



# Att göra hinder till språng:

En studie om tränares sätt att hantera eleverns mentala hinder

Turning fences into jumps: Coaches methods for handling students' mental barriers

---

Rebecca Ohlin, Thilde Sedenborg

Självständigt arbete • (15 hp)

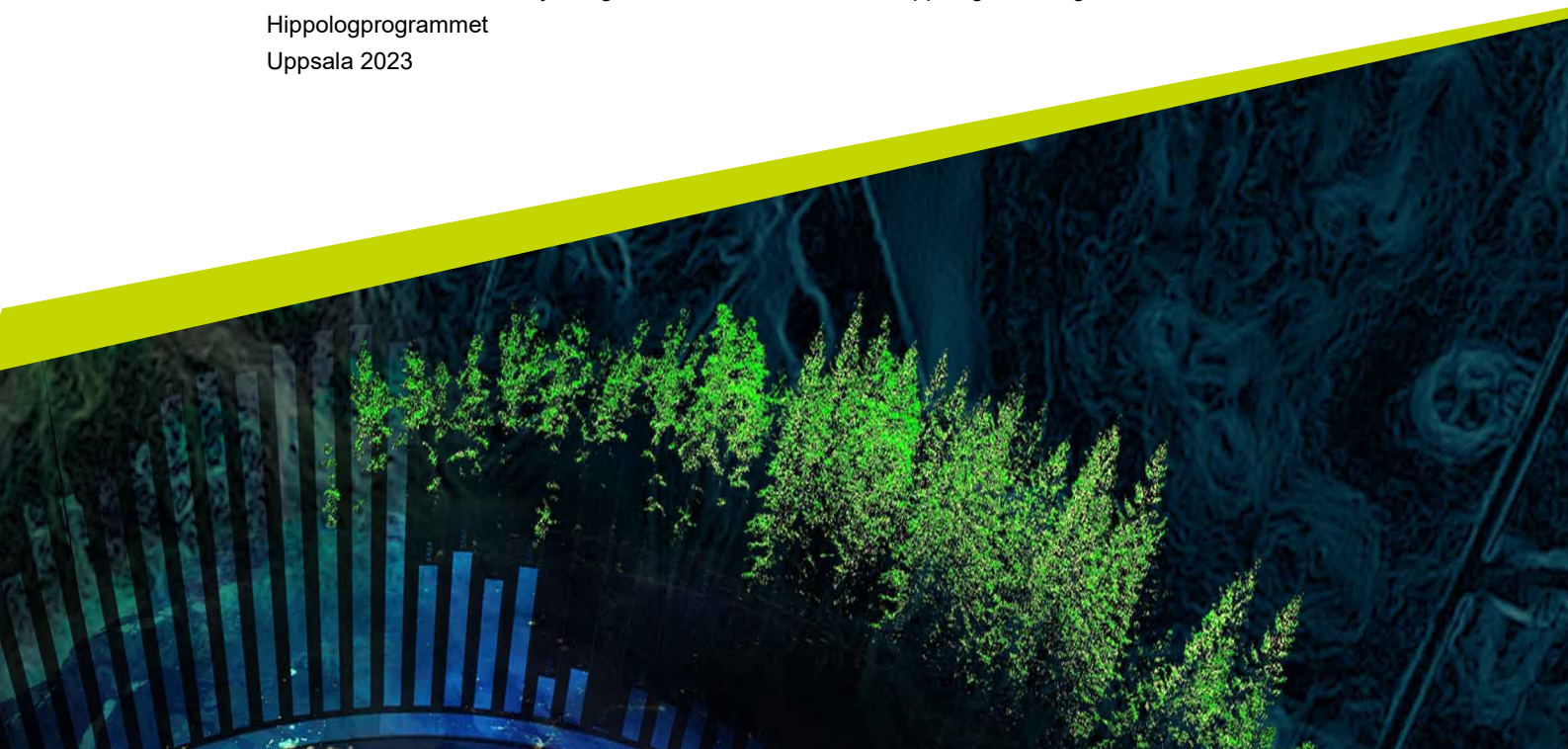
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakultet för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi/ Enheten för hippologutbildningen

Hippologprogrammet

Uppsala 2023



# Att göra hinder till språng: Tränares sätt att hantera elevers mentala hinder

*Turning fences into jumps: Coaches methods for handling students' mental barriers*

Rebecca Ohlin, Thilde Sedenborg

<b>Handledare:</b>	Susanne Lundesjö Kwart, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi
<b>Examinator:</b>	Åsa Gelinder Viklund, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi
<b>Omfattning:</b>	15 hp
<b>Nivå och fördjupning:</b>	G2E
<b>Kurstitel:</b>	Självständigt arbete i hippologi
<b>Kurskod:</b>	EX0864
<b>Program/utbildning:</b>	Hippolog - Kandidatprogram
<b>Kursansvarig inst.:</b>	Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi
<b>Utgivningsort:</b>	Uppsala
<b>Utgivningsår:</b>	2023
<b>Upphovsrätt:</b>	Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
<b>Serietitel:</b>	Examensarbete kandidatnivå
<b>Delnummer i serien:</b>	K157
<b>Nyckelord:</b>	tränare, idrottspsykologi, ryttarutveckling, mental träning

## **Sveriges lantbruksuniversitet**

Fakultet för veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institution för anatomi, fysiologi och biokemi

Enheten för hippologutbildning

## Sammanfattning

Då ridsporten i Sverige och metoderna för att utbilda ryttare förändrats avsevärt de senaste årtiondena har även kulturen kring undervisningen och den mentala inställningen förändrats. Tränarens roll idag inkluderar inte bara kunskap om ridning och hästar utan även god pedagogik och förmåga att undervisa olika individer. Tränare idag förväntas coacha ryttare på ett annat sätt och således inte bara lära ut ridning utan även hur ryttaren ska prestera framgångsrikt. Syftet med denna studie var att intervjua välmeriterade tränare kring hur de arbetar med sina elever utifrån ett idrottspsykologiskt perspektiv. Studien genomfördes med målet att besvara frågeställningarna; "*Hur hanterar en tränare sin elevs olika mentala hinder?*" samt "*Hur får tränarna sina elever att prestera med optimalt mindset?*". Den metod som användes var kvalitativa intervjuer som genomfördes utifrån en intervjumall. Nio intervjuer genomfördes med A- och B-tränare inom disciplinerna dressyr, hoppning och paradressyr. Dessa intervjuer spelades in, transkriberades och analyserades sedan. Intervjuerna kunde sammanställas till sex olika huvudteman; *Förberedelse, Förståelse, Relationen till hästen, Relationen till eleven, Rädsla eller respekt?* och *Bekräftelse*. Resultatet som framkom av intervjuerna visade att de två avgörande faktorerna för att tränarna skulle kunna hjälpa sina elever i deras mentala utveckling var *Dialog* och *Kunskap*. Slutsatsen av denna studie är att tränarna hanterar sina elevers mentala hinder och optimerar deras mindset inför prestation genom en öppen och ärlig dialog samt genom kunskap och den förståelse som den ger. Kunskapen om bakomliggande faktorerers betydelse innebär dels att förbereda ryttaren för prestationen och dels att ta reda på varför ryttaren upplever negativa känslor för att kunna hantera dessa. Dialogen i sin tur är tränarens främsta verktyg för att kunna uppnå ett lyckat samarbete med sina elever. Sammanfattningsvis visar denna studie att tränarna ansåg att de allra bäst kunde hjälpa sina elever både med mentala utmaningar och med att optimera sitt mindset genom en ärlig och öppen dialog samt genom att skaffa sig själva kunskap och förståelse. Detta i sin tur ger dem möjlighet att kommunicera med sina elever och därigenom överföra kunskap för att ge möjlighet till förståelse.

*Nyckelord:* tränare, idrottspsykologi, ryttarutveckling, mental träning

## Abstract

In Sweden, the sport of horseriding and the methods of teaching riders have changed a lot during the past decades. Therefore, the culture of teaching horseriding and the attitude towards the mental challenges that comes with it has changed as well. The role of the coach does not only include riding and horsemanship skills but also knowing how to educate the rider and the different individuals the coach will meet. Today's coach need to adopt a more modern style of coaching and not only teach riding skills but how to perform as well. The purpose of this study was to conduct interviews with well-merited coaches about how they work with their students from a psychological point of view. The goal of the study was to answer the questions "*How does a coach handle their students' mental challenges?*" and "*How do coaches make their students perform with an optimal mindset?*". The method chosen for the study was qualitative interviews whose starting-point was a standard-questionnaire. Nine interviews were conducted with A- or B-level coaches in the discipline's dressage, showjumping and paradressage. The interviews were recorded and later transcribed. After transcription the content of the interviews were analysed and six major themes were detected. The six themes were *Preparation, Understanding, The relationship with the horse, The relationship with the student, fear or respect?* and *Confirmation*. The result of the interviews show that the two main factors when it came to coaches helping their students develop mentally was *Dialogue* and *Knowledge*. In conclusion, the study shows that the coaches ability to help their students were at its finest when the coach had a good dialogue with the student, and when the coach gained both knowledge and understanding in the teaching-process. This gave them the opportunity to communicate with their students, through communication transfer knowledge, and it gave the student the opportunity to understand. The conclusion of this study is that coaches will handle their students' mental challenges and optimize their mindset by having an open and honest dialogue and through knowledge and the understanding that goes with it. Knowledge and understanding of contributing factors and their impact means preparing the rider to perform but also knowing what is behind the riders' feelings and handling them. During these different processes the dialogue will be the trainers' foremost tool in achieving a successful cooperation with the student.

*Keywords: coach, sport psychology, horse rider development, mental training*

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	<b>7</b>
1.1 Problem .....	8
1.2 Syfte .....	8
1.3 Frågeställning.....	8
<b>2. Teori och forskningsöversikt.....</b>	<b>9</b>
2.1 Tränarrollen & Tränarrollen inom ridsport.....	9
2.2 Interaktionen mellan ryttare och häst.....	10
2.3 Faktorer inom prestation .....	11
2.3.1 Motivation.....	11
2.3.2 Självförtroende .....	13
2.3.3 Prestationsångest .....	14
2.3.4 Rädsla .....	15
<b>3. Material och metod .....</b>	<b>18</b>
3.1 Val av metod .....	18
3.2. Urval .....	18
3.3. Genomförande .....	19
3.4 Analys.....	19
3.5 Etiskt genomförande .....	20
<b>4. Resultat .....</b>	<b>21</b>
4.1 Förberedelse .....	22
4.2 Förståelse .....	23
4.3 Relationen till hästen.....	24
4.4 Relationen till eleven.....	25
4.5 Bekräftelse .....	26
4.6 Rädsla eller respekt? .....	27
4.7 Dialog och kunskap.....	29
<b>5. Diskussion .....</b>	<b>30</b>
5.1 Kunskapen om bakomliggande faktorer samt förståelse .....	30
5.2 Den utvecklande dialogen .....	32
5.3 Hållbar utveckling .....	33
5.4 Metod och genomförande .....	34
5.5 Framtida studier .....	34
<b>6. Slutsats .....</b>	<b>36</b>
<b>7. Referenser .....</b>	<b>37</b>
7.1 Internet .....	37
7.2 Litteratur .....	37
<b>8. Tack .....</b>	<b>41</b>

<b>Bilaga 1-Intervjumall .....</b>	<b>42</b>
<b>Bilaga 2-Mejl .....</b>	<b>44</b>
<b>Bilaga 3 – SMS.....</b>	<b>45</b>

# 1. Inledning

Den svenska ridskolan har en lång tradition av utbildning av ryttare och genom åren har undervisningen förändrats. Detta beror mycket på att ridsporten i Sverige har gått från ett mansdominerat, militärt område till en fritidsaktivitet som främst utövas av unga tjejer och kvinnor. Under denna transformation av ridsporten har således sättet att undervisa i ridning förändrats. Förutom hästkunskap måste en ridlärare även kunna möta olika sorters elever, ha kunskap om barn och ungdomars utveckling samt kunna anpassa sitt ledarskap efter detta. Då undervisningen utvecklas har även kulturen kring den förändrats. I sin avhandling "Framåt marsch! Ridlärarrollen från dåtid till samtid med perspektiv på framtid" beskriver Thorell (2017) hur undervisning under de mer militäriska formerna kunde innebära att elever mobbades och trycktes ner av de auktoriteter som befann sig på högre nivå. Elever var konstant på sin vakt för att inte riskera att göra något fel och gjorde oftast vad som helst den undervisande bad dem om utan att ifrågasätta. Trots att detta verkade vara en negativ lärandemiljö beskriver ändå deltagare i Thorells (2017) studie att den stora respekten för sin lärare tvingade dem att utmana sig själva bortom gränserna för vad de trodde de var kapabla till inom ridningen.

