i att hitta lösningar som tar dem mot sina mål (Fahlström & Linnér 2017; Wolframm 2014). Med hjälp av coachande undervisningsmetoder kan större utrymme för individualisering göras, vilket framgår i enkätundersökningen att ryttarna efterfrågar.

Ryttarna framhöll i studien att de önskar kunna ha en tvåvägskommunikation med sin tränare. Det är av stor betydelse för ryttarna att kunna bolla idéer och diskutera fram lösningar tillsammans med sin tränare. Resultatet synliggör att ryttarna anser att det är tränarens uppgift att bjuda in till diskussion. De belyser även vikten av att tränaren kan lyssna på sin elev. Auty (2008) skriver om hur en av de viktigaste uppgifterna en coach har är att kunna lyssna till sin elev och hans upplevelser. Författaren understryker hur framgång och utveckling endast kan ske genom att coach och elev har en dialog mellan varandra. Hon beskriver även vikten av att en coach uppmanar och lämnar plats för sin elev att analysera och reflektera över sin prestation. Det coachande förhållningssättet ställer återigen höga krav på tränarens tillgänglighet och kompetens. En tränare måste besitta mycket kunskap inom flera områden och kunna erbjuda sina elever en hög tillgänglighet för att kunna tillgodose önskan om hjälp med helheten. Studier inom idrottsvetenskap har påvisat att det finns ett behov för att idrottscoacher i större utsträckning bör utbildas inom pedagogik. En idrottscoachs roll liknar på många sätt en skollärares och för att nå optimal utveckling krävs därför bred kompetens inom pedagogikens fält och inte endast idrottslig kompetens (Fahlström & Linnér 2017). Detta står i linje med resultaten i denna studien där en av de viktigaste egenskaper som kännetecknar en bra tränare är god pedagogisk förmåga. Resultatet visar däremot också att detta är en av de delar som ryttare ofta saknar hos sin tränare. På frågan om ryttarna är nöjda med sin tränares upplägg så blir det uppenbart att de mindre nöjda ryttarna önskar

ett mer pedagogiskt förhållningssätt. En förklaring till detta kan vara att det ingår en begränsad mängd pedagogik i dagens tränarutbildning. Sveriges ridlärarytbildning innehåller idag större mängd undervisningstimmar inom ämnet pedagogik än landets tränarutbildning. (Hästsportens Folkhögskola 2022; Svenska Ridsportförbundet 2019).

Ett intressant inlägg framkom i resultatet från en av de intervjuade ryttarna. Ryttaren efterfrågade öppet klimat och tvåvägskommunikation men framhävde trots detta de brister hon såg i denna typ av undervisningsmetod. Exemplet som angavs var hur en diskussion mellan ryttare och tränaren kan hämma utveckling om ryttaren motsätter sig det tränaren påstår, speciellt om elevens utbildningsnivå och erfarenhet är låg. Exemplet anspelar på hur viktigt det är att en tvåvägskommunikation inte får resultera i att ryttaren tappar respekt för tränaren och vad hen anför i sin undervisning. Detta är något som även framhävs i Lundesjö Kvart (2020). Utveckling av ryttare sker när ridundervisning kan utspelas i dialog mellan ryttare och tränare. Dialogen är inte alltid av verbal karaktär utan kan ta sig i uttryck genom att tränare ger en instruktion och eleven svarar med förkroppsligade handlingar. En förutsättning för att detta ska äga rum är att eleven faktiskt förstår vad tränaren menar. Som beskrivits i Lundgren (2017) är det viktigt att en tränare kan förklara på många olika sätt för att kunna nå fram till ett stort antal elever.

Det finns en poäng i att en idrottare inte får ha för stor tilltro till sin tränare. Individen bör alltid ges utrymme för egna tankar och reflektioner. Framgång sker när den idrottande kan ta åt sig av feedback från sin tränare och samtidigt kan uttrycka sin egen upplevelse (Hageskog och Gerrevall 2019; Riksidrottsförbundet 2016). Ridsporten och dess tränare ställs idag inför utmaningen: att lyckas modernisera träningen i den omfattning som ryttare önskar samtidigt som en del av det militära ledarskapet måste bevaras.

