



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Hippologenheten

Nr K9

2010

Examensarbete på kandidatnivå

RYTTARES PRESTATIONSÄNGSLAN I SAMBAND MED PRESTATION

Rebecka Elander

Strömsholm

HANDLEDARE:

Gabriella Thorell, Ridskolan Strömsholm

Hippologiskt examensarbete (HO0005) omfattande 15 högskolepoäng ingår som en obligatorisk del i hippologutbildningens påbyggnadsår och syftar till att under handledning ge de studerande träning i att självständigt och på ett vetenskapligt sätt lösa en uppgift. Föreliggande uppsats är således ett studentarbete på C-nivå och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

SLU

Sveriges lantbruksuniversitet

*Ryttares prestationsängslan
i samband med prestation*

Rebecka Elander

Handledare: Gabriella Thorell, Ridskolan Strömsholm

Examinator: Susanne Lundesjö-Kvart, Hippologenheten

Examensarbete inom hippologprogrammet, Flyinge/ Strömsholm/Wången 2010

Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap

Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi

Hippologenheten

Kurskod: HO0005, Nivå C, 15 hp

Nyckelord: anxiety, prestation, equine

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

Examensarbete 2010: K9

INNEHÅLL

FÖRORD	4
REFERAT	5
ORDLISTA	6
INTRODUKTION	6
MATERIAL OCH METOD	8
Resultatinsamling	8
Resultatbearbetning	9
RESULTAT	10
Samband för grupperna indelade efter erfarenhet av tävling	11
Samband för grupperna indelade efter resultat på dressyrryttartestet	11
Samband för grupperna indelade efter ryttarskicklighet	11
DISKUSSION	15
Diskussion med avseende på resultat	15
Material och metod	18
Praktisk tillämpning	18
Förslag till vidare studier	19
Slutsatser och hypotesprövning	20
FÖRFATTARENS TACK	20
SUMMARY	21
REFERENSER	22
Litteratur	22
Internet	24
BILAGOR	25
Bilaga 1. Frågeformulär CSAI-2R	25
Bilaga 2. Scoring key CSAI-2R	26

FÖRORD

*Till mästerskapet gives blott en bana
ren som solens väg uti det blå,
att syfta uppåt och det högsta ana,
men aldrig tro sig mästare ändå*
Ehrengranat (1836)

REFERAT

Hästars och människors har olika sätt att kommunicera. Hästen är mycket känslig för icke-verbal kommunikation medan människan gärna uttrycker sig verbalt. Människan måste därför lära sig att kommunicera på hästens vis, men vid stor prestationsängslan är det svårare att kontrollera kroppen. Detta kan orsaka problem i kommunikation mellan häst och ryttare. Prestationsängslan är ett fenomen som tidigare undersökts mycket inom andra idrotter och även lite inom utländsk ridsport, men det har aldrig tidigare gjorts en studie inom svensk ridsport. Studiens problem är att vi inte vet mycket om hur ryttarens prestationsängslan påverkar prestationen. Syftet med studien var att mäta anxiety i samband med tävlingsliknande träning för att se hur prestationsängslan förhåller sig till en ryttares prestation. Studiens frågeställningar var: Finns det något samband mellan kognitiv anxiety och resultat vid träningstävling? Finns det något samband mellan somatisk anxiety och resultat vid träningstävling? Finns det något samband mellan självförtroende och resultat vid träningstävling?

Studiens hypoteser var: För hög och för låg kognitiv anxiety påverkar resultat vid träningstävling negativt, för hög och för låg somatisk anxiety påverkar resultat vid träningstävling negativt samt att ett högre självförtroende ger en högre poäng på dressyrryttartestet.

Försökets deltagare bestod av 22 stycken av Ridsportsgymnasiets elever i årskurs två på Ridskolan Strömsholm. Hästarna var i åldrarna 14-22 år med utbildningsståndpunkten LA-Msv. Försöket var uppdelat i tre delar – intervju, CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory – 2Revised) och ett dressyryttartestet. Eleverna delades in i tre olika grupper efter hur mycket tävlingserfarenhet de hade ("liten", "mitten mellan", "stor"), hur starka de var i sin ridning ("stark", "normal", "svag") samt hur bra de presterade på dressyryttartestet ("högst", "medel", "lägst"). Därefter bearbetades resultatet statistiskt. Variansanalys (ANOVA) gjordes i statistiskprogrammet SigmaStat version 3.5. Olika tester genomfördes där man jämförde de olika grupperna med avseende på olika faktorer.

Sambanden för resultatet på dressyryttartestet och somatisk anxiety visade att en högre somatisk anxiety gav ett lägre självförtroende för både "stark" ($R^2=0,72$) och "svag" ($R^2=0,83$). För "svag" fanns ett samband ($R^2=0,72$) för resultatet på dressyryttartestet och skattningen av kognitiv anxiety. "Svag" och "stark" visade mot att en högre kognitiv anxiety ger ett högre resultat på dressyryttartestet. "Svag" visade på att ett högre självförtroende gav ett lägre resultat på dressyryttartestet. Sambandet var mycket starkt ($R^2=0,98$). Det fanns ett samband ($R^2=0,80$) mellan kognitiv anxiety och självförtroende för "svag" där en högre kognitiv anxiety gav ett lägre självförtroende. Sambandet mellan kognitiv och somatisk anxiety ($R^2=0,52$) visade att en hög skattning på kognitiv anxiety gav en hög skattning på somatisk anxiety. Populationen delades inte in i grupper här då det inte fanns någon signifikant skillnad för de olika grupperna med avseende på dessa faktorer. Hela populationen visar på ett samband ($R^2=0,52$) mellan kognitiv och somatisk anxiety.

Sambandet mellan kognitiv anxiety och prestation för ryttare vid träningstävling i den här studien visar på att en högre kognitiv anxiety leder till en bättre prestation för "stark" och "svag". Den här studien visar på ett samband mellan somatisk anxiety och prestation för ryttare vid träningstävling där en högre somatisk anxiety leder till en bättre prestation för "stark" och "svag". Sambandet mellan självförtroende och ryttarens prestation vid träningstävling i den här studien visade att ett högre självförtroende gjorde att ryttaren presterade sämre för ryttarna i "svag".

Nyckelord: anxiety, prestation, equine

ORDLISTA

Arousel och anxiety - Individens sätt att se på en stressande faktor kallas för arousal respektive anxiety beroende på om synsättet är utmanande (positivt) respektive hotande (negativt). Anxiety översätts ofta till ängslan eller oro (Hassmén et al, 2003). Anxiety består av tre oberoende men interagerande komponenter; *somatisk* (fysiologisk), *kognitiv* (oro genom tanke) och *beteende* (öppen respons) (Polman et al, 2007).

Somatisk betyder kroppslig (Svenska Akademien, 2010-04-29). Med somatisk anxiety menas hur anxiety påverkar kroppen, t ex spänningar i kroppen.

Kognition är ett samlingsnamn för de mentala processer och den aktivitet som används när man tar emot, minns, tänker och förstår, samt att utföra dessa processer (Ashcraft, 2006). Kognitiv anxiety menas med hur anxiety påverkar dessa processer, till exempel orokänslor.

Prestationsängslan – prestationsrelaterad ängslan/oro som genererar spänning (Hassmén et al, 2003).

Självförtroende – självuppfattningen om en kapacitet av en begränsad färdighet eller förmåga, till exempel studiekapacitet, social kapacitet eller idrottskapacitet (Hassmén et al, 2003).

Self-efficacy beskrivs som ett situationsspecifikt självförtroende och översätts ibland med självförmåga, det vill säga individens uppfattning om sin förmåga att klara av att göra det som krävs i en specifik situation. Det kan därför variera mycket även under en viss prestationssituation. En golfare som upplever sig som en mycket skicklig golfare har antagligen ett högt idrottssjälvförtroende. Men om hon i en tävling, efter en period av sämre resultat, känner en lägre grad av förtroende för att kunna sätta sina putt har hon ett lågt situationsspecifikt självförtroende. Det skiljer sig från det generella självförtroendet genom att det varierar från situation till situation. (Hassmén et al, 2003)

INTRODUKTION

Intresset för ridsport har ökat avsevärt under de senaste åren. Över en halv miljon människor rider regelbundet för motion och tävling. Det finns cirka 1000 ridklubbar och totalt 200 000 enskilda medlemmar. Ridsporten är unik på så sätt att gamla och unga oberoende av kön tävlar på lika villkor (SvRf, 2009). Ytterligare en skillnad från andra sporter är att den inte bara beror på människans förmåga utan även på hästens och på samverkan mellan häst och människa (McGreevy, 2002; McGreevy, 2007 & Visser et al, 2008).