I takt med att dagens samhälle har utvecklats har pedagogiken utvecklats jämsides. Enligt Auty & Pollard (2016) kräver undervisning av ridkonst idag förvisso utmärkta färdigheter i ridning och kunskap i hur hästar tränas, men en minst lika stor del är hur ryttare ska tränas och kunskapsöverföring. Författarna betonar även att ett av målen i träningsprocessen bör vara att eleven och dennes coach utvecklar en relation baserad på tillit och ömsesidig respekt. Förutom utveckling av prestationen ska den som lär ut även ha som ambition att hjälpa eleven känna sig tillfredsställd och framgångsrik med träningen. (Auty & Pollard 2016)

I en studie av Maw (2012) konstaterades coaching som begrepp inom ridsportvärlden som relativt nytt, men inom idrottens värld är coachens roll väl etablerad. Maw (2012) beskriver även hur den nya coaching-influerade undervisningen ännu inte har studerats tillräckligt för att dess inverkan på sporten ska kunna bedömas. Till skillnad från forskning inom ridsporten finns här mer dokumentation och analys om hur coacherna går till väga när de skapar en relation till eleverna och genom den få dem att prestera. (Maw 2012)

I en studie av Becker (2009) intervjuades elitidrottare inom flera olika sporter där de ombads berätta om framstående coacher de haft under sin karriär. Elitidrottarna sysslade med fundamentalt olika sporter men gav alla en gemensam bild av vilka faktorer som kännetecknade de coacher som utmärkt sig positivt. Idrottarna beskrev även hur vid träning för coacherna inte bara försökte utveckla sig själv som idrottare

utan även inspirerades till utveckling av sig själva som personer. Coacherna fick dem att vilja bli sitt bästa jag, både inom sin sport och i livet generellt. Förutom med hjälp av sin kunskap och erfarenhet finns det många konkreta exempel på när coacherna höjde sina spelares prestation, exempelvis få eleven att känna sig sedd genom extra hjälp vid intresse. (Becker 2009)

Hästen och människan har en lång gemensam historia med ett nära partnerskap. I en studie av Sabiniewicz et al. (2020) kunde det till och med konstateras att hästar med hjälp av doft kan identifiera när människor var rädda och ge en respons till det. Till stor del med anledning av denna nära kontakt bör det vara av intresse för varje ryttare att kunna kontrollera sina känslor och tankar i samspelet med hästen inför en prestation.

## 1.1 Problem

Då ridsporten är en väldigt tekniskt sport, är det även en idrott där den mentala biten spelar stor roll. Därför är det av högsta intresse för alla som rider att knäcka koden för framgång. När ryttaren kan behärska de mentala bitarna oavsett vilken situation som uppkommer skapar det goda möjligheter för kommunikation med hästen, och i förlängningen ett gott samarbete. Mental träning inom ridsporten är ett koncept som i modern tid har blivit alltmer attraktivt. Anledningen till detta kan uppges bero på ökad medvetenhet om hur ryttarens sinnesstämning påverkar hästen. Därav är det av intresse att undersöka hur de som nått framgång arbetar med detta. Med framgång i det här fallet menas ridskicklighet och tränarfärdigheten som krävs för att bli diplomerad B- eller A-tränare.

## 1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vikten av den mentala delen inom ridning samt undersöka på djupet hur tränare arbetar med detta i vardagen.

## 1.3 Frågeställning

- Hur hanterar en tränare sin elevs olika mentala hinder?
- Hur får tränarna sina elever att prestera med ett optimalt mindset?



## 2. Teori och forskningsöversikt

### 2.1 Tränarrollen & Tränarrollen inom ridsport

Redelius (2018) beskriver att tränarrollen kan vara utmanande på många olika sätt. Tränarrollen kan vara utvecklande och rolig, men innebär också mycket ansvar. Tränaren bör ständigt vara beredd på att hantera olika frågor som dyker upp och ofta kan det vara svårt att veta vad som är det rätta. Att vara tränare innebär därmed att ledarskapet i tränarrollen då och då kommer att sättas på prov. (Redelius 2018)

Situationen där ledarskap uppkommer inom idrott har enligt Fahlström et al. (2018) tre delar; tränare, utövare och sammanhanget de befinner sig i. Samspelet mellan tränaren och utövaren innehåller många aspekter så som instruktioner, feedback, påverkan av attityder med mera. När det rör sig om gruppträning sker även kommunikation mellan utövarna i gruppen vilket i sin tur kan påverka utövarnas syn och förväntningar på tränaren. Fahlström et al. (2018) menar att desto mer tränaren motsvarar utövarnas förväntningar desto mer tillfredsställda kommer de att vara med tränaren. Synen på tränarens ledarskap är även starkt influerad av sammanhanget tränaren och dess utövare befinner sig i. Sammanhanget kan sägas vara ramen kring ledarskapet. Sammanhanget består av vilken nivå och vilka målsättningar som finns för utövaren, vilken specifik idrottskultur som råder och dess inflytande samt vilka utövarna är, exempelvis vilken ålder, kön och så vidare. (Fahlström et al. 2018)

Svenska ridsportförbundet har idag en tränarutbildning som utbildar tränare på tre nivåer, A-, B- och C-tränare. Tränarutbildningen grundades 1991 och hade i avsikt att förbättra pedagogiken för dåtidens tränare. Generellt var tränarna som fanns skickliga gällande utbildning och träning av hästar, men hade svårare för att utveckla och träna ryttare. Genom detta forum har tränarna idag en plats där de kan diskutera sina tankar kring träning och tränarutbildningen omfattar idag nästan 1000 tränare inom SvRF:s alla olika discipliner. För att fortsätta vara aktiv som tränare krävs även att tränaren går en fortbildning varje år för att kunna förnya sin tränarlicens. (Svenska Ridsportförbundet 2023c) Förutom tränarutbildning har ridsporten även en utbildning för den som avser att bli ridlärare. Ridlärarsystemet har tre olika nivåer av Svensk Ridlärare, Level I-III, samt hedersutnämningen Svensk Fellow. Det svenska systemet för att utbilda ridlärare grundar sig i det internationella systemet framtaget av "International Group for Equestrian Qualifications". Deras arbete syftar till att skapa en internationell standard på

utbildningen i alla 31 medlemsländer. (Svenska Ridsportförbundet 2023b) Det finns även en "Basutbildning för ridsportens ledare" vilken ingår som en del i många av SvRF:s utbildningar. Basutbildningen är en kortare utbildning som studeras till största delen på distans där tanken är att verksamma och framtida ledare inom ridsporten ska få en gemensam grund gällande bland annat hästvälfrågor och trygghetsarbete (Svenska Ridsportförbundet 2023a).

## 2.2 Interaktionen mellan ryttare och häst

Wolframm (2014) beskriver att känslor är ett mentalt tillstånd som varar under en viss tidsbegränsning. Vanligtvis kan det mentala tillståndet sammankopplas med fysiska handlingar. Fortsättningsvis beskriver författaren hur ryttarens känslor är en viktig bidragande faktor till prestationen tillsammans med hästen. Anledningen till detta är hästens förmåga att uppfatta sin ryttares känslor, vilket innebär att hästen kan agera utefter sin ryttares mentala tillstånd. Detta i sin tur kan därmed påverka prestationen. Hästen uppfattar ryttarens känslor genom de fysiska handlingarna känslorna orsakar. Exempel på det här, är att hästen kan uppfatta människans hjärtslag och spänningar i musklerna. Wolframm (2014) poängterar att det är viktigt att ryttare kan kontrollera sin sinnesstämning i syfte att minska oönskade fysiologiska reaktioner och därmed öka ekipagets prestationer.

Känslan hur den egna kroppen känns mot hästens och att uppleva känslan av att vara stark, i balans och följsam i hästens rörelse är nödvändigt för att nå framgång. Callow et al. (2005) använde sig av mental träning i form av visualisering hos jockeys vilket var fördelaktigt för att öka det sportsliga självförtroendet hos ryttarna. Den mentala träningen visade sig inte bara öka självförtroendet utan gjorde även att självförtroendet blev mer stabilt och fluktuerade mindre över tid. (Callow et al. 2005)

Förutom att det är essentiellt att ryttaren är uppmärksam på sina känslor, påpekar Wolframm (2014) hur det är nödvändigt att ryttaren läser av hästens beteende och känslor. Motivet till detta är att ifall en ryttare av olika anledningar inte läser av sin häst korrekt, kan det leda till att hjälpgivningen uteblir eller blir felaktig utifrån situation och sinnesstämning hos hästen. Vid utebliven eller felaktig hjälpgivning minskar ekipagets prestation, vilket kan både skapa känsla av förvirring och minskat självförtroende hos ryttaren. Wolframm (2014) betonar att dessa känslor kan orsaka fysiologiska handlingar hos ryttaren, vilket leder till en ond cirkel av negativa känslor, minskat självförtroende och mindre bra prestationer.

Hur ryttarens kompetens kan vara en faktor som påverkar dennes mindset har även uppmärksammats i andra studier. I en studie utförd av Wolframm et al. (2010) dokumenterades ryttares sinnesstämning innan en tävlingsstart. Utifrån dokumentationen noterades det att ryttare som red på Medelsvår nivå upplevde mindre förvirrade känslor innan starten jämfört med de ryttare som red på Lätt nivå. De förvirrande känslorna ryttarna upplever gör det svårare för dem att ta emot information från sin omgivning och i synnerhet signaler från hästen. Detta i sin tur gör att ryttarens signaler till hästen kan bli felaktiga, vilket leder till försämrad prestation och självförtroende hos ryttaren. (Wolframm et al. 2010)

Kommunikationen med hästen har undersökts även i en studie av Zetterqvist Blokhuis & Lundgren (2017), där kvalitativa intervjuer med ryttare genomfördes om deras kommunikation med hästen. Studien visade att kommunikationen med hästen är beroende av tydlig hjälpgivning och korrekta signaler till hästen. Ryttarna i studien beskriver timingen av dessa signaler som avgörande i ridningen och hur ryttare måste kunna behärska sekvenser av hjälper för att uppnå god interaktion häst och ryttare emellan. (Zetterqvist Blokhuis & Lundgren 2017)

## 2.3 Faktorer inom prestation

### 2.3.1 Motivation

Kenning et al. (2016) förklarar att begreppet motivation härstammar från det latinska ordet *movere*, där den korrekta översättningen av ordet beskrivs att vara att röra sig. Innebörden av begreppets härstamning är i enkelhet att motivation syftar till hur en individs handlingar motiveras av olika typer av stimuli. Motivation anses vara en faktor som driver en person till handling, där det motiverande beteendet ämnar uppfylla ett visst behov, mål eller önskan. Beteendet kan bero på biologiska, sociala, emotionella eller kognitiva faktorer. I studien utförd av Kenning et al. (2016) framförs exemplet hur hunger anses vara en motiverande faktor till önskan att äta en viss typ av mat. Viljan att studera en hel natt inför ett kommande prov, framförs i studien likaså vara ett exempel på ett motiverande beteende.