6.5 Tränarens viktiga roll

Studiens resultat påvisar att ryttarna i studien innehar olika typer av relationer till sina tränare. Några av ryttarna har utöver en yrkesmässig relation även en vänskaplig relation till sina tränare medan andra enbart har en relation elev och tränare emellan. Intresseväckande i detta resultat är att samtliga ryttare, trots stora skillnader i sina relationer, fastslår att de är nöjda med den relation de har idag. Det finns även stöd för detta i tidigare studier som beskriver hur viktig tränarens roll är även utanför det sportsliga. Detta för att kunna optimera utveckling genom att stötta och bistå med det som behövs även utanför träning och tävling. Ett fungerande kontaktnät bestående av familj, idrottsledare och andra instanser beskrivs också som väsentligt för den idrottsutövandes utveckling. För att i slutändan lyckas har tränaren en avgörande roll. (Hageskog och Gerrevall 2019; Riksidrottsförbundet 2016)

I denna studies resultat går det inte att utläsa vilket av de två alternativen som slutligen genererar störst idrottsliga framsteg. Därför bör vidare studier utföras för

att undersöka om det krävs att ha en vänskaplig relation med sin tränare utöver det idrottsliga eller om det endast fordrar en professionell relation. Oberoende av vilken erfarenhet ryttarna i denna studie har kring relationen till sina tränare så går det att konstatera att tränaren har en avgörande roll för samtliga. Alla ryttare värdesätter sin tränare väldigt högt. Ryttarna poängterar upprepade gånger att de inte klarat sig utan sin tränare vilket ger en tydlig bild av tränarens oerhört viktiga roll för sina elever och för sporten.

6.6 Metod och genomförande

Denna studie är baserad på en kvantitativ enkätundersökning i kombination med åtta kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Enkäten besvarades av totalt 602 ryttare vilket ger studien stor relevans och hög trovärdighet. De kvalitativa intervjuerna ger en mer nyanserad bild och genererar till mer djup i studien. Genom att kombinera ovan nämnda metoder får vi genom studien en bra inblick i ryttarnas förväntningar på och upplevelser av tränare. De respondenter som handplockats till intervjuerna var öppna och delade med sig av mycket relevant information för våra frågeställningar.

I enkätundersökningen besvarades en av frågorna på ett felaktigt sätt då antalet svarsalternativ inte gick att begränsa i det program som arbetats i. På denna fråga har en del av de svarande valt att kryssa i fler än tre svarsalternativ som stod anvisat. Detta gör att resultatet redovisat i procent blir något missvisande på denna fråga. Enkäten hade bra spridning och nådde ut till vår tänkta målgrupp. Spridningen hade kunnat vara ännu större om de hästrelaterade företag som kontaktades valt att dela vår undersökning. Intervjuerna fortlöpte enligt plan. Respondenterna var förberedda och hade obegränsat med tid för att svara på intervjufrågorna. En intressant parameter var däremot att vissa av intervjuerna gick väldigt snabbt. Respondenterna svarade kort på frågorna, vilket kan ha bidragit till att somliga frågor inte besvarades lika utförligt.

6.7 Framtida studier

Undervisning och progression av ryttare kommer alltid vara ett angeläget ämne för den svenska ridsporten. Det krävs ytterligare forskning för att kunna konstatera hur en tränare bör gå tillväga för att optimera sin undervisning och kunna bistå till idrottslig utveckling av sina elever. Med största sannolikhet finns det mer än en väg att gå och det är därför viktigt att dessa synliggörs samt granskas. Baserat på denna studie skulle det vidare vara relevant att genomföra en fördjupningsstudie beträffande ryttare och deras relation till sin tränare. En annan intressant synvinkel vore att undersöka hur tränarna upplever sin tränarroll. En lämplig metod för detta hade varit utformandet av en enkätstudie som går ut till ett stort antal tränare men även intervjustudie som kan mer på djupet belysa tränares upplevelser och erfarenheter av tränarrollen.