Det finns en skillnad i hur människor kommunicerar med varandra och hur hästar kommunicerar. Människor kommunicerar mest verbalt, medan hästen istället använder sig i större utsträckning av icke-verbalt kommunikation såsom kroppsspråk. Att hästen kommunicerar icke-verbalt har en enkel förklaring; en verbal kommunikation skulle väcka rovdjurs uppmärksamhet (van Dierendonck & Goodwin, 2005). Eftersom hästen använder sin kropp som ett instrument för kommunikation är den väldigt känslig för signaler. Den vet att den tar emot och sänder ut information genom kroppen, vilket gör att den både är skicklig på att läsa av och att uttrycka sig genom att använda kroppsspråk. En sådan medvetenhet betyder att hästen uppfattar varje förändring av ryttarens kroppssposition, muskelspänningar, andning och även hjärtslag (Brandt, 2004).

När man har en så medveten partner är det viktigt att kunna kontrollera och använda sitt kroppsspråk på ett sätt så att partnern förstår, men när människan blir nervös händer saker i hennes kropp. Det finns komplexa samband mellan anxiety, självförtroende och kontroll över sin egen kropp (Polman et al, 2007). En hög somatisk anxiety-nivå leder till att kroppens

finmotorik störs. Kognitiv anxiety påverkar all form av idrottsprestationer och ridning är inget undantag (Woodman et al, 2003). Arousel och anxiety är centrala begrepp när man talar om hur en individ reagerar på en stressande faktor. Om faktorn upplevs positiv och ses som en utmaning så pratar man om arousal. Upplevs faktorn däremot negativt och ses som ett hot av individen så talar man istället om anxiety. Man översätter ofta anxiety med ängslan eller oro (Hassmén et al, 2003). Anxiety består av tre oberoende men interagerande komponenter; *somatisk* (fysiologiska), *kognitiv* (mental oro) och *beteende* (öppen respons) (Polman et al, 2007).

Utomlands har man gjort studier på hur prestationsängslan påverkar ryttares prestationer. Liknande studier har inte gjorts i Sverige. En studie gjord på ryttare på elit-nivå respektive icke-elit-nivå visade det sig att elitryttarna skattade sig själva signifikant högre på att kunna hantera anxiety än ryttarna på icke-elitnivå. Resultatet tyder på att en av de bidragande faktorerna till en bättre prestation är förmågan att kontrollera de fysiologiska och psykologiska symtomen av anxiety. En anledning till den bättre prestationen kan vara att hästen är känslig för mönstret i den icke-verbala kommunikationen som en ryttare med hög anxiety avger, även om signalerna är diskreta (Meyers et al, 1999). Wolframm och Micklewright (2009) ansåg att författarna inte skiljde mellan typer av anxiety och självförtroende samt att de endast tillhandahöll en begränsad förståelse för ryttarnas erfarenhet och om det fanns ett samband med självförtroende. De anser att detta bör bli mer noga undersökt.

I en studie gjord på fälttävlansryttare såg man att nivån av self-efficacy var nära relaterat till hästens förmåga och vilja att prestera. Ryttare med lägre självförtroende kände i större utsträckning en oförmåga att kunna kontrollera sin häst (Beauchamp & Whinton, 2005). Att självförtroende spelar en stor roll i ridprestationer stöds av Lazarus och Folkman's (1984) modell av stress, vilken tyder på att självförtroende eller att kunna hantera en viss situation är en av de faktorer av anxiety som har stort inflytande jämfört med mer positiva känslor så som utmaning eller upphetsning. Cerin (2003) anser att studier om känslor i sportutövande är värdefullt. Känslorna utvärderar tävlingssituationen och visar på sambandet mellan utövare och tävling.

Hästars och människors sätt att kommunicera skiljer sig åt. Hästen är mycket känslig för icke-verbala kommunikation medan människan gärna uttrycker sig verbalt (van Dierendonck och Goodwin, 2005). För att kunna kommunicera med hästen behöver människan lära sig att kontrollera sin kropp till att sända ut rätt signaler. En person med hög anxiety-nivå har svårare att kontrollera sin kropp (Woodman et al, 2003), vilket kan orsaka problem i kommunikation mellan häst och ryttare (Meyers et al, 1999). Prestationsängslan är ett fenomen som tidigare undersökts mycket inom andra idrotter (bland andra: McKay et al, 1997; Mullen et al, 2009; McGowan et al, 2009; Terry et al, 1996; Chapman et al, 1997; Terry et al, 1995; Polman et al, 2007) och även lite inom utländsk ridsport (Meyers et al, 1999), men det har aldrig tidigare gjorts en studie inom svensk ridsport. Detta leder fram till studiens problem; det finns inte mycket forskning kring hur ryttarens prestationsängslan påverkar prestationen.

Syftet med studien är att mäta anxiety i samband med tävlingsliknande träning för att se hur prestationsängslan förhåller sig till en ryttares prestation.

Detta leder fram till studiens frågeställningar:

- Finns det något samband mellan kognitiv anxiety och resultat vid träningstävling?
- Finns det något samband mellan somatisk anxiety och resultat vid träningstävling?
- Finns det något samband mellan självförtroende och resultat vid träningstävling?

Studiens hypoteser är:

1. För hög och för låg kognitiv anxiety påverkar resultat vid träningstävling negativt.
2. För hög och för låg somatisk anxiety påverkar resultat vid träningstävling negativt.
3. Ett högre självförtroende ger en högre poäng på dressyrryttartestet.

MATERIAL OCH METOD

Försökets deltagare bestod av Ridsportsgymnasiets elever i årskurs två på Ridskolan Strömsholm. Tjugotvå elever deltog i försöket. De var 17 år, red tre lektioner i veckan i skolan och red de olika hästarna ungefär lika mycket. Dessa valdes för att kunna standardisera dessa faktorer.

Hästarna var i åldrarna 14-22 år med utbildningsståndpunkten LA-Msv.

Resultatinsamling

Del 1: Intervju

Ungefär två veckor innan dressyrryttartestet kallades eleverna till en enskild intervju där de fick besvara fyra korta frågor. De blev försäkrade om att allt de sa skulle behandlas konfidentiellt samt fick de verbala instruktioner att det inte fanns något rätt eller fel svar på frågorna och att det var viktigt att de svarade helt ärligt. Frågorna lästes upp och intervjuaren skrev ner svaren på ett papper för fråga ett till tre. Fråga fyra fick eleverna själva sätta ett kryss på respektive linje. Svaren från fråga fyra graderades på en VAS (Visual-Analogue-Scale).

Intervjuerna genomfördes antingen på Ridskolan Strömsholms lokaler. Detta för att göra det så enkelt som möjligt för eleverna att få tid för intervjun. Samtliga elever var tillmötesgående och verkade inte besväras av några yttre faktorer.

Frågorna som användes i intervjun var;

1. Har du stor erfarenhet av tävling?
2. Hur ser du på det här med tävling, tycker du det är roligt att tävla?
3. Hur ser du på att tävlingsliknande moment ingår i utbildningen?
4. Rita in på linjen hur nervös du upplever att du är inför en tävling

Tävling

Inte alls nervös

Mycket nervös

Träningstävling

Inte alls nervös

Mycket nervös

För att mäta somatisk och kognitiv anxiety samt självförtroende valdes CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory-2Revised, se bilaga 1). CSAI-2R är ett självskattningsformulär som består av 17 frågor vilket utvecklats av Cox et al (2003). Varje CSAI-2R fråga var listad på en skala och poängsättning delades ut manuellt enligt instruktioner. CSAI-2R är granskad och utvärderad (Lundqvist & Hassmén, 2005).

Ungefär en timme och 15 minuter innan satt upp inför dressyrryttartestet fick de ut CSAI-2R. Innan de fick ut formuläret blev de försäkrade om att handlingarna behandlades konfidentiellt. De blev även försedda med både verbala och skrivna instruktioner att det inte fanns några rätt eller fel svar på frågorna och att det var viktigt att de svarade helt ärligt. Eleverna fick ut formuläret och fyllde i det själva.

Del 3: Dressyrryttartest

För att utvärdera ryttarens prestation användes ett dressyrryttartest. Dressyrryttartest är en tävlingsform som syftar till att främja en god sits med en korrekt inverkan och ge ryttaren bästa möjliga förutsättning för en god grundridning. Dressyrryttartestet skiljer sig från den klassiska tävlingsformen i dressyr på så sätt att hästen inte bedöms utan endast ryttarens ridning. Detta gör att det blir enklare att se till ryttarens prestation. Poängsättningen sätts efter en skala från noll till tio med en decimal, där noll är lägst och tio högst (Svenska Ridsportsförbundet, 2005). Dressyrryttartestet i den här undersökningen var en träningstävling. För att ge alla samma utgångsläge lottades hästarna mellan eleverna. Eleverna red fram i Vita ridhuset under ledning av Karin Alsiö eller Linda Andersson. Dressyrryttartestet ägde rum i Gula ridhuset med Agneta Aronsson som domare.

Resultatbearbetning

Den ordinarie läraren i dressyr delade in eleverna i tre grupper – svag (Sv), normal (N) och stark (Sta) utifrån deras aktuella ståndpunkt i ridning. Sju elever hamnade i gruppen svag, nio i gruppen normal och sex i gruppen stark. Den ordinarie ridläraren användes till detta för att kunna ge en bedömning som inte baserades på ett prestationsmoment.