I studien utförd av Aledeh et al. (2022) utvecklar författaren beskrivningen av motivation genom att poängtera hur det existerar en inre och yttre motivation. Den inre motivationen beskrivs komma från individen själv, till exempel genom något som personen upplever vara intressant eller roligt. Själva genomförandet av detta anses vara belöningen för det dem gör. Den inre motivationen uppges ha en god effekt på en individs mentala hälsa. Yttre motivation beskrivs uppstå när individen

deltar i aktiviteter där belöningen kommer från faktorer utifrån, såsom olika varianter av materiella eller sociala belöningar. Studien poängterar hur den yttre motivationen löper större risk att påverka en persons mentala hälsa negativt än vad den inre motivationen gör.

I sportsammanhang beskriver Jabbari & Thoidi (2012) hur tävling betraktas handla om yttre motivation. Detta eftersom deltagarna motiveras till att vinna och vara bättre än de övriga deltagarna, i stället för att motiveras av glädjen och de övriga positiva aspekterna med tävlande. I tidigare forskning kring socialpsykologi, omnämns det hur den inre motivationen minskas vid nyttjande av yttre motivation (Jabbari & Thoidi 2012). Vid ett experiment utfört av Lepper et al. (1973), tilläts olika grupper av barn att måla. De barn som förväntades att belönas tröttnade snabbare på att måla än de barn som oförberett belönades eller inte alls belönades med hjälp av yttre motivation.

Figgins et al. (2016) uppger att idrott i sig kan vara en stor inspirationskälla av många olika anledningar. Inspirationen som upplevs av idrottarna kan leda till många positiva utfall, både för gruppen och individen. Att känna inspiration till följd av sport leder till känslor av bland annat motivation samt en stark vilja att agera på dessa inspirerande känslor. Figgins et al. (2016) beskriver att tillfället för denna typ av inspiration följer ett mönster där inspirationen framkallas av en yttre källa för att sedan ändra idrottarens tankesätt till det mer positiva, och slutligen fick idrottaren att se fler möjligheter. (Figgins et al. 2016)

Lamperd et al. (2016) har undersökt om det finns gemensamma faktorer för framgång hos elitryttare som tävlat på olympisk nivå. Förutom yttre faktorer fanns även genomgående faktorer i ryttarnas personlighet, deras motivation och utvecklingsstadier. Dessa bidrog till att skapa ett system som ryttarna använde sig av för att återskapa sin framgång. Alla ryttarna var väldigt drivna, motiverade att lära sig mer och ställde många frågor. (Lamperd et al. 2016)

Enligt Curran et al. (2015) visar forskning på att ungdomsidrott har en positiv effekt på ungdomars utveckling av motorik, självuppfattning, självkänsla, reglering av känslor samt relationer till andra människor. Trots att ungdomsidrott visar på flertal positiva aspekter noteras det att ungdomars intresse i idrott minskar vid vuxen ålder. Orsaken till detta uppger författarna bero på det klimat en tränare skapar vid träning. I studien utförd av Curran et al. (2015) undersökte författarna hur det motiverande klimatet en fotbollstränare skapar kan påverka ungdomarnas motivation och engagemang för fortsatt deltagande i sporten. Författarna beskriver hur det motiverande klimatet kan vara antingen processinriktat eller resultatnriktat. Processinriktat klimat är när tränaren skapar ett klimat när faktorerna lärande,

utveckling och samarbete är viktigt. Ett processinriktat klimat värdesätter elevernas egen utveckling och ansträngning högt. Ett resultatnriktat klimat skapar konkurrens, jämförande med andra idrottsutövare och att bli utvärderad av tränaren. Curran et al. (2015) betonar ytterligare skillnader mellan dessa motiverande klimat är att ett processinriktat klimat arbetar utefter inlärningsmål varav resultatnriktat klimat arbetar efter resultatmål. Författarna poängterar även hur ett processinriktat klimat vanligen skapar en positiv känsla hos idrottsutövare och ett resultatnriktat klimat vanligen skapar ångest. Vid utförandet av studien skickades en enkät ut till 260 ungdomar som spelade fotboll i Norra England. Enkäterna efterfrågade svar gällande det motiverande klimatet en tränare skapade samt idrottsutövarnas engagemang. Studiens slutsats antydde på att ett processinriktat klimat ökade ungdomarnas motivation och engagemang varav ett resultatnriktat klimat visade på en minskad motivation och engagemang. (Curran et al. 2015)

### 2.3.2 Självförtroende

Begreppet självförtroende syftar till en persons uppfattning om sina egna förmågor och hur dessa förmågor kan få en att prestera i olika situationer. I sportsammanhang är självförtroende en avgörande faktor för idrottares prestation på tävling samt en viktig faktor vid arbete med mental träning. Flertal elitidrottare har poängterat hur ett självförtroende som inte påverkas av motgångar och olika typer av hinder, indikerar på mental styrka. Självförtroendet hos människor beskrivs vara skört vilket medför att det är någonting som ständigt behövs utvecklas och underhållas. Vid lagsport är självförtroende något som både finns individuellt hos varje person i laget samt existerar gemensamt för laget. Det här innebär att ett lag exempelvis kan bestå av medlemmar som besitter ett högt självförtroende medan laget tillsammans kan ha ett mindre bra självförtroende. Bra självförtroende är extra viktigt i sporter där två eller fler individer måste samarbeta. Inom ridsport har forskning visat hur väsentligt det är för prestationen att ryttarna besitter både ett bra självförtroende själva och ett förtroende för sina hästar. (Vealey, 2009)

I en studie utförd av Bawden et al. (2009) påpekar författarna att tidigare litteratur hänvisar till att det existerar en koppling mellan självförtroende och prestation i sportsammanhang. I syfte på att undersöka detta, ämnade Bawden et al. (2009) att undersöka faktorer som påverkar självförtroendet negativt hos de atleter som utövar sin sport på elitnivå. Ändamålet var att undersöka detta ytterligare, även de kognitiva, känslolösa och beteendemässiga aspekterna som självförtroende framkallar. I studien intervjuades 14 atleter som utövade någon form av sport på hög nivå. Bawden et al. (2009) konstaterade att ett bra självförtroende hade en positiv effekt på atleternas tankar, känslor och beteende. De faktorer som minskade atleternas självförtroende var även de faktorer som höjde deras självförtroende. Atleterna beskrev att när de besatt ett bra fokus inför tävling var deras

självförtroende högt, men när fokuset var dåligt var självförtroendet lågt. När deltagarnas självförtroende var lågt drabbades de av irrationellt beteende, svårigheter att kontrollera sina nerver, tänka positivt och fokusera på sina vanliga rutiner. När deras självförtroende var lågt ökade deltagarnas prestationsångest inför tävling. När självförtroendet istället var högt inför tävling, poängterade Bawden et al. (2009) att deltagarna kände sig förväntansfulla.

När ryttare utvecklas och tränar för att gå upp en nivå har det också visat sig vara förknippat med en del psykologiska utmaningar och förändringar. När en grupp unga fälttävlansryttare intervjuades om sin utveckling från att rida på klubbnivå till att rida på regional nivå uppgav många att de upplevt mycket stress och en ökad press att rida tillräckligt bra. När övergången väl hade skett berättade ryttarna nu om ett ökat självförtroende i situationer som tidigare varit fyllda av stress och ångest. Innan övergången till den högre nivån kunde ryttarna exempelvis inte fokusera under framridningen. Detta eftersom de avundades de övriga ekipagens skicklighet eller att de bara kunde fokusera på resultatet för att leva upp till förväntningarna utifrån. När de sedan uppnådde sitt mål tacklade ryttarna tävlingsmoment annorlunda och mer professionellt. Istället för att bara lära sig banan reflekterade de nu även över hur de skulle rida den. (Pommell et al. 2008)

### 2.3.3 Prestationsångest

Roberts et al. (2018) beskriver hur känslan av ångest vanligen uppfattas som något obehagligt. Det redogörs ytterligare att ångest generellt, eller i koppling till sportsammanhang, är något som är svårt att bli av med. Roberts et al. (2018) noterar hur det existerar två typer av ångest, kognitiv ångest och somatisk ångest. Symptom för somatisk ångest beskrivs enligt Wolfram (2014) uppenbara sig fysiskt. Dessa symptom kan exempelvis vara yrsel, andningssvårigheter, ökad hjärtfrekvens och spändhet i muskler. Wolfram (2014) beskriver kognitiv ångest som något innefattande hjärnan och en persons sätt att tänka. Författaren noterar att exempel på denna typ av ångest kan vara oro över att inte klara moment som att hoppa ett visst hinder eller genomföra ett byte i ett dressyrprogram. En person kan drabbas antingen av den ena typen av ångest eller de båda varianterna samtidigt (Wolfram, 2014).

I en studie utförd av Baker et al. (2000) beskrivs prestationsångest som något vanligt förekommande i sportsammanhang. Prestationsångesten kan exempelvis visa sig genom rädsla för misslyckande, inte leva upp till de vuxnas förväntningar och mindre bra prestationer. Med anledning av detta ämnade Baker et al. (2000) att undersöka tränares inflytande på atleter och deras prestationsångest. I studien deltog det 228 atleter som utövade olika sporter. Deltagarna fick besvara enkäter som berörde tränares beteende och ämnet prestationsångest. I slutsatsen

konstaterade Baker et al. (2000) hur en tränares beteende kunde påverka atleters prestationsångest både negativt och positivt.

Användandet av mental träning för att optimera sin prestation vid sportsammanhang är något elitidrottare har arbetat med i flera års tid. Mamassis och Doganis (2004) undersökte ifall ett mentalt träningsprogram hade någon effekt på idrottares prestationsångest, självförtroende och prestation. Studien utgick ifrån undersökning av två grupper med unga tennisspelare. Den ena gruppen bestod av fem tennisspelare som ingick i ett mentalt träningsprogram under en säsong. De metoder som användes för mental träning var målsättning, positivt tänkande, inre dialog, koncentration, rutiner, regleringstekniker vid upphetsning och visualisering. Den andra gruppen bestod utav fyra tennisspelare som inte ingick i något mentalt träningsprogram. Resultatet Mamassis och Doganis (2004) noterade, var att de tennisspelare som ingick i ett mentalt träningsprogram visade på både ökat självförtroende och prestation samt minskad prestationsångest. I slutsatsen konstaterades det att mental träning är användbart vid arbete med prestationssvårigheter i sportsammanhang.

Mental träning inom ridsporten användas bland annat till att minska prestationsångesten inför tävling samt förbättra tävlingsprestationen. I en studie av Wolframm et al. (2011) fick en grupp bestående av tio amatörryttare inom dressyr testa ett mentalt träningsprogram för att höja sin prestation på tävling. Ryttarna fick först delta i en tävling utan de mentala teknikerna och genomgick därefter ett mentalt träningsprogram under sex veckor samt ytterligare två tävlingar. I det mentala träningsprogrammet användes tekniker för bland annat utveckling av ryttarnas förmåga att sätta mål, koncentrera sig, föra en dialog med sig själv, avslappningstekniker och visualisering. Studiens resultat blev visade en markant förbättring av tävlingsresultaten efter den mentala träningen. Wolframm et al. (2011) nämner även i studiens sammanfattning att de tror det mentala träningsprogrammet har störst effekt för ryttare med mindre rutin då detta ger dem verktyg för att hantera prestationsångest inför tävling.