Ytterligare kan det vara av betydelse att utföra en ingående granskning av de pedagogiska skillnaderna mellan tränare och ridlärare. Detta för att synliggöra eventuella skillnader och skapa förståelse för de olika rollerna som är av stor betydelse för svensk ridsport.

7. Slutsats

Sammanfattningsvis visar denna studie att ryttare idag förväntar sig en tränare som är engagerad och ärlig. De värdesätter en tränare med erfarenhet som innehar mångsidig kompetens. Ryttare önskar få hjälp med ett helhetsupplägg kring ekipaget där i huvudsak tävlingsmomentet är en central del. Vid undervisning önskar ryttarna att det finns ett coachande och ett pedagogiskt förhållningssätt. Studien konstaterar att tränarens roll är vital för utveckling och undervisning av ryttare och häst. Relationen mellan tränare och elev kan vara både av professionell eller vänskaplig karaktär. Oavsett typ av relation så framgår det dock att tränaren är en nyckelperson för att uppnå framsteg. En ryttares tränare är således en väldigt viktig del av ryttarens idrottsliga prestation.

8. REFERENSER

Auty, I. (2008). *Coaching skills for riding teachers*. Wykey, Shrewsbury: Kenilworth Press.

Auty, I., Pollard, P. (2016) *The power of coaching: Releasing Surprising Potential in Equestrian Athletes*. Kap. 1 Kenilworth Press.

Blomquist, C., Röding, P. (2010). *Ledarskap: personen, reflektionen, samtalet*. 1:2 uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.

Fahlström, PG., Linnér, S. (2017). *De bästa idrottscoacherna är bra pedagoger*. <https://www.idrottsforskning.se/de-basta-coacherna-ar-bra-pedagoger/?fbclid=IwAR0GxSfOtiArBXUcyqbTWanHNmG1iLpH7ltQpo1Wg-eZS4i26Y6M-r-R7TM> [2022-05-11]

German National Equestrian Federation. (2017). *The principles of riding: basic training for horse and rider*. Wykey, England: Kenilworth Press.

Hageskog, CA., Gerrevall, P. (2019). *När allt står på spel - Erfarenheter från framgångsrik mästerskapscoaching*. Lund: Studentlitteratur AB.

Hassler-Scoop, J., Kelly, K. (2002). *Equestrian Education: Professional Development for Instructors*. Goals Unlimited Press.

Hassmén, N., Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Hedenborg, S. (2009). Till vad fostrar ridsporten? En studie av ridsportens utbildningar med utgångspunkt i begreppen tävlingsfostran, föreningsfostran och omvårdnadsfostran. *Educare*.

Hedenborg, S., Palmquist, G.T. & Rosén, A. (2021). The Emergence of the Swedish Horse-Riding School from the Mid-Twentieth Century. *International journal of the history of sport*. 38, 607–630.

Hippson (2021). *Fler köper häst men kunskapen brister: "Ge hästen tid att stärka senor, leder och ligament"*. <https://www.hippson.se/artikelarkivet/hippsonnews/fler-koper-hast-men-kunskapen-brister.htm> [2022-04-23]

Hästsportens Folkhögskola (2022). *Ridsportens utbildningar*. <https://www.hastsportensfolkhogskola.se/utbildningar/ridsportens-utbildningar/> [2022-04-22]

Lamperd, W., Clarke, D., Wolfram, I. & Williams, J. (2016). What makes and elite equestrian rider? *Comparative Exercise Physiology*. 12, 105-118.

Lundesjö Kvar, S. (2020). Konsten att undervisa ryttare, en studie om ridlärares pedagogiska praktik. Delstudie III "Instructing equestrian feel" *Digital Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Educational Sciences* 18. Uppsala.

Lundgren, C. (2017). Ridtränares kommunikation under privatlektioner i dressyr - en samtalsanalytisk studie. *Scandinavian Sport Studies Forum*. vol 8, 67-86.