Del 1: Intervju

Grupperingar gjordes efter hur stor tävlingserfarenhet eleverna hade. ”Liten” (”Li”) hade minst, ”mittenmellan” (”Mi”) var de elever som låg som medel i tävlingserfarenhet och ”stor” (”Sto”) hade stor tävlingserfarenhet.

Del 2: CSAI-2R

Enkäterna sammanställdes med avseende på kognitiv och somatisk anxiety samt självförtroende. Poängen delades ut med hjälp av Scoring Key (se bilaga 2).

Del 3: Dressyrryttartest

En gruppering gjordes efter vilken poäng eleverna fick på dressyrryttartestet. De som fick lägst poäng kom i gruppen ”lägst” (”Lä”), de med poängen som låg i mitten kom i gruppen ”medel” (”Md”) och de med högst poäng kom i gruppen ”högst” (”H”).

Jämförelse

För att kunna besvara studiens frågeställningar sattes poängskattningen från CSAI-2R med avseende på kognitiv och somatisk anxiety samt självförtroende i relation till resultatet på dressyrryttartestet.

Statistisk bearbetning

Resultatet bearbetades statistiskt, signifikansnivån sattes till $p < 0,05$ och en tendensnivå utgjordes av $0,05 < p < 0,10$. Variansanalys (ANOVA) gjordes i statistikprogrammet SigmaStat

version 3.5 (Systat Software, 2006) för att hitta signifikanta skillnader. Testerna som gjordes var:

- Jämförelse mellan vad ”liten”, ”mittemellan” och ”stor” hade skattat sig på vid CSAI-2R med avseende på kognitiv anxiety.
- Jämförelse mellan vad ”liten”, ”mittemellan” och ”stor” hade skattat sig på vid CSAI-2R med avseende på somatisk anxiety.
- Jämförelse mellan vad ”liten”, ”mittemellan” och ”stor” hade skattat sig på vid CSAI-2R med avseende på självförtroende.
- Jämförelse mellan vad ”lägst”, ”medel” och ”högst” hade skattat sig på vid CSAI-2R med avseende på kognitiv anxiety.
- Jämförelse mellan vad ”lägst”, ”medel” och ”högst” hade skattat sig på vid CSAI-2R med avseende på somatisk anxiety.
- Jämförelse mellan vad ”lägst”, ”medel” och ”högst” hade skattat sig på vid CSAI-2R med avseende på självförtroende.
- Jämförelse mellan vad ”stark”, ”normal” och ”svag” hade skattat sig på vid CSAI-2R med avseende på kognitiv anxiety.
- Jämförelse mellan vad ”stark”, ”normal” och ”svag” hade skattat sig på vid CSAI-2R med avseende på somatisk anxiety.
- Jämförelse mellan vad ”stark”, ”normal” och ”svag” hade skattat sig på vid CSAI-2R med avseende på självförtroende.

Systat Software. 2006. *Sigmastat version 3.5*. Systat Software, Inc. Richmond, California, USA.

Övrig data bearbetades i Microsoft Excel.

RESULTAT

Antalet elever som upplevde att de inte hade stor erfarenhet av tävling var fler (sju) än de som hade stor erfarenhet (fyra). Resten svarade ”sådär”, ”mittemellan”, ”klubb tävling”, och ”har tävlat, men inte stor”. Dessa är indelade i grupperna ”stor”, ”mittemellan” och ”liten”. En elev svarade ”ganska” på frågan om de tyckte det var roligt att tävla, resterande svarade ”ja”.

Tjugo elever svarade ”bra” på frågan om hur de såg på att tävlingsliknande moment ingick i utbildningen. Sex tyckte att det var bra träning, en svarade ”jättekul”. Det fanns även åsikter som ”inte kul”, ”stor press mellan alla i klassen” och ”jobbigt för stunden”.

Sexton elever skattade sig mer nervösa inför tävling än träningstävling, fyra skattade sig som mer nervösa inför träningstävlingar och en skattade sig som lika nervösa på båda.

Sambandet mellan hur de skattade sig på fråga fyra (hur nervösa de var inför träningstävling) två veckor innan dressyrryttartestet och hur högt de skattade sig med avseende på kognitiv ($R^2=0,12$) respektive somatisk ($R^2=0,18$) anxiety (CSAI-2R) var mycket svagt. Det svaga sambandet visade dock på att en hög skattning av fråga fyra ger en högre skattning av kognitiv respektive somatisk anxiety.

Sambandet mellan hur de skattade sig på fråga fyra (hur nervösa de var inför träningstävling) två veckor innan dressyrryttartestet och hur högt de skattade sig med avseende på

självförtroende (CSAI-2R) var svagt ($R^2=0,35$). Det svaga sambandet visade dock på att om de skattade sig högt på fråga fyra så hade de generellt ett lägre självförtroende.

Tabell 1. Tabellen visar medelvärdena samt standardavvikelse (± stdev) för hur de olika grupperna indelade efter tävlingserfarenhet respektive ryttarskicklighet skattade på CSAI-2R samt resultat på dressyryttartestet

	Grupp	Kognitiv anxiety	Somatisk anxiety	Självförtroende	Resultat dressyr-
Min - max		5-20	7-28	5-20	0-10
Tävlingserfarenhet	Liten	9,1 (± 3,9)	11,0 (± 4,0)	13,0 (± 4,0)	6,13
	Mitten	11,6 (± 3,1)	12,8 (± 4,1)	10,4 (± 2,6)	6,49
	Stor	7,8 (± 2,1)	9,0 (± 2,2)	13,3 (± 1,5)	6,54
Skillnad mellan grupperna	P-värde	0,11	0,23	0,13	0,58
Ryttarskicklighet	Svag	12,0 (± 4,2)	13,7 (± 3,1) *	10,9 (± 4,1)	6,0 (± 0,6) *
	Normal	8,8 (± 2,4)	11,9 (± 4,8)	12,4 (± 2,1)	6,5 (± 0,5)
	Stark	9,8 (± 3,2)	8,5 (± 1,6) *	11,7 (± 3,6)	7,0 (± 0,6) *
Skillnad mellan grupperna	P-värde	0,18	0,04	0,64	0,02

Samband för grupperna indelade efter erfarenhet av tävling

Resultatet från ryttartestet visade att av de sex som presterat bäst var tre i den starka gruppen och tre från normalgruppen. Av de sju som hade lägst poäng var tre från den normala gruppen och fyra från den svaga gruppen.

De grupper som var indelade efter tävlingserfarenhet ("liten", "mittemellan", "stor") visade sig ha en tendens att skilja sig åt i hur de skattade sig själva på kognitiv anxiety och självförtroende (tabell 1). Det var grupperna "liten" och "mittemellan" som skiljde sig åt. Gruppen "liten" verkade ha en högre kognitiv anxiety samt ett lägre självförtroende än gruppen "mittemellan".

Samband för grupperna indelade efter resultat på dressyryttartestet

Kognitiv och somatisk anxiety samt självförtroende

Vid indelning av grupper efter resultat ("lägst", "medel", "högst") fanns ingen signifikant skillnad i kognitiv ($p=0,87$) och somatisk ($p=0,98$) anxiety. Inte heller självförtroendet ($p=0,66$) skiljdes signifikant mellan grupperna.

Samband för grupperna indelade efter ryttarskicklighet

Kognitiv och somatisk anxiety

Det fanns en signifikant skillnad mellan grupperna "stark" och "svag" i hur de hade skattat sig på somatisk anxiety (se tabell 1). "Stark" hade signifikant lägre somatisk anxiety än "svag".