#### 2.3.4 Rädsla

I liknelse med glädje och ilska, är rädsla en känsla som kan uppstå hos människan (Lundesjö Kwart 2013). Rädsla kan associeras med känslor såsom ängslan, oro, nervositet, tvekan, skräck, fasa och panik (Lindberg 2008). Wolframm (2014) poängterar att känslan av ängslan eller stress hos ryttare anses ha en negativ påverkan på interaktionen mellan häst och ryttare. Den negativa aspekten uppenbarar sig genom att kommunikationen mellan parterna försämras och uteblir.

Detta är något som även kan förekomma hos de mest skickliga ryttarna vilket medför att flertalet ryttare anser att känsla av ängslan och stress är det främsta hotet för prestation på tävling. Wolframm (2014) förklarar att dessa känslor även har en negativ inverkan på hobbyryttare i andra situationer som inte är associerade med tävling. Det här kan exempelvis utspela sig genom att ryttare oroar sig för vad deras hästar gör eller inte gör, vilket medför minskat förtroende för hästen och tron på sina ridfärdigheter. Detta är även en vanlig anledning till att många ryttare slutar rida. (Wolframm 2014)

Situationer där hästar agerat på rädsla är en av de främsta orsakerna till olyckor där ryttare blir skadade. Med anledning av detta har Keeling et al. (2009) valt att undersöka om och hur ryttarna själva är en bidragande faktor till att hästarna blir rädda. Med hjälp av detta arbete ämnade författarna likaså att öka människors medvetenhet om ämnet och därmed kunna minska risken för olyckor. Studien innebar att författarna skulle undersöka interaktionen mellan människa och häst i en situation där människan innan hade blivit uppmanad om att hästen skulle exponeras för något som kunde uppfattas som obehagligt. Interaktionen mellan parterna undersöktes genom att mäta deras hjärtfrekvens. I studien skulle hästarna antingen bli ridna eller ledda på en sträcka på 30 meter som var markerad med koner. De skulle passera sträckan fyra gånger där de mellan gångerna skulle ske en paus. Inför den fjärde gången de skulle passera berättade personen som assisterade vid testet att ett paraply oförberett skulle öppnas upp, vilket det aldrig gjordes. Ändamålet med detta var att undersöka hur både hästen och människans hjärtfrekvens förändrades när människan blev uppmanad om att något oförberett skulle ske. Undersökningen genomfördes i ett ridhus som både hästar och människor var vana att vistas i. I studiens resultat konstaterade Keeling et al. (2009) att hjärtfrekvensen ökade hos hästar, ryttare och de som ledde när det förväntades att något obehagligt skulle inträffa. Resultatet indikerade även på att mätning av hjärtfrekvens är en användbar metod vid undersökning av interaktionen mellan människa och häst.

Gymnastik beskrivs att vara en sport där risken för fysiska skador är hög. Med anledning av detta ämnade Chase et al. (2004) att undersöka kvinnliga gymnasters rädsla för fysiska skador och hur de med hjälp av mental träning kan överkomma deras rädslor. Studien hade även i syfte att undersöka de kvinnliga atleternas källa till självförtroende. Med ändamål att undersöka detta intervjuades deltagarna separat. Samtliga deltagare i studien tävlade i gymnastik och hade tränat från 3–5 års ålder. Deltagarna hade någon gång under sin karriär varit skadade. I studien fick gymnasterna träna på att använda sig av olika former av mental träning såsom visualisering, avslappningstekniker och inre samtal. I studiens slutsats presenterade Chase et al. (2004) att gymnasternas rädsla var en rädsla för att inte kunna fortsätta utöva sin sport samt att inte kunna delta vid träning och tävling. Bra prestationer



och kommunikation med andra påverkade självförtroendet positivt. Studien visade även att gymnasterna ansåg att mental träning såsom visualisering, avslappningstekniker och inre samtal hade en god effekt och hjälpte dem minska deras rädsla. Tränarens influerande ansågs likaså vara behjälplig för att överkomma rädslor.

## 3. Material och metod

### 3.1 Val av metod

Studiens frågeställningar är att undersöka hur en tränare både hanterar sina elevers mentala hinder och får dem att prestera med ett optimalt mindset. För att undersöka dessa faktorer har en kvalitativ studie med intervjuer av A- och B tränare inom disciplinerna dressyr, hoppning och paradressyr genomförts. En kvalitativ forskningsmetod hänvisar till att förstå människors uppfattningar och beskrivningar av olika situationer och ämnen. Metoder som kan användas för att undersöka detta är intervjuer och tolkande analyser (Davidson & Patel, 2011). I den här studien har semistrukturerade intervjuer genomförts utifrån en intervjumall (se bilaga 1). Frågorna ämnade att undersöka hur tränarna både arbetar med mentala faktorer hos sig själva och med sina elever.

### 3.2. Urval

Tolv personer med koppling till riksansläggningarna Flyinge AB och Ridskolan Strömsholm kontaktades via mejl (se bilaga 2) med en förfrågan om att delta i en intervju. Dessa personer var antingen A- eller B tränare inom disciplinerna dressyr, hoppning, eller paradressyr. Valet av urvalsgrupp motiveras av att gruppen besitter en tränarutbildning samt har flera års erfarenheter av både egen ridning och att utbilda ryttare. Fyra av tränarna valde att delta vid en intervju. Genom snöbollsmetoden skulle de fyra tränarna återge två namn på A- eller B tränare inom de tidigare nämnda disciplinerna. Åtta personer kontaktades via SMS (se bilaga 3), varav fem av tränarna valde att delta på en intervju. Beroende på geografi och de intervjuade personernas önskemål, skedde intervjuerna både fysiskt och via telefonsamtal.

I studien användes en urvalsmetod som benämns "snöbollsmetoden". Bryman (2014) förklarar att vid användandet av metoden avser studiens författare att utgå ifrån en mindre grupp av personer som inbjuds till att delta vid intervjuer. Valet av

dessa personer görs utifrån att de är relevanta för det ämne studien berör. Efter varje genomförd intervju ombes personerna hänvisa till andra personer som kontaktas med förfrågan om att delta vid en intervju. De personer som kontaktas ska likaså ha en koppling till det ämne studien berör.

### 3.3. Genomförande

En testintervju genomfördes efter framställning av intervjumallen. Momentet genomfördes i syfte på att bepröva intervjufrågornas relevans samt med anledning av att kontrollera att den valda inspelningsmetoden var fungerande. Efter genomförd testintervju korrigerades intervjumallen (se bilaga 1) och därefter skickades ett mejl (se bilaga 2) ut till första urvalsgruppen med en förfrågan om att delta vid en intervju. De tränare som deltog efter tillämpning av snöbollsmetoden kontaktades via SMS (se bilaga 3).

På grund av geografi och deltagarnas önskemål genomfördes fem av intervjuerna via telefonsamtal varav fyra av intervjuerna skedde fysiskt. Samtliga intervjuer spelades in med hjälp av röstmemo funktionen på en Iphone 11 eller en Samsung Galaxy A71. Ljudfilerna transkriberades i efterhand och analyserades med hjälp av en metod som heter fenomenografisk metod (Larsson 2011).

Intervjuerna skedde på en avskild plats i syfte på att undvika störningsmoment. Intervjuerna fortlöpte på det sätt att de ansvariga för studien ledde varannan intervju och den andra intervjuaren satt med och lyssnade. Den som intervjuade ställde en fråga i taget och därefter fick den intervjuade personen svara. Med avsikt på att inte påverka intervjupersonernas svar, var intervjuaren tyst och pratade endast när frågor och följdfrågor ställdes. Följdfrågor ställdes ifall det ansågs att svaren ifrån intervjupersonerna behövdes utvecklas, att de inte svarade på frågan som ställdes eller enbart svarat ja eller nej. Följdfrågor som ställdes ingick ej i intervjumallen (se bilaga 1). Intervjuerna pågick mellan 17 och 40 minuter.

### 3. 4 Analys

Intervjuerna transkriberades och analyserades därefter med en metod som kallas fenomenografi. Det transkriberade materialet som sammanstälts var på 54 sidor. Larsson (2011) beskriver att fenomenografi är en analysmetod som ämnar analysera människors upplevelser och uppfattningar om olika fenomen. Fokuset med denna metod är att gestalta hur olika situationer och faktorer framstår för individen istället

för att definiera ett exakt svar. Det är därmed inte nödvändigtvis en sann bild av verkligheten utan den intervjuades bild av verkligheten. I denna studie kan fenomenografisk metod urskiljas genom att arbetet studerar olika tränares syn och uppfattning om hur de hanterar mentala faktorer hos sina elever.

Vid analys av det transkriberade materialet identifierades olika teman som noterades i samtliga intervjuer. Dessa teman rubricerades med nyckelorden *Förberedelse*, *Förståelse*, *Relationen till hästen*, *Relationen till eleven*, *Rädsla eller respekt?* och *Bekräftelse*. Dessa teman och dess tillhörande nyckelord beskriver det gemensamma system och metoder tränarna använde sig av. De teman som identifierats kopplades ihop med en specifik färg som användes för att markera det som utmärker sig för temat i transkriberingarna. Vid sammanställandet av resultatet användes även färger för att markera vilken tränare som sagt vad. I resultatet kondenserades gemensamma fenomen för de olika kategorierna genom att likheter och skillnader lyftes fram.

### 3.5 Etiskt genomförande

De personer som deltagit vid intervjuerna informerades om hur intervjun skulle gå till i både det mejl (se bilaga 2) och SMS (se bilaga 3) som skickades ut med förfrågan om att delta i studien. Deltagarna informerades även om hur intervjun skulle gå till vid tillfället för intervjun. Ingen samtyckesblankett användes. Personerna som deltog i studien blev informerade om att de hade rätt att dra sig ur studien. Deltagarna hanterades konfidentiellt, vilket de informerades om. Davidsson & Patel (2011) förklarar att begreppet "konfidentiellt" i forskningssammanhang innebär att studiens författare har vetskap om vilka deltagarna i studien är men det ska inte framgå i det skriftliga arbetet vilka dessa personer är.

## 4. Resultat

Nedan följer en sammanställning av de gemensamma teman som framkom i intervjuerna med tränarna samt en tabell över tränarnas erfarenheter och verksamhet idag.

**Tabell 1: Översikt intervjuade tränare**

<b>Tränare</b>	<b>Utbildning</b>	<b>Nuvarande verksamhet</b>	<b>Tävlings- erfarenhet</b>	<b>Nivå på elever</b>
Tränare 1	Ridlärare level III, B-tränare i dressyr, A-tränare i paradressyr	Grand Prix-domare, Konsult, tränare	Intermediaire I	Från hobbyryttare till ponny SM i dressyr, Dressyr-hopp- och fälttävlansekipage
Tränare 2	A-tränare i dressyr, ridlärare	Konsult, tränare, landslagsledare	Grand Prix Dressyr, 1,30 Hoppning, 1,30 Fälttävlan	Från ponny till Grand Prix, dressyrekipage
Tränare 3	Svensk ridlärare II, B-tränare i dressyr, dressyrdomare internationellt och nationellt	Konsult, tränare	Grand Prix dressyr	Hobbyryttare upp till Grand Prix
Tränare 4	A-tränare i hoppning	Tränare, utbildning- och tävlingsstall, expert-kommentator på SVT	Landslagsryttare i hoppning 20 år	Ponny upp till landslaget i hoppning
Tränare 5	B-tränare dressyr	Tränare, träning och tävling av andras hästar	Grand Prix i dressyr	Hobbyryttare, 1,30 hoppning, Intermedier Dressyr, dressyr-hopp- och fälttävlansekipage

Tränare 6	B-tränare hoppning, unghästdomare i hoppning	Tränare, tävlingsverksamhet, uthyrning av boxar	Har ridit i landslaget i hoppning	Ponny upp till 1,40 hoppning
Tränare 7	A-tränare i hoppning	Tränare, uppfödare, utbildning- och tävlingsverksamhet	Landslags-ryttare i hoppning 26 år	Ponny upp till svår hoppning, hoppekipage
Tränare 8	B-tränare i hoppning, ridledare	Tränare	Grand Prix i hoppning, Intermedier I i dressyr, DM seger i fälttävlan	Hobbyryttare upp till 1,30, hoppekipage
Tränare 9	B-tränare i dressyr, utbildad beridare i Tyskland, domare i dressyr och hoppning	Tränare, ridlärare på ridskola	Svår klass dressyr, 1,35 hoppning, 1,20 fälttävlan, Körning: enbet, tvåspann, fyrspann	Hobbyryttare upp till svår klass dressyr

Tabell 1: Tränarnas erfarenhet och nuvarande verksamhet.