Meyners, E. (2004). *Effective Teaching & Riding*. Montana: Goals Unlimited Press.

Olsson, H., Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen :kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. 3. uppl. Stockholm: Liber.

Patel, R., Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder : att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

Riksidrottsförbundet (2016). *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer*. (FoU-rapport 2016:6). Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Svenska Ridsportförbundet (2019) Anvisningar för tränarutbildning: Handbok för A,B & C tränare.[Handbok]. Svenska Ridsportförbundet.
<https://www.ridsport.se/globalassets/5dbbafecab554de2810c4054e6aa57ab/anvisningar-for-tranarutbildning.pdf> [2022-04-22]

Svenska Ridsportförbundet (2022). *Statistik*.
<https://www.ridsport.se/Omoss/Statistik> [2022-03-10]

Thorell, G. (2017) *Framåt Marsch! Ridlärarrollen från dåtid till samtid med perspektiv på framtid*. Doktorsavhandling. Utbildningsvetenskapliga fakulteten. Göteborg Universitet.

Thorell, G., Hedenborg, S. (2015). Riding Instructors, Gender, Militarism, and Stable Culture in Sweden: Continuity and Change in the Twentieth Century. *International journal of the history of sport*. 32, 650–666.

Vetenskapsrådet. (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Waerner, T. (2015). *Ridsportens ledarskap - en utmaning. En intervjustudie av nio ledare inom ridsporten*. Umeå: Umeå Universitet

Wolfram, I. (2014) *The Science of Equestrian Sports. Theory, Practice and Performance of the Equestrian Rider*. Kap 4. Routledge, London.

Wolfram, I. (2015). *Perfect mind, perfect ride : sport psychology for successful riding*. Shrewsbury: Kenilworth Press.

9. Författarnas tack

Vi vill tacka vår handledare Gabriella Thorell Palmquist för all hjälp, tid och det trevliga bemötande du givit oss under den tid vi skrivit detta arbete. Tack även till examinator Susanne Lundesjö-Kvart. Vi vill även rikta ett stort tack till de ryttare som deltagit vid våra intervjuer och till alla er som tagit sig tid att besvara vår enkät.

10. Bilaga 1 - enkät

1. Vilken könsidentitet har du?

Kvinna

Man

Annat

Vill inte svara

2. Hur gammal är du?

<15

16-30 år

31-50 år

51 år och uppåt

3. Vilken disciplin utför du?

Dressyr

Hoppning

4. Hur länge har du varit aktiv ryttare?

Mindre än ett år

1-5 år

5-10 år

10 och över

5. Hur ofta tränar du för tränare?

1 gång i veckan

Flera gånger i veckan

Varannan vecka

1 gång i månaden

Mer sällan

6. Hur många olika tränare har du haft?

1

2-5

6-10

11-15

Fler än 15

7. Var sker träningen?

På anläggningen där ni är hemmahörande

På annan anläggning

Digitalt

Hemma hos min tränare

8. Hur sker träningen?

Enskilt

Två och två

I grupp om 3 eller fler

9. Är du nöjd med din tränares upplägg av din träning?

Ja

Nej

Delvis

10. Om nej eller delvis på ovanstående fråga. Vad vill du ändra i ditt upplägg?

11. Vad anser du främst karaktäriserar en bra tränare? Välj 3 alternativ.

Utbildad

Engagerad

Egna tävlingsmeriter

Erfarenhet

God hästvelfärd

Positiv

Trygg

Pedagogisk

Lätt tillgänglig

Inspirerande

Förmåga att lyssna

Tvåvägskommunikation

Strukturerad

12. På vilket/vilka sätt får du hjälp av din tränare?

Jag rider och tränaren undervisar

Både jag och min tränare rider

Min tränare rider

Min tränare arbetar hästen från marken

Avsuttna coachingsamtal

Avsuttet fysisk träning

Tävlings- och träningsplanering

Mental träning

Coaching på tävling

Återkoppling och feedback efter tävling (ex. kolla film)

Rådgivning (ex. foder, skoning och utrustning)