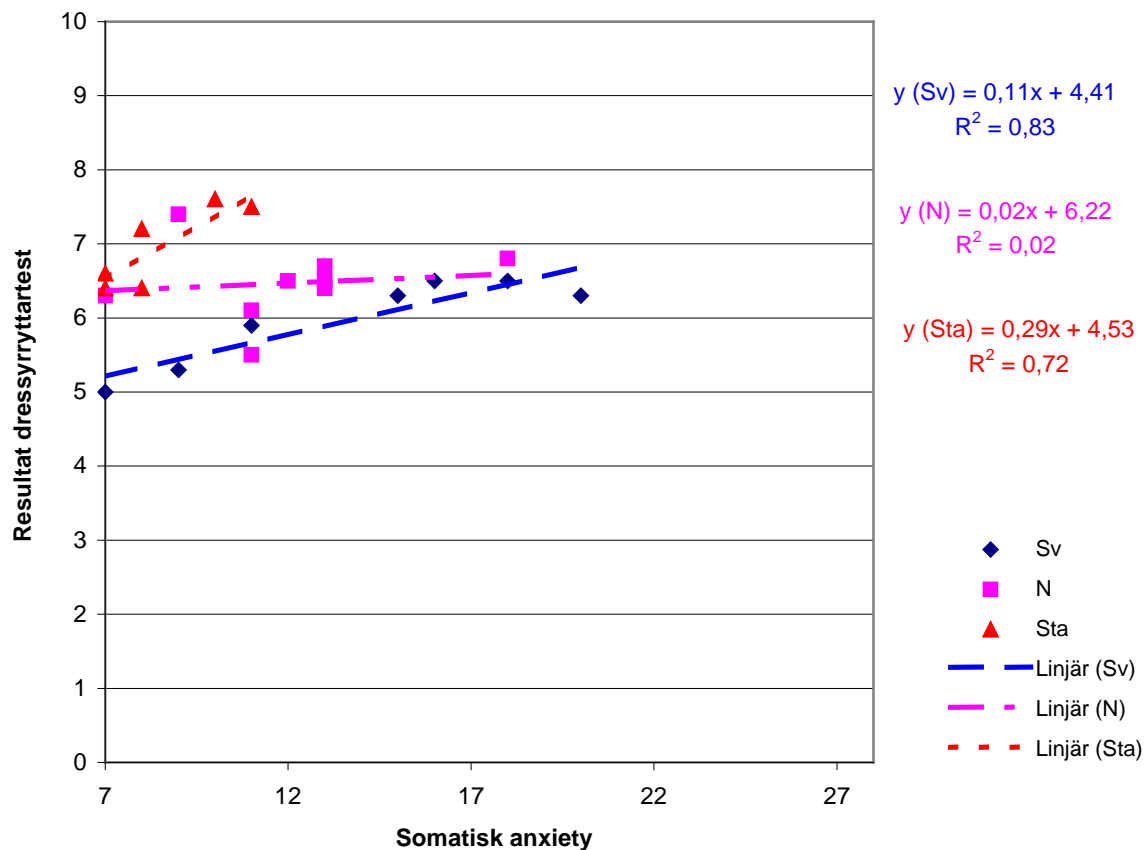
Sambandet mellan resultat på dressyryttartestet och somatisk anxiety (figur 1) är starkast för "svag" ($R^2=0,83$). Här visar även "stark" ($R^2=0,72$) ett samband. "Normal" visar inte på något samband alls ($R^2=0,02$). Både "stark" och "svag" fick högre poäng på dressyryttartestet om de hade skattat sig högre på somatisk anxiety. I "stark" krävdes inte lika stor höjning i

somatisk anxiety för att prestera bättre på dressyryttartestet medan den svaga gruppen behövde höja sin somatiska anxiety mer för att få högre poäng på dressyryttartestet.

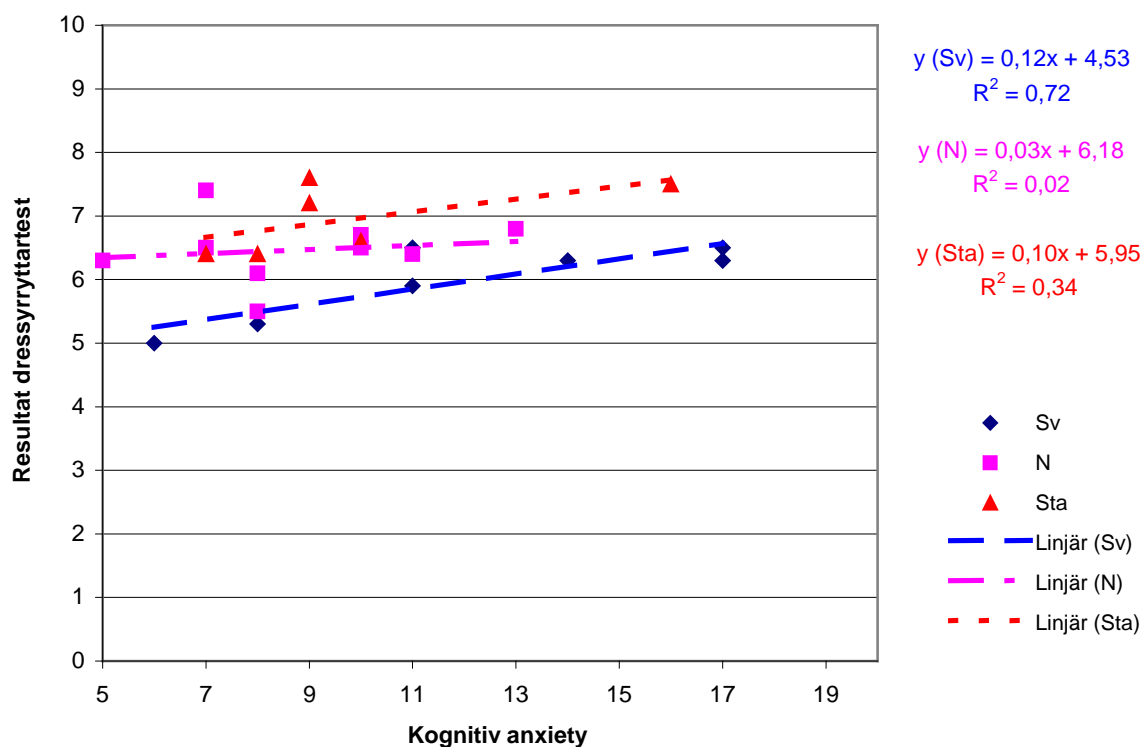
Sambandet mellan resultatet på dressyryttartestet och skattningen av kognitiv anxiety (figur 2) blir starkast för "svag" ($R^2=0,72$). Sambandet visar att "svag" fick högre poäng på dressyryttartestet om de hade en högre kognitiv anxiety. "Stark" har ett svagt samband ($R^2=0,34$) med poängen på dressyryttartestet, medan "normal" inte visar något samband ($R^2=0,02$). "Stark" har generellt en låg somatisk anxiety.

Självförtroende

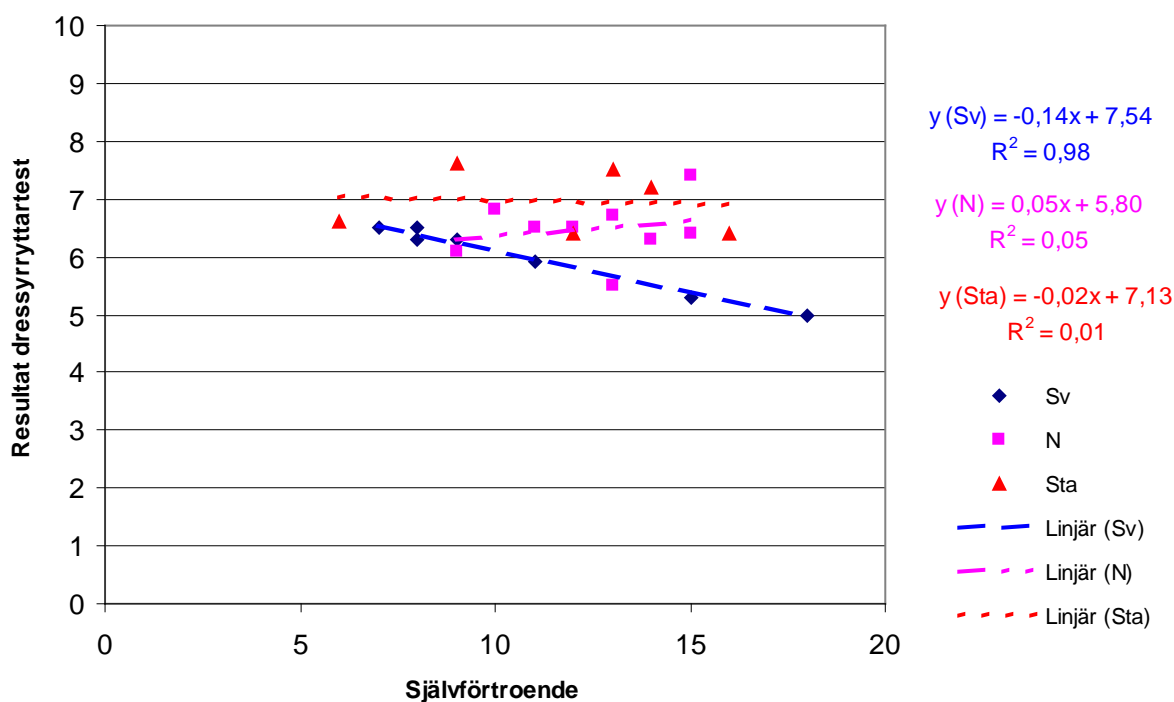
Sambandet mellan resultatet på dressyryttartestet och självförtroendet (figur 3) visar att det finns ett mycket starkt samband för "svag" ($R^2=0,98$). Kurvans lutning är negativ vilket i det här fallet visar på att ju högre självförtroende dessa elever har, desto sämre poäng får de på dressyryttartestet. Varken "stark" eller "normal" visar något samband.



Figur 1. Diagrammet visar sambandet mellan resultatet vid dressyryttartestet och CSAI-2R med avseende på somatisk anxiety. "Svag" ("Sv") och "stark" ("Sta") visar ett starkt samband, medan "normal" ("N") inte visar på något samband.