## 4.1 Förberedelse

Samtliga tränare i studien nämner förberedelse som ett sätt att klara mentala utmaningar. Tränarna nämner förberedelse som ett sätt att kunna hjälpa sina elever att prestera optimalt, hantera stress och öka egen motivation. Den förberedelse som beskrivs är en process som främst pågår under träningarna innan prestationen och handlar om att utveckla god ridfärdighet. Denna färdighet ger sedan ryttaren en stabil grund för att hantera mentala utmaningar. Tränare 7 beskriver processen när färdigheterna utvecklas som svår men nödvändig och även att den bidrar till ökad motivation.

*“...jag har fått traggla på och lära mig bit för bit för bit, vilket jag tror var en räddning för mig. Eller inte bara mig utan jag tror att det är så man ska bli bra” (Tränare 7)*

Tränare 3 förklarar att när hen ska hjälpa sina elever att prestera optimalt i exempelvis en tävlingsituation är det förberedelsen som är det viktiga.

*“Just inför tävling så är det inte själva tävlingsdagen som är det intressanta. Då ska allting redan vara klart” (Tränare 3)*

Tränare 3 utvecklar detta med att förberedelsen är direkt kopplade till förväntningarna. Om eleven ska prestera på en viss nivå med ett visst resultat måste

hen redan vara där på träning och medveten om sin nivå, det vill säga att träningsförberedelserna måste vara gjorda. Även Tränare 5 betonar vikten av att göra sina elever redo inför uppgiften genom förberedelse för att på så sätt få dem att prestera optimalt. Tränare 5 nämner också vikten av att i förberedelserna vara ärlig för att på så vis ge sina elever rätt förväntningar. När förväntningarna överensstämmer med den kommande uppgiften skapar det i sin tur en bättre förberedelse och förutsättningar för en bra prestation. Detta i sin tur skapar en mer positiv upplevelse av prestationen vilket ökar ryttarens motivation.

*“Att de verkligen är förberedda på det dem ska göra. Så att de kommer ut med ett självförtroende att ”Jag kan det här!”” (Tränare 5)*

Många av tränarna anser även förberedelse som en stor del i att hantera press och nervositet. Tränare 1 beskriver bland annat hur förberedelsen och att ha tillräckligt med kunskap är ett sätt att skapa positiva tankar inför prestationen. Det här gör att ryttaren enklare kan hantera pressen inför en prestation. Tränare 2 beskriver hur viktigt det är att förbereda sig mentalt på vad prestationen innebär och hur den ska utföras för att ha en möjlighet att kunna fokusera och därmed hantera press. I de mentala förberedelserna ingår även organisation av personerna runt omkring ryttaren innan prestationen.

*“Så när det är skarpt läge och framridning och tävling, då ska det inte vara irritationsmoment utan då ska allting vara så som ryttaren vill ha det. Det kan vara olika för olika ryttare, men att man gör det klart innan tävling tror jag är viktigt” (Tränare 2)*

## 4.2 Förståelse

Tränarna återkom ständigt till att veta varför ryttaren befann sig i en viss situation för att kunna hantera den. Detta kan användas dels för att hantera ett mer direkt mentalt hinder som rädsla eller nervositet men också under mer långvariga tillstånd, exempelvis hur ryttaren ska hantera en mental svacka. Majoriteten av tränarna beskriver att ta reda på varför ryttaren känner negativa känslor som en avgörande faktor för att åtgärda dessa och det är dessutom där ryttaren bör påbörja processen ur sitt negativa tankemönster. Tränare 9 beskriver hur ryttaren kontinuerligt bör utvärdera dem situationer där hen får en negativ upplevelse. Detta kommer hjälpa ryttaren förstå vad som har gått fel och vad målbilden av ett lyckat resultat är.

*“Att göra en utvärdering och sen måste man analysera varför gick det inte så bra som jag trodde? Hade jag för höga krav? Anmälde jag mig till fel klass? Red jag fram dåligt eller inte anpassade till situationen? Blev jag spänd för att jag kände press på mig?” (Tränare 9)*

Att känna till bakgrunden beskrivs även som ett kraftfullt verktyg för att optimera prestationen och motivera ryttaren. Detta görs främst genom att tränarna förser sina elever med kunskap och därmed verktyg att utveckla sin ridning. Tränare 9

beskriver hur hen som tränare motiverar sina elever genom övningar där de får aha-upplevelser och ser ett tydligt resultat. Genom att förklara vad, varför och hur ökar hon sin elevs kunskap och samtidigt motivation. Även Tränare 3 ser ett tydligt samband mellan att öka sina elevers kunskap och motivation. Hen anser att tränarens uppgift är att förklara för eleven vad hen ser och därefter låta eleven använda sig av informationen.

*“Motivation hänger väldigt mycket ihop med förståelse. Förstår man nånting kan man också motivera och bestämma sig för jag vill fortsätta och kämpa för det här” (Tränare 3)*

Tränare 2 vill ha kännedom om bakgrunden till situationen för att hen som tränare ska kunna hjälpa sin elev optimera sin prestation. När tränaren tillsammans med sin elev kontinuerligt frågar sig varför en situation föreföll sig som den gjorde gör detta att ryttaren lär sig och får chansen att utveckla sina färdigheter.

*“...i och med att du kan identifiera ett problem eller en händelse då kan du också hitta en lösning men hade jag bara sagt ”shit det gick ju inge bra idag” då har det inte gett nånting” (Tränare 2)*

### 4.3 Relationen till hästen

När tränarna beskriver hur de hjälper sina elever övervinna mentala hinder återkommer majoriteten till ryttarens relation till hästen och anser det vara en vital del av framgång. Tränarens roll handlar inte enbart om att lära ut ridteknik, utan även om att hjälpa ryttaren förstå sin häst och dess beteende i förhållande till ryttarens inverkan. Tränare 1 beskriver det som att hen måste få ryttaren att söka efter problemet hos sig själv istället för hos sin häst. Om tränaren stöter på en attityd hos ryttaren där ryttaren upplever att “hästen svarar inte” eller “hästen gör inte det som begärs” måste tränaren ge fördjupad förståelse. En ökad förståelse för hästen leder till en attityd där ryttaren förändrar sig själv och söker ökad kunskap. Även Tränare 9 beskriver hur relationen till hästen måste präglas av ryttarens självinsikt och kunskapssökande om ryttaren vill kunna optimera sin prestation. Tränare 9 förklarar också hur hen som tränare hjälper ryttaren förstå sin häst genom att välja lämpliga övningar och skapa en bra kommunikation mellan ryttaren och hästen.

*“...ryttaren ska fråga när nånting inte fungerar: ”vad gör jag för fel?”, ”varför kommer inte min ide fram till hästen?” så jag vill att hästen, ehh... Ska ha en chans att förstå och att hästen ska, att man bygger upp hästen systematiskt och inte med quick fix” (Tränare 9)*

Förutom att optimera prestationen och utvecklas framhäver tränarna hur relationen till hästen även kan hjälpa ryttaren överkomma mentala hinder. Alla tränarna uppger att den största motivationskällan är hästarna och att på olika sätt få arbeta och utveckla hästar och ekipage. Detta gäller både i deras nuvarande roll som tränare, men var även aktuellt under den period då de själva arbetade som ryttare



eller tävlade aktivt. Förutom att vara en motivationskälla kan en bra relation till hästen både hjälpa en ryttare stärka sitt självförtroende och övervinna rädslor. Tränare 4 beskriver hur hen ständigt påminner sina elever om hur komplex ridporten är eftersom det handlar om två individer som måste kommunicera och hjälpa varandra. Hen beskriver även hur tilliten till hästen är vital för att kunna prestera utan stress.

*“Men rädd var jag inte den gången heller för jag visste att jag hade en så fantastisk häst som hade enorm kapacitet, där aldrig egentligen något hinder var för stort” (Tränare 4)*

#### 4.4 Relationen till eleven

Alla tränarna uttrycker hur relationen till eleven är viktig för att kunna nå fram och hjälpa dem. Tränare 6 beskriver att ju mer hen känner en elev desto mer kan hen påverka denna. Även de andra tränarna beskriver hur viktigt det är med en bra kommunikation och klimat för att eleven ska kunna prestera bra. De beskriver sitt önskvärda undervisningsklimat som positivt och ärligt. Ärligheten är viktig för att både tränare och elev ska kunna säga vad de upplever i träningsprocessen. Tränare 9 använder sig mycket av dialog i undervisningen och vill gärna kunna ställa många frågor till sin elev för att veta vad eleven upplever. Även Tränare 4 beskriver hur hen efter att ha undervisat en elev under en längre period medvetet ställer frågor för att höja elevens kunskapsnivå. Istället för att bara ge eleven information om hur hens banhoppningsrunda var, vill Tränare 4 fråga eleven om hens åsikt kring olika moment i banan. Båda tränarna poängterar att för att denna metod för kunskapsöverföring ska fungera måste undervisningsklimatet vara präglad av en öppen dialog.

*“Vill ha ett klimat som är, där jag kan känna mig trygg och säga vad jag faktiskt tycker och jag vill också känna att eleverna känner samma klimat gentemot mig, att vi kan hålla en dialog” (Tränare 3)*

Undervisningsklimatet och relationen till eleven måste vara positiv, inte bara för elevens välmående utan också för att hen ska kunna prestera optimalt. Tränare 6 beskriver hur hen medvetet kan prioritera bort ridtekniska detaljer och istället prioritera ryttarens välmående. Ibland kan Tränare 6 bli ifrågasatt när hen på grund av detta håller en mer låg profil, men hen hävdar att det långsiktigt leder till en bättre prestation att värna om ryttarens välmående. Hen är dessutom av den åsikten att ridning ska vara en idrott precis som vilken annan och det innebär i ett större perspektiv att idrotten ska fostra in välmående individer i samhället.

*“För inte så många år sedan var det en mamma som kom fram och sa ”Du måste säga åt henne!”. Nä, alltså vad är viktigast att prioritera, att hon trampar ner hälarna eller är det att hon mår bra?” (Tränare 6)*

Tränarna beskriver hur de har två typer av kontakt med eleverna mellan träningarna. Med de elever som tränar mindre regelbundet vill de gärna samtala en stund innan träningen och veta vad som har hänt sen de senast sågs, men de har ingen kontakt mellan träningarna. Det andra upplägget som de har med de elever de träffar oftare och har ett närmre samarbete med är att de håller kontakten mellan träningarna, oftast genom SMS och videofilmer från tävlingar. Alla tränarna poängterade dock att de alltid är öppna för kontakt och frågor, oavsett vilka elever det gäller. Tränare 3 upplever tillgängligheten som bidragande till en god relation och hen gärna ger möjligheten att höra av sig. Tränaren kan därmed visa sin support och att hen finns där om något skulle hända.

