

Den unga hoppryttarens prestationsmiljö

Helena Schiller

Fördjupningsarbete B-tränarexamen, SvRF 2017



Innehåll

Introduktion.....	sid 3
<i>Prestation och sociala medier</i>	
<i>Föräldrars roll och engagemang</i>	
<i>Motivation</i>	
<i>Själsäkerhet, nervositet och mental träning</i>	
<i>Studiens syfte</i>	
Metod.....	sid 7
<i>Procedur</i>	
<i>Mätinstrument</i>	
<i>Deltagare</i>	
<i>Statistiska analyser</i>	
Resultat.....	sid 9
<i>Prestation och sociala medier</i>	
<i>Kränkningar på nätet</i>	
<i>Föräldrars roll och engagemang</i>	
<i>Motivation</i>	
<i>Själsäkerhet, nervositet och mental träning</i>	
Diskussion.....	sid 16
<i>Prestation och sociala medier</i>	
<i>Föräldrars roll och engagemang</i>	
<i>Motivation, själsäkerhet, nervositet och mental träning</i>	
<i>Metoddiskussion</i>	
<i>Avslutande reflektioner</i>	
Författarens tack.....	sid 21
Sammanfattning.....	sid 21
Referenser.....	sid 22

Introduktion

Att ungdomar inom ridsporten uttrycker att de upplever press och känner obehaglig nervositet i samband med en prestation är inte ovanligt. Tidigare undersökningar har visat att så mycket som var fjärde ung utövare inom ridsporten upplever hög föräldrappress (Augustsson, 2007). Just ridsporten kräver i stor utsträckning föräldrarnas engagemang – både i form av tid och pengar – och engagerade föräldrar är i grund och botten någonting mycket positivt. Men ett stort engagemang kan också bidra till en känsla av höga förväntningar ifrån föräldrarnas sida och man känner då en press att prestera väl (Augustsson, 2007; Nyman, 2016). Allt man gör på tävlingen och det man presterar är synligt för dem som är där, dessutom redovisas resultaten online och de kan jämföras och bedömas av alla runtomkring – både av andra ryttare, eventuella sponsorer, tränare och föräldrar. Utöver detta har ungdomarnas exponering av prestationerna förändrats avsevärt tack vare utvecklingen och användandet av sociala medier; både när det gäller mängden sociala kontakter och typen av kontakter. Självklart är upplevelsen individuell och det är flera olika faktorer som påverkar hur man upplever sin prestationsmiljö.

Prestation och sociala medier

I takt med den teknologiska utvecklingen och på senare år även den explosionsartade utvecklingen av användandet av sociala medier i vårt samhälle, så har även prestationsmiljön för de unga tävlingsryttarna förändrats. Den digitala sociala världen skiljer sig fundamentalt ifrån dess motsvarighet i den verkliga världen eftersom ungdomarna i och med sina inlägg får konstant feedback ifrån vänner på nätet; de jämför sig själva med andra – medvetet eller omedvetet – samtidigt som andra jämför sig med dem (Manago et al., 2008).

Att ta del av andras prestationer och inlägg kan i grund och botten vara positivt ur den bemärkelsen att man kan låta sig inspireras av andra och skapa betydelsefulla förebilder inom sporten. Men det faktum att sociala nätverk bidrar till att man hela tiden jämför sig med andra, kan även skapa negativa känslomässiga reaktioner så som avundsjuka eller känslor av skam (Lim & Yang, 2015), vilka i sin tur kan bidra till sämre självförtroende, depressiva symptom eller stress hos användaren (Kalpidou, Costin & Morris, 2011; Maier et al., 2012).

Denna vetskap om att man själv dessutom är jämförbar med andra kan bidra till att man, medvetet eller omedvetet, ser till att skapa en positiv bild av sig själv i sociala medier där man genom en polerad sanning av verkligheten kan imponera på andra. Man minimerar då gärna negativa aspekter av sig själv och framhäver de positiva (Gonzales & Hancock, 2011; Lub, Trub & Rosenthal, 2013; Wilson, Gosling & Graham, 2012). Sociala medier skapar således en plattform som gör det möjligt att ge ett bättre intryck av sig själv än vad verkligheten kan erbjuda (Chou & Edge, 2012) - detta med möjlighet till direkt positiv feedback. Just vilken typ av feedback man får spelar förstås en viktig roll i hur man upplever sociala medier. Medan positiva kommentarer och många likes kan stärka självkänslan så kan negativa och elaka kommentarer å sin sida leda till motsatsen (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006).