Figur 2. Diagrammet visar sambandet mellan resultatet vid dressyrtestet och CSAI-2R med avseende på kognitiv anxiety. ”Svag” (”Sv”) visar ett starkt samband. ”Stark” (”Sta”) visar ett visst samband. ”Normal” (”N”) visar inget samband.

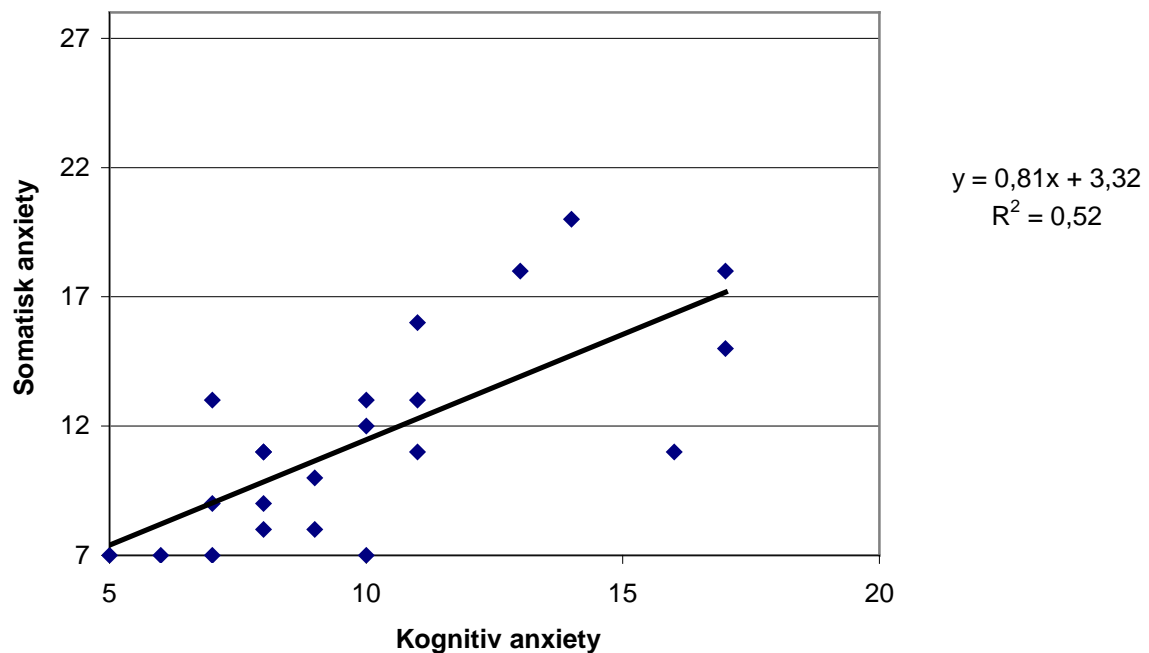


Figur 3. Diagrammet visar sambandet mellan resultatet vid dressyrtestet och CSAI-2R med avseende på självförtroende. ”Svag” (”Sv”) visar ett mycket starkt samband där ett högre självförtroende ger en lägre poäng på dressyrtestet. ”Stark” (”Sta”) och ”Normal” (”N”) visar inget samband mellan de två faktorerna.

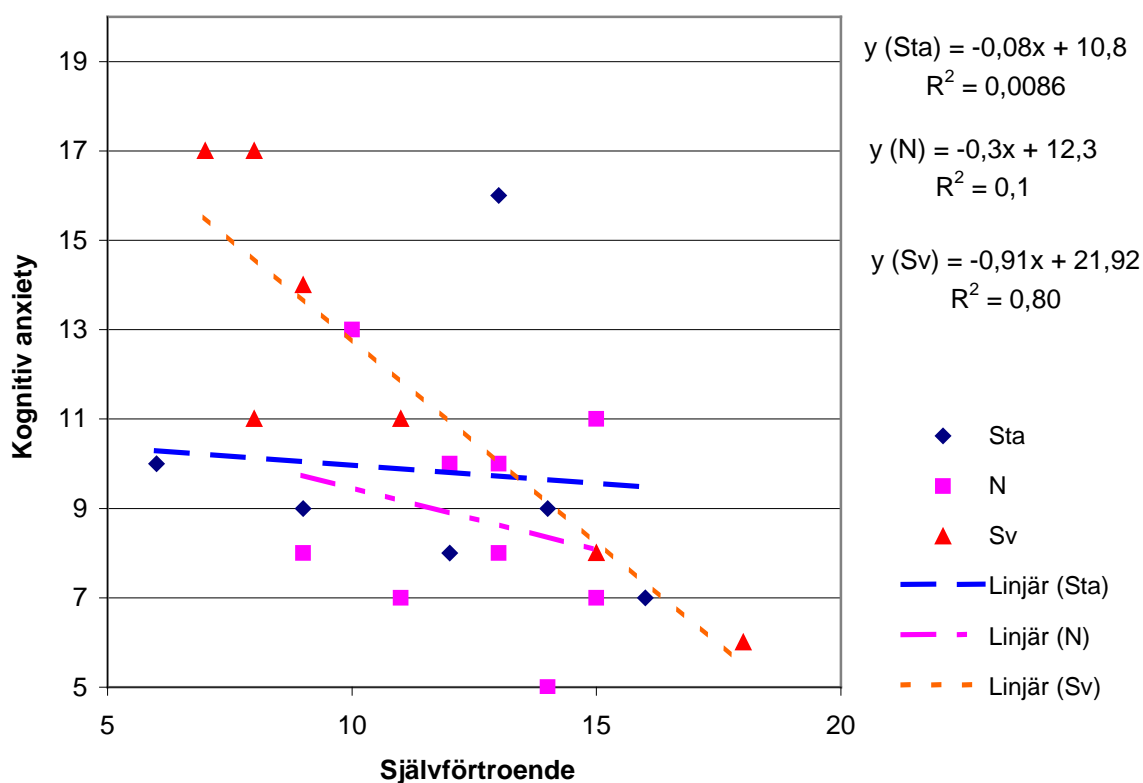
Det finns ett visst samband mellan somatisk och kognitiv anxiety ($R^2=0,52$) (se figur 4). Sambandet indikerar på att om man har skattat högre på kognitiv anxiety kommer man även ha skattat högre på somatisk anxiety.

Det finns ett samband mellan kognitiv anxiety och självförtroende för "svag" (figur 5). En hög kognitiv anxiety ger ett lägre självförtroende. "Normal" respektive "stark" visade inget samband.

Sambandet mellan somatisk anxiety och självförtroende är svagt ($R^2=0,30$). En hög somatisk anxiety ger ett lägre självförtroende. Populationen är inte uppdelad då grupperna inte skiljde sig åt signifikant i dessa avseenden.



Figur 4. Diagrammet visar sambandet mellan somatisk och kognitiv anxiety för hela populationen.



Figur 5. Diagrammet visar sambandet mellan kognitiv anxiety och självförtroende för de olika grupperna efter lärarens indelning; ”stark” (”Sta”), ”svag” (”Sv”) och ”normal” (”N”).

Ytterligare samband som testats utan att något samband av värde hittats har varit:

- resultat på dressyrryttartest och hur nervösa de skattade sig på träningstävling
- resultat på dressyrryttartest och hur nervösa de skattade sig tävling
- hur nervösa de skattade sig på träningstävling och kognitiv anxiety
- skattningen på träningstävling och tävling
- differensen på skattningen för tävling och resultatet vid dressyrryttartestet
- träningstävling och resultatet vid dressyrryttartestet

DISKUSSION

Diskussion med avseende på resultat

Det skapar en stor press eleverna emellan med prestationsmoment så som dressyrryttartest i utbildningen. Vissa tycker det är roligt och upplever det som positivt (utmanande) medan andra ser det som något negativt (hotande). En fråga som väcks är om man skulle kunna ändra upplägget på något sätt så att ingen hade behövt känna det som hotande. Att bara ge ett omdöme utan att poängsätta är ett förslag som hade kunnat leda till mindre press då det inte går att mäta sig mot varandra då.

Samband för hela populationen

Hela populationen visar på ett samband mellan kognitiv och somatisk anxiety. Det är dock inte ett starkt samband, vilket betyder att tankens och kroppens anxiety hänger ihop till en viss del, men att det finns andra faktorer som spelar in så att de inte följer varandra helt. Man kan alltså inte säga att om du är psykiskt spänd (kognitiv anxiety) så kommer din kropp vara spänd (somatisk anxiety) även om det finns ett visst samband.

Eftersom grupperna inte skilde sig signifikant med avseende på somatisk anxiety så användes populationen som helhet för att beskriva sambandet mellan somatisk anxiety och självförtroende. Ett högre självförtroende ger en lägre somatisk anxiety. Detta kan tyckas som en självklarhet, men ändå är sambandet inte så starkt. Ett högre självförtroende ger en lägre kognitiv anxiety, men endast för "svag". Ett högre självförtroende borde visa på att man är säker på att klara prestationen, så då borde man inte vara så nervös, men ändå är det bara för "svag" som det finns ett sådant samband.