*“...det betyder inte heller att man ska ha sms-kontakt twenty four seven. Absolut inte, men att jag kan säga till studenterna här ”skriv på teams om det är nånting ni undrar” jag tror bara att man måste känna trygghet, lite så” (Tränare 3)*

## 4.5 Bekräftelse

En återkommande aspekt hos de intervjuade tränarna var olika former av bekräftelse. Bekräftelse visade sig vara en viktig faktor när ämnena självförtroende, motivation, mental svacka och hantering av press inför prestation berördes. Tränare 1, 2 och 9 poängterade att de fick både ökat självförtroende och motivation när de fick muntlig bekräftelse ifrån personer i deras omgivning. Denna bekräftelse påverkade dem positivt i både deras roll som tränare och ryttare. På samma sätt kan elevernas motivation och självförtroende förbättras. Tränare 8 arbetade utefter ett system på sina träningar där personen alltid återkopplar eleverna med positiv feedback genom att poängtera de faktorer de gör bra. Genom att poängtera de positiva faktorerna menar tränaren att bra känslor hos eleverna framhävs vilket kan vända inställningen hos de elever som fokuserar på det negativa. Detta är genomförbart ifall tränaren uttrycker varför något är bra. Tränare 4 berättar hur hans kollegor stöttar och lyfter varandra vilket är något som är behjälpligt vid hantering av press inför prestation. Det är viktigt att ta till sig och inte avisa de komplimangerna och feedbacken som omgivningen ger, anser tränare 2.

*”...där är det skillnad på självkänsla och självförtroende. Men själva självförtroende, det är att våga ge mig själv en klapp på axeln och ta till sig.... Om någon ger mig en feedback eller komplimang att jag då inte säger ”nej, nej, det var väl ingenting” att jag verkligen tar det till mig” (Tränare 2)*

Bekräftelse är något som inte endast förekommer via feedback ifrån omgivningen, utan flera av tränarna uttrycker hur resultat, prestationer, kunskap och att se sina elever lyckas påverkar självförtroende och motivation positivt. När eleverna lyckas kan det både innebära resultat på tävlingar och att tränarna har gjort övningar eleverna kan genomföra på ett bra sätt. Tränare 7 berättar hur hans självförtroende förbättras vid bra resultat på tävlingar. Tränare 6 vill inte lägga glädjen i resultat

eftersom deltagande vid tävling är en liten del i förhållande till den träning som genomförts. Personen anser att glädjen ska komma från prestation och deltagande i tävlingar. Tränare 6 värderar även kunskap och erfarenhet som en bekräftelse på att något är genomförbart, vilket förbättrar självförtroendet.

*”Jag får självförtroende av att se att mina elever lyckas. Det ger mig självförtroende” (Tränare 4)*

## 4.6 Rädsla eller respekt?

Tränarna var delade i deras åsikter kring sina egna rädslor vid kontakt med hästarna. Ungefär hälften uppgav att de hade känt rädsla i både rollen som tränare och ryttare, varav resterande tränare har upplevt respekt i stället för rädsla gentemot hästen eller en uppgift. Tränare 8 beskrev hur hen inte själv har upplevt rädsla i sin ridning men har upplevt rädsla i sin roll som tränare. Rädslan beskrivs infinna sig i de situationer där tränaren kan se hur det eleverna ska genomföra inte kommer lyckas, till exempel om en häst kommer snubbla i ett hinder. Faktumet konstateras likaså utav tränare 5 och tränare 9. Dessa två tränare bekräftar även att de själva upplevt en rädsla när de ridit och hanterat olika hästar. Vid flertal tillfällen beskriver tränare 9 hur hen har varit inblandad i olyckor relaterat till både häst och bilkörning. Olyckorna har försatt personen i rädsla men tränaren beskriver hur rädslan händelserna har orsakat inte uppkommit förens flera år efter olyckorna. Personen beskrev att rädslan likaså uppkommer i omgångar. Tränare 7 beskrev hur hens rädslor uppkom redan när personen började rida på ridskola som liten. Hens rädslor innefattar både en rädsla inför att inte kunna lösa olika situationer samt att göra sig illa. Vidare förklarar samma tränare att rädslan inte kan kopplas till en specifik höjd på hindren, utan personens rädsla styrs av hur hinder uppfattas vid ridning av olika hästar. Tränare 7 beskriver det som ”känslan ryttare- häst ihop”. Det här har tränaren likaså noterat hos sina elever, att rätt häst till rätt ryttare kan ta bort de flesta problem en ryttare kan uppleva.

*”Är du någonsin rädd? Absolut, absolut! Asså definitivt när jag har ridit.” (Tränare 9)*

*”Inte rädd, men respekt har jag alltid.” (Tränare 3)*

Flera av tränarna uppgav att rädsla är något som är märkbart både hos de elever som erkänner rädsla inför något och hos de elever som försöker att dölja det. Tränare 2 beskriver hur hens erfarenhet är att rädsla hos elever kan uppenbara sig när de blir spända eller uppträder dumt gentemot sin häst, sina föräldrar eller sin omgivning. Eleverna vill sällan erkänna att de är rädda, vilket är ett återkommande konstaterande hos flera utav tränarna. Tränare 4 upplevde anledningen till att elever

inte vill erkänna rädsla kan beror på att eleverna vill dölja det för omgivningen eller att de inte vill göra sina föräldrar besvikna. Rädsla är en aspekt som tränare 3 anser ryttare idag vara dåliga på att prata om. Personen har uppfattningen att det existerar en machokultur kring detta och hade önskat en mer öppen dialog om rädsla.

*”Det kan ju bli olyckor eller att träningen går åt fel håll lite granna, så det är väldigt viktigt och prata om rädsla. Det tycker jag ibland att vi är lite dåliga på det, lite machokultur i den här tjejdominerade sporten faktiskt. Att man ramlar av sju gånger och det är minsann ingen match och på det igen bara. Ibland tror jag bara man måste ”face your fears”, det är en skyldighet vi har lite, lite också mot hästarna framför allt tycker jag. Nej jag tycker det är bra att prata om rädsla, eller man måste prata om rädsla.” (Tränare 3)*

Tränare 7 påpekar vikten av hur en rädsla inte får påverka ryttarens inverkan på hästen. Faktumet grundar sig i att ryttaren då sänder ut fel och tveksamma signaler till hästen, vilket kan försätta ekipaget i en farlig situation. Tränaren menar att det är bättre att sänka nivån på det som ska utföras i stället för att hoppa en klass på tävling eller en hinderhöjd som gör ryttaren rädd. Tränare 8 brukar ställa frågan till sina elever om det är för högt eller för svårt, och oberoende elevernas svar sänker tränaren hindren ifall hen har uppfattat rädsla hos eleverna. Övningar där eleverna får känna kontroll är en metod som tränare 9 och tränare 5 rekommenderar. Tränare 9 använder gärna övningar där eleverna får öva gas, broms och vändande hjälper, då hen menar att det uppbringar en känsla av kontroll. När eleverna uppfattar att de har hästen med sig blir ryttarna fysiskt och psykiskt avspända, vilket tränaren menar medför att ridningen fungerar bättre. Tränare 2 konstaterar hur rädsla är en av de faktorer som gör det svårast för elever att utvecklas. Tränare 4 pratar gärna avsuttet med sina elever och deras föräldrar.

*”Rädsla är nog den svåraste saken att... om en ryttare är rädd är det väldigt svårt att utvecklas för det blir så mycket hämningar och blockeringar. Så en spänd och rädd ryttare är nog det svåraste.” (Tränare 2)*

*”Då kan man ju misstänka att dem är rädda eller har för stor respekt för hindret eller någonting sånt där. Så det är nog så man får försöka tolka det och då är det ju bra att fråga; är det för högt, är det för svårt, ska vi sänka? Och även om dem kanske säger nej då gör jag det i alla fall. Så att dem vågar rida så bra så möjligt.” (Tränare 8)*

När kategorierna utkristalliserats genom det första analyssteget kunde två tydliga stråk utskiljas. Resultaten visade att tränarnas gemensamma verktyg var dialog och kunskap. För att lyckas vägleda elever till ett optimalt mindset och stötta dem när mentala svårigheter dyker upp krävs en god dialog och förståelse utifrån kunskap om bakomliggande faktorer. Den goda dialogen gör att tränaren kan kommunicera och förstå sin elev samt ger hen en chans att värna om elevens mående. Kunskapen och förståelsen hjälper tränaren hitta lösningar på problem och är avgörande för att kunna hjälpa ryttaren utvecklas. Kunskapen och förståelsen för vad som är fel och vad ryttaren behöver sträva efter är därmed en lösning på problemet. Den goda dialogen blir det avgörande verktyget som tränaren använder sig av när hen vill hjälpa sin elev hitta denna nyckel.

## 4.7 Dialog och kunskap

När kategorierna utkristalliserats genom det första analyssteget kunde två tydliga stråk utskiljas. Resultaten visade att tränarnas gemensamma verktyg var dialog och kunskap. För att lyckas vägleda elever till ett optimalt mindset och stötta dem när mentala svårigheter dyker upp krävs en god dialog och förståelse utifrån kunskap om bakomliggande faktorer. Den goda dialogen gör att tränaren kan kommunicera och förstå sin elev samt ger hen en chans att värna om elevens mående. Kunskapen och förståelsen hjälper tränaren hitta lösningar på problem och är avgörande för att kunna hjälpa ryttaren utvecklas. Kunskapen och förståelsen för vad som är fel och vad ryttaren behöver sträva efter är därmed en lösning på problemet. Den goda dialogen blir det avgörande verktyget som tränaren använder sig av när hen vill hjälpa sin elev hitta denna nyckel.

## 5. Diskussion

### 5.1 Kunskapen om bakomliggande faktorer samt förståelse

Resultatet av intervjuerna talar starkt för att kunskap och den förståelse som följer den är en vital framgångsfaktor. Oavsett ifall det handlar om ett mentalt hinder hos ryttaren eller för att förbättra ryttarens prestation, är tränarna eniga om hur det krävs en identifiering av problemet och att ryttaren förstår varför det har blivit så. Den ökade kunskapen och förståelsen i arbetet med hästen ökar enligt tränarna ryttarens motivation. I studien framkom hur aha-upplevelser och tydliga resultat var kraftfulla verktyg som tränaren kan använda sig av. Dessa metoder är effektiva vilket understryks av Kenning et al. (2016) vars beskrivning av motivation är att uppfylla ett visst behov, mål eller önskan. Ökad kunskap om hästen ger även svar på vad ryttaren bör göra för att lösa de situationer som uppstår. Hur kunskap i sig hjälper med mentala hinder dokumenterades tydligt i Wolframm et al. (2010) studie där de mer erfarna ryttarna befann sig i en bättre sinnesstämning innan sin tävlingsstart jämfört med de på en lägre nivå.

I den förberedelse som sker innan prestation ingår även att ryttaren utvecklar självinsikten och kunskapen som krävs för att skapa rätt förväntningar inför sin prestation. I dessa förväntningar ingår även grundläggande bitar för att lyckas, exempelvis att ryttaren kan välja rätt klass att delta i på tävlingen. Det här ger i sin tur ryttaren möjligheten till en positiv prestationsupplevelse och stärka sitt självförtroende. Pommell et al. (2008) visar hur ryttare som har mycket upplevd press på sig själva under övergången till en högre nivå hade en sämre upplevelse av tävlingsmomentet jämfört med när de gått upp till en högre nivå och då kunde släppa pressen på sig själva. Tränarna beskriver hur de verkligen kan vända en elevs inställning och självförtroende genom att bekräfta och lyfta de saker som ryttaren gör bra. Bekräftelsen består även av erfarenheter och kunskap som visar att något är genomförbart. Tränarnas uppfattning om hur självförtroendet byggs upp är genomförbart. Tränarnas uppfattning om hur självförtroendet byggs upp är logiskt med tanke på Vealeys (2009) definition av självförtroendet som är en

persons uppfattning av sina egna förmågor och föreställningar om förmågornas kapacitet i olika sammanhang. Vealey (2009) beskriver självförtroendet likt tränarna som något som ständigt utvecklas och behöver underhållas.