Annat

13. Om du svarade "annat" på föregående fråga. Vänligen ange mer specifikt nedan.

14. Inom vilka områden önskar du få mer kunskap av din tränare?

Min sits, position och inverkan

Specifika övningar att arbeta med när jag rider min häst

Problemlösning vid ridning

Utrustning och betsling

Vardaglig skötsel

Hästens exteriör

Avel och stam

Hästens beteende

Longering och tömkörning eller annat arbete från marken

Kost och träningslära för ryttare

Mental träning

Hästens utfodring och foderstatsberäkning

Hästens anatomi och fysiologi

Hästens sjukdomar och skador

Annat

15. Om du svarade "annat" på föregående fråga. Vänligen ange mer specifikt nedan.

16. Inom vilka av följande områden önskar du hjälp av din tränare?

Coaching på tävling

Vidareutbildning av häst

Mental träning

Avsuttna coachingsamtal

Rådgivning inom diverse områden såsom foder, utrustning m.m

Feedback på film från ex. tävling

Fysisk träning

Annat

17. Om du svarade "annat" på föregående fråga. Vänligen ange mer specifikt nedan.

18. Är du intresserad av att ta del av resultatet när studien är klar? Vänligen ange din mailadress nedan.

11. Bilaga 2 - intervju

1. Hur gammal är du?
2. Vilken disciplin utför du?
3. Hur länge har du varit aktiv ryttare?
4. Hur ofta tränar du för tränare?
5. Hur många olika tränare har du haft?
6. Var sker träningen och hur sker träning?
7. Vad betalar du i dagsläget för din träning?
8. Vad har du för upplägg av din träning?
9. Är du nöjd med ditt upplägg? Om nej, Vad vill du ändra i ditt upplägg?
10. Vad anser du främst karaktäriserar en bra tränare?
11. Vad anser du karaktäriserar en dålig tränare?
12. På vilket sätt får du hjälp av din tränare?
13. Inom vilka områden önskar du få mer kunskap av din tränare?
14. Hur viktig är din tränare för dig?
15. Hur skulle du beskriva din relation till din tränare?

12. Bilaga 3 - samtyckesblankett



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Samtyckesblankett: Personuppgiftsbehandling i studentarbeten

När du medverkar i arbetet: Ryttares förväntningar och upplevelser på tränare - en kartläggning, innebär det att SLU behandlar dina personuppgifter. Att ge SLU ditt samtycke är helt frivilligt, men utan behandlingen av dina personuppgifter kan inte forskningen genomföras. Denna blankett syftar till att ge dig all information som behövs för att du ska kunna ta ställning till om du vill ge ditt samtycke till att SLU hanterar dina personuppgifter eller inte.

Du har alltid rätt att ta tillbaka ditt samtycke utan att behöva ge några skäl för detta. SLU är ansvarig för behandlingen av dina personuppgifter, och du når SLUs dataskyddsombud på dataskydd@slu.se eller via 018-67 20 90.

Din kontaktperson för detta arbete är:

Louise Lundborg

Epost: lelg0002@stud.slu.se

Telefonnummer: 072 - 384 78 02

Vi samlar in följande uppgifter om dig:

- Fullständigt Namn
- Epost
- Telefonnummer
- Ljud-inspelning av intervju
- Svaren vid intervju. Frågorna som besvaras berör dina erfarenheter, förväntningar och upplevelser om att rida för tränare.

Ändamålet med behandlingen av dina personuppgifter är att SLUs student ska kunna genomföra sitt examensarbete enligt korrekt vetenskaplig metod och bidra till forskning på inom ämnesområden: hippologi, pedagogik, ridkonst, coaching, idrottsvetenskap, didaktik.

Om du vill läsa mer information om hur SLU behandlar personuppgifter och om dina rättigheter kan du hitta den informationen på www.slu.se/personuppgifter.

Jag samtycker till att SLU behandlar personuppgifter om mig på det sätt som förklaras i denna text, inklusive känsliga uppgifter om jag lämnar sådana.

Underskrift

Plats, datum

Namnförtydligande