Samband för grupperna indelade efter resultat på dressyrryttartestet

Kognitiv och somatisk anxiety samt självförtroende

Det fanns ingen signifikant skillnad mellan resultatgrupperna ("lägst", "medel" och "högst") med avseende på kognitiv och somatisk anxiety. Grupperna varierar så mycket med avseende på erfarenhet, ryttarfärdighet och andra betydelsefulla faktorer, så resultatgrupperna har varken kognitiv och somatisk anxiety eller självförtroende gemensamt.

Samband för grupperna indelade efter erfarenhet av tävling

Intervjufråga nr 1, "Har du stor erfarenhet av tävling?", ger inga konkreta svar på exakt hur mycket erfarenhet personen har utan blir en subjektiv bedömning. Detta kan bli missvisande i resultatet då några elever kan ha lika stor erfarenhet, men bedömer sig själva som olika erfarna. Det kan å andra sidan vara bra att de får bedöma detta själva, eftersom vissa individer inte behöver lika mycket erfarenhet som andra för att känna att de har stor erfarenhet och blir trygga i sådana situationer.

Kognitiv och somatisk anxiety

Det finns en tendens att grupperna "liten" och "mittemellan" skiljer sig signifikant för kognitiv anxiety. "Liten" hade högre kognitiv anxiety än "mittemellan". Detta kan bero på att "liten" har mindre erfarenhet än "mittemellan" och därför inte är säkra på vad som förväntas av dem. På så sätt får de en högre kognitiv anxiety.

"Stor", som har mest erfarenhet inom tävling, hade en högre kognitiv anxiety än "mittemellan" men lägre än "liten". Det kan vara så att de känner en större press än "mittemellan" då de har större erfarenhet och därför förväntas prestera bättre. Samtidigt vet de ungefär vad som väntar och behöver därför inte en lika hög anxiety som "liten".

Det fanns ett mycket svagt samband mellan träningstävlingsskattningen två veckor innan och kognitiv och somatisk anxiety. Enligt Svenska Akademien (2010-05-05) är nervös "mera tillfällig oro" vilket skulle kunna liknas vid kognitiv anxiety (mental oro). Att sambandet mellan träningstävlingsskattningens nervositet och dressyryttartestetets kognitiva anxiety var mycket svagt kan betyda att eleverna inte var så bra på att förutsäga hur nervösa de var vid träningstävling två veckor innan. Detta tyder på en svagt utvecklad självmedvetenhet hos eleverna.

Självförtroende

”Liten” hade lägre självförtroende än ”mittemellan”. Detta kan bero på den bristande erfarenheten – man är inte säker på att klara situationen man sätts i. Självförtroendet hos ”stor” är högre än ”liten” men lägre än ”mittemellan”. De är säkrare än de med lite erfarenhet, men inte lika säkra som de med mittemellanerfarenhet. Detta kan bero på att de känner förväntningar att kunna klara pressen bättre eftersom de har störst erfarenhet, och med stigande press kommer ifrågasättande av kompetens.

Ett svagt samband sågs mellan träningstävlingsskattningen och självförtroende, det vill säga ett högre självförtroende ger lägre nervositet. Detta kan förklaras som att om man har ett högt självförtroende blir man säker på att klara prestationen och på så sätt blir man inte lika nervös.

Samband för grupperna indelade efter ryttarskicklighet

Kognitiv och somatisk anxiety

Det fanns en signifikant skillnad mellan ”stark” och den ”svag” vid somatisk anxiety. ”Stark” hade en lägre somatisk anxiety än ”svag”. Det fanns ingen signifikant skillnad mellan de båda grupperna med avseende på kognitiv anxiety. ”Stark” kände sig alltså mindre kroppsligt oroliga, medan tankedelen inte var signifikant skilt. ”Stark” verkar kunna hantera sin kognitiva anxiety så att den inte märks i det kroppsliga (somatisk anxiety). Detta kan vara en orsak till att ”stark” är starkare i sin ridning än ”svag” eftersom en hög somatisk anxiety tenderar att störa kroppens finmotorik (Woodman et al, 2003). Detta stöds av Meyers et al (1999) som menar att en av de bidragande faktorerna till en bättre prestation är förmågan att kontrollera de fysiologiska och psykologiska symtomen av anxiety.

Sambandet mellan resultatet på dressyrryttartestet och kognitiv anxiety visar på ett starkt samband för ”svag”, ett svagare för ”stark” samt inget samband för ”normal”. Sambandet mellan resultatet på dressyrryttartestet och somatisk anxiety visar på samma slutsats, ”svag” visar ett starkt samband, ”stark” ett svagare och ”normal” visar inget samband alls. Det verkar som ”stark” till viss del och ”svag” kan använda sin kognitiva och somatiska anxiety för att prestera bättre. I ett tävlingsammanhang är detta av stor betydelse. Meyer et al (1999) menar att elitryttare kunde hantera sin anxiety bättre än ryttarna på icke-elitnivå. I den här studien verkar det vara så att de som är svaga och de som är starka i sin ridning kan använda sig av sin anxiety för att prestera bättre, medan de som är normalduktiga inte kan det. En anledning kan vara att ”normal” inte har något att anstränga sig för. ”Stark” behöver bevisa att den är bättre än de andra och ”svag” vill vara bättre för att få ett bättre betyg eller undvika att vara svaga. ”N” kanske är kanske just normala för att de inte har ambitionen att bli bättre och därför spelar inte anxietynivån någon roll, de behöver inte använda den för att prestera bättre.

Eleverna hade inte skattat sig som att de hade en maximal kognitiv (<17 av 20) och somatisk (<21 av 28) anxiety. Om de hade skattat sig högre så är det möjligt att man hade sett att resultatet på dressyrryttartestet blev lägre precis som studiens hypoteser syftar på. För att få en maximal spänning skulle man kunna göra om samma studie vid ett examinationstillfälle. Då hade en möjlighet funnits att både den kognitiva och somatiska anxietyn hade höjts för en del av eleverna.

Sambandet mellan resultatet på dressyrryttartestet och självförtroendet visar på ett starkt samband för den svaga gruppen. Enligt detta samband presterar de svaga eleverna sämre om de har ett högre självförtroende. Detta motsäger Meyers et al's (1999) studie där de ryttarna med ett högre självförtroende presterade bättre. En anledning till varför de eleverna med bättre självförtroende presterade sämre kan vara att de kan ha haft ett ”för bra” självförtroende som inte bottnade i en självmedvetenhet och blir därför inte längre ödmjuka inför sin

prestation utan bara gör det utan att anstränga sig det lilla extra som behövs. Som lärare vill man att eleven ska ha ett bra självförtroende, men fortfarande vara ödmjuka och vilja lära sig och bli bättre.

En annan anledning till att ett högre självförtroende ledde till en sämre prestation kan bero på det starka sambandet för "svag" mellan kognitiv anxiety och självförtroende. Detta samband visar på att ett högre självförtroende ger en lägre kognitiv anxiety. Det betyder att de tre (kognitiv anxiety, självförtroende och prestation) interagerar med varandra. Ett högre självförtroende ger en lägre kognitiv anxiety som i sin tur påverkar så att prestationen blir sämre.

Resultatet från ryttartestet visade att av de sex som presterat bäst var tre från "stark" och tre från "normal". Av de sju från slutet var tre från "normal" och fyra från "svag". En anledning till detta kan vara just prestationsängslan. Den som står högst upp på prispallen behöver inte nödvändigtvis vara den bästa ryttaren, utan det är den som kan prestera sitt bästa, eller ännu bättre, vid press. Likadant behöver inte den som kommer sist vara den som är sämst på att rida, men just i prestationsögonblicket så var den inte bättre än så.

Slutligen ett tidigare nämnt citat av Ehrengrenat (1836) som väcker tankar om ödmjukhet i prestationsögonblicket.

*"Till mästerskapet gives blott en bana
ren som solens väg uti det blå
att syfta uppåt och det högsta ana
men aldrig tro sig mästare ändå"*

Material och metod

Gruppen valdes för att få så många faktorer som möjligt standardiserade, till exempel red de lika många lektioner i veckan och på samma hästar, de var lika gamla och hade varit med om dressyrryttartest tidigare i utbildningen. En annan anledning till att just den här gruppen valdes var för att den var lättillgänglig. Privatryttare på en tävlingsplats kan vara svåra att motivera att vara med i en studie, medan eleverna på Ridskolan Strömsholm är omgivna av studenter på högskolenivå och därför lättare kan förstå att det är viktigt att sådana här studier görs.

Anledningen till att den ordinarie ridläraren delade in eleverna i grupper var att kunna urskilja hur individens prestation var. En elev som inte är så duktig på att rida, men kommer högt på resultatlistan har förmodligen gjort en större prestation än en duktig elev som rider på samma poäng. Dessutom kunde man då se om det fanns något samband inbördes i grupperna som karaktäriserade just den gruppen.