Förståelse för vad ryttaren bör göra för att utvecklas i ridningen kan ge ryttaren verktyg men är även viktigt för mental kontroll. Exempelvis gällande rädsla poängterade tränarna i studien hur det är ytterst viktigt att ryttaren i sin kommunikation med hästen sänder rätt signaler om hen ska kunna hantera hästen på ett säkert sätt. Om signalernas tydlighet äventyras på grund av rädsla kan säkerheten minska och situationen bli farlig. Signalerna till hästen är essentiella för framgång i ridningen vilket även framhävs av Zetterqvist Blokhuis & Lundgren (2017). I studien av Zetterqvist Blokhuis & Lundgren (2017) anses detta vara avgörande i kommunikationen med hästen. Även Keeling et al. (2009) påvisar hur dessa missvisande signaler kan orsaka rädsla hos hästen och att ryttarens endast genom sin egen ökade hjärtfrekvens kan öka hästens. Tränarna försökte även här skapa sig en förståelse genom att öka sin kunskap kring elevens rädsla. Detta innebar att de kunde minska rädslan genom att få reda på var elevens upplevda gränser låg och därmed skapa en situation där eleven istället för rädsla får en känsla av kontroll. Wolframm (2014) beskriver också att när ryttaren kan kontrollera sin sinnesstämning därmed också kan kontrollera de egna fysiologiska reaktionerna och på så vis förbättrar sin prestation.

Vad det gäller att prestera med ett optimalt mindset, visar resultatet hur tränarna anser att det även är essentiellt att skaffa sig kunskap om ridningen och hästen för vidare utveckling i ridningen. När ekipaget stöter på motgångar måste ryttaren gå tillbaka till sig själv och fråga vad hen måste göra bättre för att uppnå ett bättre resultat. Tränaren i sin tur måste hela tiden använda och överföra sin kunskap för att förbereda ekipaget. När prestationen väl ska äga rum ska alla bitarna redan vara på plats för att ryttaren ska ha möjlighet att skapa sig ett självförtroende inför prestationen. Den ständiga förberedelsen och viljan att öka sin kunskap är ett gemensamt drag för de som har uppnått framgång. Detta är även något som påvisades i studien av Lamperd et al. (2016), där alla framgångsrika olympiska ryttare beskrevs som drivna, ständigt motiverade till ny lärdom och alltid frågvisa.

Kunskapen om bakomliggande faktorer och förståelse är essentiellt för att kunna hjälpa eleverna genom mentala hinder, eftersom det berättar för tränarna vad problemet är och tränarnas kunskap hjälper eleverna att veta vad de ska göra. Tränarna hjälper även sina elever att prestera med ett optimalt mindset genom att med sin kunskap hjälpa eleverna att vara förberedda för prestationen.

## 5.2 Den utvecklande dialogen

Om tränarna ska ha möjlighet att hjälpa sina elever upplevde de alla att träningen måste präglas av ett gott undervisningsklimat och en ärlig dialog. I det optimala undervisningsklimatet känner både tränaren och eleven en trygghet och kan säga vad de tycker och upplever. Detta undervisningsklimat fortsätter även utanför träningen genom att tränaren gör sig tillgänglig, erbjuder stöd och kontaktmöjlighet. Därmed blir dialogen och dess forum avgörande för att tränaren ska kunna utöva det som Fahlström et al. (2018) uttrycker som samspel; instruktioner, feedback, påverkan av attityder med mera. Då Fahlström et al. (2018) menar att den kommunikation som sker i gruppen under gruppträningar påverkar idrottsutövarnas förväntningar och syn på tränaren kan därmed ett positivt undervisningsklimat influera dessa aspekter positivt. Således bidrar det även till en mer positiv upplevelse för den individuella idrottsutövaren.

Tränaren kan höja sin elevs motivation genom att förklara vad hen ser och genom den öppna och ärliga dialogen förmedla det till eleven som i sin tur då kan förbättra sin ridning och därmed öka sin motivation. Denna förbättring och förståelse som kommer ur dialogen kan beskrivas som det Aledh et al. (2022) benämner som inre motivation, det vill säga när individen utför något som hen upplever som roligt och där genomförandet i sig blir en belöning. Tränarna beskrev även att de genom en positiv dialog kunde få sina elever att fokusera på de positiva aspekterna i träningen. Figgins et al. (2015) beskriver också hur idrottare kan få inspiration till följd av en yttre källa vilket kan ändra tankesättet till det positiva och se fler möjligheter.

Tränaren har möjlighet att ge sin elev bättre självförtroende genom en öppen och ärlig dialog i förberedelserna innan prestationen. Dialogen fungerar då som ett verktyg och reglerar elevens förväntningar så att de ligger på en rimlig nivå inför prestationen. Tränare i studien förklarar hur dessa realistiska mål gör att eleven slipper känslor av misslyckande och kan känna mer glädje efter sin prestation. Denna positiva erfarenhet stärker därmed självförtroendet jämfört med för höga förväntningar som inte uppfylls. Bawden et al. (2009) beskriver hur ett gott självförtroende i sig ger positiva tankar, känslor och beteende, något som tränarna i vår studie anser bidrar till ännu bättre självförtroende.

För att hjälpa elever hantera prestationsångest är dialogen mellan tränare och elev också en viktig del. Precis som med andra negativa känslor som ryttaren upplever är det av yttersta vikt att tränaren kan ta reda på varför eleven känner dessa känslor och därmed avgöra hur dessa ska hanteras. Exempelvis kan det innebära att organisera upp teamet runt ekipaget på en tävling. I ett sådant scenario är det extra viktigt att dialogen fungerar dels mellan ryttare och tränare, men även att den goda



dialogen finns i omgivningen. Baker et al. (2000) studie bekräftar att tränare har stort inflytande på sin elevs prestationsångest, både negativt och positivt.

En annan negativ känsla som kan förändras med hjälp av dialog är rädsla. Tränarna framhäver vikten av att eleverna kan prata om sin rädsla och det de upplever för att de ska kunna få hjälp. Risker är annars att träningen dels tappar riktningen och dels kan bli farlig på grund av problematiken som då uppstår i relationen med hästen. Kommunikation kring sin rädsla är ett måste för att kunna bli av med den vilket även poängteras av Chase et al. (2004). Dessutom anser Chase et al. (2009) att tränaren i sammanhanget har ett stort inflytande i elevens process att bli av med sin rädsla.

Den utvecklande dialogen är därmed tränarnas verktyg för att kunna hjälpa sina elever med mentala hinder. Genom en god dialog kan tränarna skaffa sig den nödvändiga dialogen de behöver för att veta vad som är problemet, och genom en god dialog kan de lösa det. Den utvecklande dialogen är även ett verktyg för att få elever att prestera med ett optimalt mindset eftersom dialogen skapar förutsättningar för en bra prestation.

### 5.3 Hållbar utveckling

I intervjuerna var det främst Tränare 6 som uttryckte att hen såg på träningen ur ett större perspektiv. Tränare 6 ansåg att träningen alltid måste ha ryttarens mående som första prioritet för att på så sätt kunna fostra välmående människor in i samhället. Hen ansåg att detta var betydligt viktigare än eventuella resultatmässigt bra prestationer på kort sikt, och att det på lång sikt förutom att bidra till ryttarens mående även ledde till resultatmässigt bra prestationer. Även Curran et al. (2015) beskrev att när tränaren skapar ett processinriktat klimat med fokus på lärande och utveckling skapar detta positiva känslor hos idrottsutövaren, till skillnad från det resultatnriktade klimatet. Det resultatnriktade klimatet där resultatmål eftersträvas kan skapa ångest hos idrottsutövaren vilket får en negativ effekt på dennes motivation och kan leda till att hen slutar med sin idrott. Därmed bör tränaren sträva efter att skapa positiva känslor och prioritera elevens mående för att i ett större perspektiv kunna påverka barnet eller ungdomens framtid.

## 5.4 Metod och genomförande

Denna studie är baserad på nio kvalitativa intervjuer. Personerna som intervjuades under den första omgången, intervjuades fysiskt och valdes ut genom att de mötte studiens kriterier och hade en koppling till riksanläggningarna. Därefter användes snöbollsmetoden för att få fram namnen på nästa omgång tränare. Dessa intervjuades via telefon eftersom de alla upplevde det smidigare då de inte bodde i närområdet alternativt hade begränsat med tid. Det inspelade materialet transkriberades och därefter analyserades med en metod som heter fenomenografi.

Då den andra omgångens intervjuer skedde via telefon upplevdes vissa av deltagarna ibland vara stressade eftersom de gjorde andra saker samtidigt som de blev intervjuade. I vissa fall upplevdes kvaliteten på telefonintervjuernas svar vara något sämre men i andra fall var dessa svar lika eller mer utvecklade och insiktsfulla som de fysiska intervjuernas. Risken att kvalitén på intervjuerna eventuellt skulle bli mindre bra via telefon var en medveten risk. Denna risk togs eftersom det gav möjlighet att intervjua tränare med mer erfarenhet både inom tränaryrket och inom sina sportsliga prestationer. Även om vissa svar varierade i kvalitet ansågs det erfarna urvalet av tränare både vara värdefullt och kunna tillföra mycket till studien.

När texten analyserades med hjälp av fenomenografi delades fenomenen upp genom att studiens ena författare analyserade en del av fenomenen som framkom i transkriberingen och den andra författaren analyserade övriga. Möjligtvis hade detta kunnat påverka resultatet något, men risken att det skulle påverka resultatet minimerades genom att båda författarna efter avslutat arbete gick igenom vad den andra hade valt ut.

## 5.5 Framtida studier

Då ryttarutveckling är ett aktuellt ämne som förändrats oerhört mycket bara de senaste årtiondena, är det av största intresse att fortsätta undersöka hur tränare ska gå tillväga på bästa sätt. Precis som Redelius (2018) beskriver kan tränarrollen vara rolig och utvecklande men innehåller även utmaningar ett stort ansvar. Detta arbete har skrapat på ytan av hur tränare själva praktiskt arbetar med den mentala biten inom ridsporten men otroligt mycket mer finns att hämta. I framtida studier hade det varit relevant att undersöka hur eleverna upplever de metoder som tränare beskriver sig använda i sin undervisning. Detta kan ge en tydligare bild av hur dessa metoder fungerar med den enskilda individen. Dessutom kan ytterligare forskning visa om metoderna passar alla ryttare eller om de bara fungerar för större delen, men att det finns en minoritet med andra behov. Sådana framtida studier skulle

kunna göras genom kvalitativa intervjuer liknande denna alternativt en kvantitativ enkät som kan skickas ut till alla elever som undervisas av en vis tränare.

För att utveckla denna studie ytterligare hade det varit av intresse att undersöka på djupet hur tränarna agerar i verkligheten och följa deras undervisning. Detta för att fördjupa sig i de olika mentala fenomenen och studera mer i detalj hur dialogen mellan tränare och elev ser ut under träningarna. För aspirerande tränare hade det varit av största intresse att få exempel tagna ur verkligheten på hur en tränare agerar vid exempelvis bemötandet av en elev i en känslös situation eller ett avsluttat samtal där tränaren vill belysa ett problem.

## 6. Slutsats

Slutsatsen av denna studie är att tränarna hanterar sina elevers mentala hinder och optimerar deras mindset inför prestation genom en öppen och ärlig dialog samt genom kunskap och den förståelse som den ger. Kunskapen om bakomliggande faktorerers betydelse innebär dels att förbereda ryttaren för prestationen, dels att ta reda på varför ryttaren upplever negativa känslor för att kunna hantera dessa. Dialogen i sin tur är tränarens främsta verktyg för att kunna uppnå ett lyckat samarbete med sina elever.