Om sociala medier i praktiken kan stärka individen i sin självbild medför digitaliseringen av tävlingsresultaten troligtvis en helt annan situation. Transparensen av alla ens prestationer är ett faktum; starterna kan i nästan samtliga fall följas online och resultaten dokumenteras tillgängliga för alla i digitala medier såsom Tävlingsdatabasen och Equipe. Att publicera filmklipp från en träning eller tävling är idag snarare troligtvis ett faktum mer än ett undantag. Kanske kan det ibland handla om att "förklara" ett mindre bra resultat som syns i någon databas som egentligen inte var en så dålig prestation? Positiva kommentarer och likes stärker självkänslan, men vad händer när kommentarerna är mer av en mer otrevlig karaktär eller rentav kränkande? Hur mår ungdomarna då? Och hur vanligt förekommande är det? Vuxna har dessutom kanske inte alltid full vetskap om vad som faktiskt händer i sociala medier eftersom det inte är säkert att de själva använder dem.

Föräldrars roll och engagemang

Enligt ungdomarna i en intervjustudie nyligen genomförd av Nyman (2016) är det oftast ungdomarna själva som ställer högst krav på deras egen prestation. Framför allt kanske om man till exempel sitter på en ponny som presterat väl med tidigare ryttare. Trots detta upplevs pressen ifrån föräldrarna som den besvärligaste typen av press. Samtidigt är föräldrarna kanske inte alltid medvetna om vilka krav de ställer på sina ridande barn (Nyman, 2016). Det allra vanligaste är förvisso att engagerade föräldrar primärt visar sitt engagemang i sina barns idrottande genom att agera chaufförer eller heja på och hjälpa till vid tävling. Trots detta är det inte ovanligt att barn upplever en viss grad av press ifrån föräldrarna (Augustsson, 2007). Enligt Augustsson (2007) uppstår föräldrappress nämligen när kraven och förväntningarna ifrån föräldrarnas sida – vare sig de är uttalade eller outtalade - överstiger barnets eller ungdomens upplevda förmåga att lyckas.

I Riksidrottsförbundets rapport om kostnader för barns idrottande (2004) placeras ridsporten bland de dyraste, och dyrare blir det med stigande ålder och högre nivå. Det faktum att hästen inte bara kostar pengar att köpa, den kostar pengar i underhåll och den har ett värde att förvalta också – det kan i sig innebära att unga ryttare känner en outtalad press på att prestera väl. Enligt ungdomarna själva i Nymans studie (2016) kan viss press uppstå genom det faktum att ryttaren känner köpet av ponnyn behöver rättfärdigas eller att man måste prestera väl för att inte ponnyn ska säljas.

Nyman (2016) var den första att undersöka unga ryttares upplevelser och erfarenheter av föräldrarnas engagemang på hopptävlingar. Ungdomarna som deltog i studien berättar att de generellt upplever engagemanget som mycket positivt. De framhåller även det positiva i att de genom tävlandet får chansen att utveckla en bra och djup relation med sina föräldrar. Men de uttrycker även vikten av att föräldern inte får lägga för mycket press på sitt barn eller säga "fel" saker till exempel efter genomförd ritt. Föräldrars inblandning i framridningen och feedback efter ritten ansågs i Nymans studie (2016) vara två mycket känsliga punkter. Detta är viktig information att beakta eftersom den unga ryttaren i de flesta fall är beroende av

föräldrarnas ekonomiska och praktiska hjälp för att ens komma till en tävling, samtidigt som den aktive inte alltid har sin tränare med sig. Detta innebär att föräldern inte bara agerar chaufför och hästskötare utan inte helt sällan får denne även inta rollen som tränare och mental coach.

Risken är stor att överengagerade föräldrar kan upplevas som pressande. Konsekvenserna kan bli att utövaren periodvis har problem med självkänslan samt känner ökad nervositet och minskad glädje i sin idrott (Augustsson, 2007). Kraven på att prestera och att lyckas kan rent av ta bort en del av det roliga i tävlandet (Nyman, 2016). Att uppmuntra sitt barn att försöka göra sitt bästa och att själv uppföra sig i enlighet vad som kan anses vara en god förebild på tävlingsplatsen är exempel på ett positivt föräldraengagemang (Gould et al., 2008). Då kommer troligtvis även motivationen påverkas i positiv riktning (Augustsson, 2007).