Praktisk tillämpning

Sambanden visar mot att en högre kognitiv och somatisk anxiety leder till en bättre prestation för två av grupperna ("svag" och "stark"). De grupperna verkade kunna använda sin anxiety till att prestera bättre. Anxiety är den negativa delen av spänning där eleven ser det som komma skall som någonting hotande. Kanske vände eleverna i dessa grupper sin anxiety till arousal, som istället är det positiva sättet att se på till exempel en prestation, man ser det som en utmaning. På så sätt kan de ha upplevt en positiv spänning som påverkade prestationen positivt.

Det kan inte uteslutas att det kan finnas en individuell anxiety-nivå där man presterar maximalt. Som tävlingsryttare kan det vara av intresse att hitta sin anxiety-nivå för att kunna nå sin maximala prestation. Om man vet vilken nivå som är optimal för bäst prestation är nästa steg att kunna komma dit i just det momentet det behövs.

Ett förslag till att lära sig att omvandla sin negativa spänning till en positiv samt att nå sin optimala spänningsnivå kan vara att börja med mental träning. Enligt Garfield (1984) kan mental träning optimera förutsättningarna för en prestation, bland annat genom att man får en ökad självkänedom. Det första steget att kunna kontrollera en pressad situation är medvetenhet, till exempel så måste en idrottare måste vara medveten om sin arousal-nivå och kunna justera den för att nå den optimala arousal-nivån för prestation (Ravizza, 2001). En ökad självmedvetenhet ökar individens självkänedom. En mental rådgivare kan fylla en viktig funktion, särskilt som "bollplank". Rådgivarens roll är att öka idrottarens självmedvetenhet och självkänedom (Hassmén et al, 2003).

Det som framkommit i den här studien är att svaga elever presterar sämre om de har ett bra självförtroende. Som ridlärare kan man då försöka ge dessa elever större utmaningar så de känner att de får kämpa för att klara sina mål. På så sätt borde de förstå att de behöver kämpa för att klara av vissa saker och blir därmed kanske mer ödmjuka inför sin egen, och andras, prestation.

Förslag till vidare studier

Ett förslag till en vidare studie kan vara att använda sig av privata ekipage istället. Skillnaden är att ryttarna hela tiden rider sina egna hästar. Därefter kan man jämföra med den här studien och se om deras prestationsängslan skiljer sig på något sätt från Ridsportsgymnasiets elever. Det hade varit intressant att se om de hade högre eller lägre prestationsängslan. Om man rider samma häst hela tiden så kan man också träna på ett helt annat sätt och då kommer pressen runtomkring öka. Samtidigt borde man känna sig trygg med en häst man alltid rider på.

En annan studie kan vara att använda sig av tävlingsekipage på en speciell nivå, från lätt klass upp till Grand Prix på tävling. Dessa kan man jämföra och se hur prestationsängslan ser ut på de olika nivåerna.

Man kan också se på olika lag, om prestationsängslan ökar eller minskar ifall man får rida i ett lag. Terry et al (1996) gjorde en studie om tennisspelare och jämförde prestationsängslan vid dubbel- respektive singelmatcher. Inför en singelmatch var den kognitiva och somatiska anxietyn högre, medan självförtroendet var lägre om man jämförde med hur de kände sig innan en match där de skulle spela dubbel. Det hade varit intressant att se om detta fenomen även finns inom ridsporten.

Ytterligare en studie kan vara att se på olika åldersklasser. Om man är äldre kanske man har en större självmedvetenhet vilket kan leda till att man inte känner en så stor prestationsängslan som när man är yngre. Å andra sidan är man kanske mer erfaren och känner att man borde vara bättre än de som är yngre som man tävlar mot och därför känner en större prestationsängslan.

Det hade varit intressant att följa olika personer genom olika anxiety-nivåer och se till sambandet med prestationen för att se om det finns någon individuell skillnad i hur mycket anxiety man behöver för att prestera maximalt.

Slutsatser och hypotesprövning

Slutsats

Kognitiv anxiety

Det finns ett samband mellan kognitiv anxiety och prestation för ryttare vid träningstävling. Sambandet i den här studien visar på att en högre kognitiv anxiety leder till en bättre prestation. Detta tenderar dock att bero på den individuella ambitionsnivån. En hög ambitionsnivå verkar hjälpa en att hantera sin kognitiva anxiety på ett sådant sätt att det går att vända den till att prestera bättre. En låg ambitionsnivå verkar däremot göra den kognitiva anxiety-nivån till en oviktig faktor.

Däremot har ingen elev skattat sig själv att ha en väldigt hög kognitiv anxiety, vilket innebär att det inte går att utesluta att en ännu högre kognitiv anxiety skulle innebära att resultatet blev sämre.

Somatisk anxiety

Det finns ett samband mellan somatisk anxiety och prestation för ryttare vid träningstävling. Den här studien visar ett samband där en högre somatisk anxiety ger en bättre prestation. Detta verkar dock bero på den individuella ambitionsnivån. En hög ambitionsnivå verkar hjälpa en att hantera sin somatiska anxiety på ett sådant sätt att det går att vända den till att prestera bättre. En låg ambitionsnivå verkar dock göra den somatiska anxiety-nivån till en oviktig faktor.

Däremot har ingen elev skattat sig själv att ha en väldigt hög somatisk anxiety, vilket innebär att det inte går att utesluta att en ännu högre somatisk anxiety skulle innebära att resultatet blev sämre.

Självförtroende

Den här studien fann endast ett samband mellan självförtroende och prestation för ”svag”. Sambandet visade att ett högre självförtroende gjorde att ryttaren presterade sämre.

Hypotesprövning

1. För hög och för låg kognitiv anxiety påverkar resultat vid träningstävling negativt. Materialet visar inte vad som händer vid för hög kognitiv anxiety. Vidare studier behövs för att undersöka eventuella samband.
2. För hög och för låg somatisk anxiety påverkar resultat vid träningstävling negativt. Materialet visar inte vad som händer vid för hög somatisk anxiety. Vidare studier behövs för att undersöka eventuella samband.
3. Ett högre självförtroende ger en högre poäng på dressyrryttartestet. Förkastas.

FÖRFATTARENS TACK

- Ridsportsgymnasiet årskurs två (09/10) på Ridskolan Strömsholm för att ni alltid var så glada och tillmötesgående!
- Linda Andersson och Agneta Aronsson för mycket hjälp och ett stort engagemang!
- Min handledare Gabriella Thorell som har stöttat och fungerat som ett bollplank genom hela processen.
- Karin Morgan för ett stort engagemang i arbetets utformning!

SUMMARY

Horses and humans use different ways to communicate. Humans mainly depend on verbal communications, whereas there is a greater dependence among horses on non-verbal communication expressed through body language because of the danger associated with vocal communication attracting the attention of predators. To communicate with the horse, the rider must have enough control of her body to send the right signals. When a person has a high level of anxiety, it gets harder to control the body. This may lead to a problem in the communication between horse and rider. Competitive Anxiety is a phenomenon that has been examined in other sports, and a few studies have been made in horseback riding in other countries, but there has been no similar study made in Sweden that has examined the relationship between competitive anxiety and a rider's performance in horseback riding. This leads us to the problem in this study: we do not know much about how the competitive anxiety affects the rider's performance. The aim of this study was to measure anxiety and put it in relation to a performance similar to a competition. The questions of the study are:

- Is there a correlation between cognitive anxiety and the result at a training competition?
- Is there a correlation between somatic anxiety and the result at a training competition?
- Is there a correlation between self-confidence and the result at a training competition?

The hypotheses were:

1. Too high and too low levels of cognitive anxiety affect the rider's result in the dressage rider test.
2. Too high and too low levels of somatic anxiety affect the rider's result in the dressage rider test.
3. A higher self-confidence gives a better result in the dressage rider test.

The participants in this study were 22 students in the second grade at Ridskolan Strömsholm's Ridsportsgymnasium. They were approximately 17 years old, rode three lessons a week with an instructor and rode the different horses approximately the same amount of times. These students were chosen to standardize these factors. The horses were 14-22 years old and had an education level at L- to M-level.

The study was carried out in three steps. The first step was a short interview with four questions. Two weeks after the interview, the students completed a 17-item questionnaire that measured subscales of cognitive and somatic anxiety, and self-confidence – CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory – 2Revised). One hour and 15 minutes after the CSAI-2R, the students rode a dressage rider test. This was the third step in the study.

Levels of competitive anxiety were compared according to competition-experience ("liten" or "little", "mittenmellan" or "medium", "stor" or "large"), competence ("stark" or "strong", "normal" or "normal", "svag" or "weak") and result at the dressage rider test ("högst" or "highest", "medel" or "medium", "lägst" or "lowest"). Post hoc analysis was conducted independently for each CSAI-2R subscale using one-way univariate ANOVA tests. A level of 0.05 was used to indicate significance.