## 7. Referenser

### 7.1 Internet

Svenska Ridsports Förbundet (2023). *Basutbildning*. <https://ridsport.se/utbildning/for-ledare/basutbildning> [Hämtad 2023-04-05]

Svenska Ridsports Förbundet (2023). *Ridlärare*. <https://ridsport.se/utbildning/for-yrkesverksamma/ridlarare> [Hämtad 2023-04-05]

Svenska Ridsports Förbundet (2023). *Tränarutbildningen*. <https://ridsport.se/utbildning/for-yrkesverksamma/tranare/tranarutbildning> [Hämtad 2023-04-05]

### 7.2 Litteratur

Aledeh, M., Colman, R., Kotera, Y., Otoo, N. & Taylor, E. (2022). A Shorter Form of the Work Extrinsic and Intrinsic Motivation Scale: Construction and Factorial Validation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19 (13864), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113864>

Auty, I. & Pollard, P. (2016). *The power of coaching*. 1. Uppl. Shrewsbury: Kenilworth Press.

Baker, J., Côté, J. & Hawes, R. (2000). The Relationship Between Coaching Behaviours and Sport Anxiety in Athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2(3), 110-119. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(00\)80073-0](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(00)80073-0)

Bawden, M., Hays, K., Maynard, I. & Thomas, O. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sport Sciences*. 27 (11), 1185-1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>

Becker, J. A. (2009). It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching. *International Journal of Sport Science & Coaching*. 4 (1), 93-119. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.4.1.93>

Bryman, A. (2004). *Social Research Methods*. 1. Uppl. New York: Oxford University Press Inc.

Callow, N. & Waters, A. (2005). The effect of kinesthetic imagery on the sport confidence of flat-race horse jockeys. *Psychology of Sport and Exercise*. 6, 443-459. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.08.001>

Chase, A. M., Magyar, M. T. & Drake, M. B. (2005). Fear of injury in gymnastics: Self-efficacy and psychological strategies to keep on tumbling. *Journal of Sports Sciences*. 23(5): 465-475. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410400021427>

Curran, T., Hill, P. A., Hall, K. H. & Jowett, E. G. (2015). Relationships Between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 37, 193-198. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2014-0203>

Davidson, B. & Patel, R. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*. 4:9. Uppl. Lund: Studentlitteratur

Dixon, M., Williams, J. & Winfield, J. (2013). The use of reflective practice to support mentoring of elite equestrian coaches. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*. 11, 162-178. [https://www.researchgate.net/publication/272786835\\_The\\_use\\_of\\_reflective\\_practice\\_to\\_support\\_mentoring\\_of\\_elite\\_equestrian\\_coaches](https://www.researchgate.net/publication/272786835_The_use_of_reflective_practice_to_support_mentoring_of_elite_equestrian_coaches)

Fahlström, P., Glemne, M., Hedberg, M. & Linnér, S. (2018). Ledarskapets grundprinciper. I: Sisu Idrottsböcker (red). *Idrottens ledarskap*. Stockholm: Sisu Idrottsböcker. 41-60.

Figgins, G. S., Smith, J. M., Sellars, N. C., Greenlees, A. I. & Knight, J. C. (2016). “ You really could be something quite special”: A qualitative exploration of athletes’ experiences of being inspired in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 24, 82-91. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.011>

Jabbari, M. M. & Tohidi, H. (2012). The effects of motivation in education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 31, 820-824. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.148>

Keeling, L. J., Jonare, L. & Lanneborn, L. (2009). Investigating Horse–human Interactions: The Effect of a Nervous Human. *The Veterinary Journal*. 181, 70–71. <https://doi.org/10.1016/j.tvjl.2009.03.013>

Kenning, P., Park, S. Q., Strang, S. & Strombach, T. (2016). *Chapter 1- Common and distinctive approaches to motivation in different disciplines*. 229, 3-23. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2016.06.007>

Lamperd, W., Clarke, D., Wolframm, I. & Williams, J. (2016). What makes an elite equestrian rider? *Comparative Exercise Physiology*. 12 (3), 105-118.  
<https://doi.org/10.3920/CEP160011>

Larsson, S. (2011). *Kvalitativ analys- exemplet fenomenografi*. Studentlitteratur

Lepper, R. M., Greene, D. & Nisbett, E. R. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 28 (1), 129-137.  
<https://doi.org/10.1037/h0035519>

Lindberg, P. (2008). *Rädsla- En befogad känsla inom polisyrket? Hur hanteras den av den enskilde polisen?*. (Moment 4:3, Fördjupningsarbete). Umeå Universitet. Polisutbildning.  
<http://www.diva-portal.se/smash/get/diva2:276720/FULLTEXT01.pdf>

Lundesjö Kwart, S. (2013). *Ridlärarens pedagogiska praktik- En verksamhetsteoretisk studie*. Lic.- avh. Uppsala universitet. Uppsala: Elanders Sverige AB. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:645403/FULLTEXT01.pdf>

Mamassis, G. & Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 16(2), 118-137. <https://doi.org/10.1080/10413200490437903>

Maw, J. S. (2012). *What does it Mean to Teach Riding? A Snapshot of Contemporary Practices in England and Western Australia*. Diss. Perth: Murdoch University.

Meyers, C. M., Bourgeois, E. A., LeUnes, A. & Murray, G. N. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*. 22, 399-409. [file:///C:/Users/Thilde/Downloads/Mood-and-psychological-skills-of-elite-and-sub-elite-equestrian-...%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Thilde/Downloads/Mood-and-psychological-skills-of-elite-and-sub-elite-equestrian-...%20(3).pdf)

Pommell, B., Harwood, C. & Lavalley, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise*. 9 (4), 427-447. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.07.004>

Redelius, K. (2018). *Idrotten vill och Barnkonventionen-stöd för tränaren*. I: Sisu Idrottsböcker (red). *Idrottens ledarskap*. Stockholm: Sisu Idrottsböcker. 23-40.

Roberts, R., Woodman, T. & Zhang, S. (2018). Anxiety and Fear in Sport and Performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. 1-29.  
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.162>

Sabiniewicz, A., Tarnowska, K., Świątek, R., Sorokowski, P. & Laska, M. (2020). Olfactory-based interspecific recognition of human emotions: Horses (*Equus ferus caballus*) can recognize fear and happiness body odour from humans (*Homo sapiens*). *Applied Animal Behaviour Science*. 230, 1-7.

<https://doi.org/10.1016/j.applanim.2020.105072>

Thorell, G., Augustsson, C., Stråhlman, O. & Morgan, K. (2017). The Swedish riding school: a social arena for young riders. *Sport in Society*. 21 (9), 1416-1431. <http://dx.doi.org/10.1080/17430437.2017.1390564>

Vealey, S. R. (2009). Confidence in sport. I: Brewer, W. B. (red.) *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. Springfield: Wiley- Blackwell. 43-52.

Wolframm, I. (2014). *The Science of Equestrian Sports*. 1. Uppl. New York: Routledge

Wolframm, I. & Micklewright, D. (2009). Pre-competitive levels of arousal and self-confidence among elite and non-elite equestrian riders. *Comparative Exercise Physiology*. 5 (3-4), 153-159. <http://dx.doi.org/10.1017/S1478061509356133>

Wolframm, I. & Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior*. 6, 267-275. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jveb.2011.03.003>

Wolframm, I. & Micklewright, D. (2010). Rider Anxiety, Perception of Equine Temperament and Ridden Performance: Do they relate?. *Journal of Veterinary Behavior*. 5, 2010-220. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jveb.2009.11.015>

Wolframm, I., Shearman, J. & Micklewright, D. (2010). A Preliminary Investigation into Pre-Competitive Mood States of Advanced and Novice Equestrian Dressage Riders. *Journal of Applied Sport Psychology*. 22, 333-342. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2010.485544>

Zetterqvist Blokhuis, M. & Lundgren, C. (2017). Riders' Perceptions of Equestrian Communication in Sports Dressage. *Society & Animals*. 25. 573-591. <https://doi.org/10.1163/15685306-12341476>



## 8. Tack

Vi vill tacka vår fantastiska handledare Susanne Lundesjö Kvärt vars positiva anda och nyfikenhet inom ridkonstens kunskapsöverföring har genomsyrat detta arbete. Tack även till examinator Åsa Gelinder Viklund och medrättande examinator Gabriella Thorell Palmquist. Slutligen vill vi tacka alla tränare som tog sig tid för att dela med sig av sin enorma kunskap och oändliga erfarenheter av elever och hästar.

## Bilaga 1-Intervjumall

**Vad har du för utbildning?**

**Vilken är din nuvarande verksamhet idag?**

**Vad har du för egen tävlingserfarenhet?**

**Vilka nivåer inom vilka discipliner rider dina elever på?**

---

**Hur motiverar du dig själv? Långsiktigt och kortsiktigt**

**Hur tar du dig ur en mental svacka?**

**Hur hanterar du press inför en prestation?**

**Hur gör du för att stärka ditt självförtroende?**

**Är du någonsin rädd?**

---

**Berätta om hur du arbetar med dina elever under träningar.**

Tänk på någon eller några, om du har ett system?

**Hur ser din kontakt ut med dina elever mellan träningarna?**

**Hur motiverar du elever? Långsiktigt och kortsiktigt**

Kan en stark drivkraft väga lika tungt som talang?

**Hur hjälper man någon ur en mental svacka?**

**Hur hjälper man ryttare att hantera press inför prestation?**

**Hur ger man elever bättre självförtroende?**

**Märker du ifall en ryttare blir/är rädd?**

Hur hanterar du en rädd ryttare?

**Vad kan du som tränare göra för att få din elev att prestera optimalt?**

## Bilaga 2-Mejl

Hej!

Vi är två hippologstudenter som skriver ett examensarbete om sportpsykologi inom ridning. Vår studie kommer grunda sig på intervjuer med A- eller B-tränare där vi har som syfte att ta reda på hur tränare på en högre nivå hanterar sina elevers olika mentala hinder och utmaningar i ridningen, samt hur tränarna får sina elever att prestera optimalt. Med anledning av detta undrar vi om du hade velat delta i vår studie?

Intervjun kommer ta ca. en halvtimme och spelas in för senare transkribering. Vi kommer att utföra intervjuerna via Zoom eller Teams, beroende på vad du känner dig mest bekväm med. Intervjuerna kommer att hållas under perioden 15/2-15/3. Om du inte är tillgänglig för intervju dessa datum men ändå vill delta får du gärna höra av dig ändå. Inga personuppgifter kommer att återges i studien och namn osv på de som deltar kommer att behandlas konfidentiellt. I studien kommer vi att arbeta med en metod som kallas "snöbollsmetoden", vilket innebär att de som väljer att delta i intervjun ombes att lämna två namn på B- och A-tränare inom hoppning, dressyr och fälttävlan. Vi kontaktar därefter dessa personer och erbjuder även dem att delta i vår studie. Som i alla forskningsstudier har du rätt att dra dig ur i alla skeden av studien.

Vi hoppas att du är intresserad av att delta och därmed bidra till framtida forskning inom ridningens sportpsykologiska delar.

Med vänliga hälsningar,  
Rebecca Ohlin och Thilde Sedenborg

## Bilaga 3 – SMS

Hej! Vi heter Thilde Sedenborg och Rebecca Ohlin och går sista året på hippologprogrammet. Vi skriver ett examensarbete om idrottspsykologi inom ridning och undrar ifall du skulle vilja delta i en intervju som tar cirka 30 minuter där vi kommer ställa frågor om hur du hanterar ryttares mentala utmaningar i din roll som tränare samt inom din egen ridning. Intervjun kan ske antingen fysiskt eller digitalt beroende på vad som passar dig bäst. I studien kommer du hanteras konfidentiellt.

Med vänliga hälsningar,  
Thilde Sedenborg och Rebecca Ohlin

## 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. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

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.