"Stark" ("strong") ($R^2=0.72$) and "svag" ("weak") ($R^2=0.83$) were found to have a correlation between the result of the dressage rider test and somatic anxiety. Both indicated that a higher somatic anxiety leads to a higher score in the dressage rider test. "Svag" ("weak") also had a correlation ($R^2=0.72$) between the score in the dressage rider test and cognitive anxiety. "Stark" had a certain correlation ($R^2=0.34$) between the score in the dressage rider test and

cognitive anxiety. A higher level of cognitive anxiety indicated a higher score at the dressage rider test for both “stark” (“strong”) and “svag” (“weak”). “Svag” (“weak”) showed that a higher self-confidence indicated a lower score in the dressage rider test. This correlation was very strong ($R^2=0.98$).

There was a relation ($R^2=0.80$) between cognitive anxiety and self-confidence for “svag” (“weak”). The relation showed that a high level of cognitive anxiety gives lower self-confidence. There was also a certain correlation ($R^2=0.52$) between cognitive anxiety and somatic anxiety for all students. This correlation showed that a high level of cognitive anxiety gives a high level of somatic anxiety as well. The correlation between somatic anxiety and self-confidence was not very strong ($R^2=0.30$). It indicated that a high level of somatic anxiety gives lower self-confidence. The population was not divided in groups because there was no significant difference in the groups in these factors.

The whole population shows a relationship between cognitive anxiety and somatic anxiety. It is not a very strong relationship though. This means that physiological anxiety and psychological anxiety affect each other, but there are other factors that affect them as well. You cannot anticipate that if you are tense in your body (somatic), you are going to be tense in your brain (cognitive) as well, but there is a certain relationship between the two of them. No student had a very high cognitive or somatic anxiety level, which means that our first and second hypotheses can be neither accepted nor rejected. Now, it seems that the higher cognitive or somatic anxiety a person has, the higher results s/he gets. Since no student had a very high cognitive or somatic anxiety level, this study does not show what happens with the result when they have a lot of anxiety.

The correlations between cognitive anxiety and the riders’ performance in a training competition in this study show that a higher cognitive anxiety leads to a better performance for “stark” (“strong”) and “svag” (“weak”).

This study shows a correlation between somatic anxiety and the riders’ performance in a training competition, where higher somatic anxiety leads to a better performance for “stark” (“strong”) and “svag” (“weak”).

The correlation between self-confidence and the riders’ performance in a training competition in this study showed that a higher self-confidence made the rider perform poorer for the riders in “svag” (“weak”).

REFERENSER

Litteratur

Ashcraft, M. 2006. *Cognition*. Fjärde upplagan. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education.

Cerin, E. 2003. Anxiety versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat, and Challenge in Individual Sports. *Journal of Applied Sport Psychology* **15**:223-238.

Chapman, C., Lane, AM., Brierley, JH. and Terry, PC. 1997. Anxiety, self-confidence and performance in Tae Kwon-Do. *Percept Mot Skills* **85**(3 Pt 2):1275-8.

Hassmén, P., Hassmén, N. och Plate, J. 2003. *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

- Lundqvist, C. och Hassmén, P. 2005. Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Sciences*, **23**(7): 727-736.
- McGowan, E., Prapavessis, H. and Wesch, N. 2008. Self-presentational concerns and competitive anxiety. *J Sport Exerc Psychol*. **30**(3):383-400.
- McKay, JM., Selig, SE., Carlson, JS. and Morris, T. 1997. Psychological stress in elite golfers during practice and competition. *Aust J Sci Med Sport* **29**(2):55-61.
- Mullen, R., Lane, A. and Hanton, S. 2009. Anxiety symptom interpretation in high-anxious, defensive high-anxious, low-anxious and repressor sport performers. *Anxiety Stress Coping* **22**(1):91-100.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E. & Levy, A. 2007. Precompetitive State Anxiety, Objective and Subjective Performance, and Causal Attributions in Competitive Swimmers. *Pediatric Exercise Science* **19**: 39-50.
- Svenska Ridsportsförbundet. *Anvisningar för Ryttartest & Dressyryttartest*. 2006. Svenska Ridsportsförbundet.
- Systat Software. 2006. *Sigmastat version 3.5*. Systat Software, Inc. Richmond, California, USA.
- Terry, P., Coakley, L. and Karageorghis, C. 1995. Effects of Intervention upon precompetition state anxiety in elite junior tennis players: the relevance of the matching hypothesis. *Percept Mot Skills* **81**(1):287-96.
- Terry, PC., Cox, JA., Lane, AM. and Karageorghis, CI. 1996. Measures of anxiety among tennis players in singles and doubles matches. *Percept Mot Skills* **83**(2):595-603.
- Wolframm, I. and Micklewright, D. (2008). Pre-competitive levels of arousal and self-confidence among elite and non-elite equestrian riders. *Comparative Exercise Physiology* **5**(3-4): 153-159.

Indirekt litteratur

Refererat från Wolframm and Micklewright, 2008. enligt ovan:

- Beauchamp MR and Winton LC. 2005. Self-efficacy and other-efficacy in dyadic performance: riding as one in equestrian eventing. *Journal of Sport and Exercise Psychology* **27**: 245-252.
- Brandt KA. 2004. A language of their own: an interactionist approach to human-horse communication. *Society and Animals* **12**(4): 299-316.
- Cox, RH, Martens, MP and Russell, WD. 2003. Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology* **25**: 519-533.
- Lazarus, RS and Folkman, S. 1984. *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, pp. 141-178.
- McGreevy PD. 2002. Development and resolution of behavioural problems in the ridden horse. *Havemeyer Workshop on Horse Behaviour and Welfare, Holar, Iceland, June 13-15, pp. 110-115*.
- McGreevy PD. 2007. The advent of equitation science. *The Veterinary Journal* **174** (3): 492-500.

- Meyers, MC, Bourgeois, AE, LeUnes, A and Murray, NG. 1999. Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior* **22**(3): 399-409.
- van Dierendonck M and Goodwin D. 2005. Social contact in horses: implications for human-horse interaction. In: de Jonge FH and van den Bos R (eds) *The Human-Animal Relationship: Forever and a Day*. Assen: Royal van Gorcum, pp. 65-81.
- Visser, K., Van Reenen, CG., Zetterqvist-Blokhuis, M., Morgan, EKM., Hassmén, P. and Rundgren, RMM. 2008. Does horse temperament influence horse-rider cooperation? *Journal of Applied Animal Welfare Science* **11**(3): 267-284.
- Woodman, T. and Hardy, L. 2003. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Science* **21**: 443-457.
- Refererat från Hassmén, P., Hassmén, N. och Plate, J. 2003. enligt ovan:
- Garfield, CA (1984). *Peak performance, Mental training techniques of the World's greatest athletes*. Los Angeles: Tarcher.
- Ravizza, K (2001). Increasing awareness for sport performance. I Williams, JM (red), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. (4 utg, s 179-189). Mountain View, CA: Mayfield.

Internet

- Svenska Akademien. *Svenska akademiens ordbok – SAOB*. 2008 <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/>. (Hämtad 2010-04-29).
- Svenska Akademien. *Svenska akademiens ordbok – SAOB*. 2008 <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/>. (Hämtad 2010-05-05).

BILAGOR

Bilaga 1. Frågeformulär CSAI-2R

Instruktioner: Nedan finns en rad påståenden som beskriver känslor som idrottare kan ha inför en tävling. Läs varje påstående och sätt sedan en ring runt den siffra som bäst beskriver *hur du känner dig **JUST NU** när du tänker på ditt lopp* (från **Inte alls** till **En hel del**). Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Fundera inte för mycket kring varje påstående utan ange spontant dina *känslor just nu*.

	Inte alls	Lite grand	Måttligt	En hel del
1. Jag känner mig skakis.....	1	2	3	4
2. Jag är orolig för att jag inte ska prestera lika bra som jag kan.....	1	2	3	4
3. Min kropp känns spänd...	1	2	3	4
4. Jag känner mig självsäker.....	1	2	3	4
5. Jag är orolig för att vara sämst.....	1	2	3	4
6. Jag känner mig spänd i magen.....	1	2	3	4
7. Jag är orolig för att inte klara trycket....	1	2	3	4
8. Jag är säker på att klara utmaningen.....	1	2	3	4
9. Jag är orolig för att prestera dåligt.....	1	2	3	4
10. Mitt hjärta slår snabbt.....	1	2	3	4
11. Jag är säker på att prestera bra.....	1	2	3	4
12. Jag känner mig orolig i magen.....	1	2	3	4
13. Jag är orolig för att andra ska bli besvikna på min prestation.....	1	2	3	4
14. Mina händer känns fuktiga.....	1	2	3	4
15. Jag känner mig säker, eftersom jag föreställer mig mentalt att jag når mitt mål...	1	2	3	4
16. Min kropp känns stel.....	1	2	3	4
17. Jag känner mig säker på att klara pressen.....	1	2	3	4

Bilaga 2. Scoring key CSAI-2R

Cognitive anxiety: 2 + 5 + 7 + 9 +13 (5-20)

Somatic anxiety: 1 + 3+ 6+ 10 + 12 + 14 + 16 (7-28)

Self-confidence: 4 + 8 + 11 + 15 + 17 (5-20)

DISTRIBUTION:

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