Motivation

Motivation anses kunna komma från personens inre, genuina intresse (inre motivation) eller uppstå genom yttre påverkansfaktorer (yttre motivation). Mot bakgrund av Ryan och Decis Self-Determination Theory (SDT; 2000) har det visat sig att de som drivs av inre motivation uppvisar större glädje och mer engagemang i idrotten (Gagné, Ryan & Bargmann, 2003; Mageau & Vallerand, 2003), vilket även bidrar till bättre prestationer. Att känna social tillhörighet och att stötts till självbestämmande eller autonomi ökar den inre motivationen. Föräldrar och tränare som är alltför kontrollerande och styrande bidrar således till att utövaren förlorar den inre motivationen och glädjen i sitt idrottande (Joessaar et al., 2012). Att prestera under press av omgivningens förväntningar och att prestera utan glädje kan förstärka nervositeten i samband med tävling, vilket beskrivs i The Multidimensional State Anxiety Theory (Martens et al., 1990).

Självsäkerhet, nervositet och mental träning

Att många är nervösa inför en prestation är fullt normalt. Martens et al., (1990) beskriver den tävlingsrelaterade ängslan/oron (vilken här likställs med nervositet) som en flerdimensionell mekanism som delas in i en psykologisk (kognitiv) del och en fysiologisk (somatisk) del. Den kognitiva nervositeten tar sig uttryck genom oroande tankar om ett kommande misslyckande samtidigt som individen har en negativ bild av sig själv. Den somatiska nervositeten är den som uppstår genom olika fysiologiska reaktioner i kroppen, så som exempelvis ökat pulspåslag, snabbare andning, "fjärilar i magen" och muskelspänningar. Denna nervositet som kan uppstå vid tävlingssammanhang kan komma att påverka idrottarens prestation genom att den stör individens kognitiva och motoriska förmågor (Woodman & Hardy, 2003). Enligt Hardy (1996) skall prestationen komma att påverkas både direkt och indirekt; direkt genom att de fysiologiska reaktionerna antingen kan underlätta eller hämma individens förmågor och indirekt på grund av de kognitiva mekanismer som sätts igång till följd av känslorna i kroppen. Känslor som kan upplevas både positivt och negativt, beroende på person och situation; vissa ser tävling som en utmaning och upplevelsen blir då positiv och rolig även om det innebär att

man blir nervös. Andra ser tävlingsmomentet som någonting negativt och nervositeten är då av en mer obehaglig karaktär.

Att omvandla den negativa upplevelsen till någonting positivt är en del av det man arbetar med i den mentala träningen. Att kunna reglera sin nervositet och hitta den optimala nivån i en viss situation är en annan del (Plate & Plate, 2007). Ett starkt självförtroende anses enligt Martens et al., (1990) vara motkraften till den kognitiva nervositeten, vilket betyder att om idrottaren inför en prestation känner sig säker på sig själv kommer den kognitiva ångslan att minska. Något som då skulle påverka prestationen positivt. Enligt Plate & Plate (2007) är den mentala rådgivarens uppgift att öka personens kännedom om sig själv, sina tankar och sina reaktioner och tillhandahålla verktyg för att hitta en bra balans mellan krav och förmåga.

Upplevelsen av press och känslan av otillräcklighet i tävlingssammanhang är således individuell och beror på många olika parametrar i barnens och ungdomarnas tillvaro. Ibland förstärks nervositeten av föräldrarnas blotta närvaro vid tävling (Augustsson, 2007) och om så är fallet är det en viktig del att utreda. Men säkert finns det saker som föräldrar, tränare och ryttarna själva kan få bättre insikt i och fundera djupare kring. Hur ska man förhålla sig till sociala medier? Finns en diskrepans mellan den unge ryttarens och föräldrarnas krav och förväntningar? Finns det någonting i prestationsmiljön som bör bearbetas eller elimineras? För att få svar på alla dess frågor behöver vi i ett första steg ta reda på hur de unga ryttarna på ett bredare plan upplever sin prestationsmiljö.

Studiens syfte

Syftet med föreliggande studie är att mot bakgrund av tidigare studier kring föräldrapress, sociala medier, motivation och tävlingsrelaterad nervositet undersöka hur unga hoppryttare upplever sin prestationsmiljö. Delar av studien är rent explorativa, medan andra delar studeras i relation till tidigare genomförda studier. Mer specifikt ämnar denna studie att på ett bredare plan genom frågeformulär undersöka unga hoppryttares upplevelser av att prestera i närvaro av sociala medier, digitala resultatdatabaser och engagerade föräldrar. Vidare ämnar studien till att undersöka om det finns några samband mellan dessa upplevelser, vad som motiverar dem till att tävla samt hur nervösa de känner sig inför en tävling.

Metod

Procedur

Undersökningen genomfördes genom en webbaserad enkät vilken spreds till tränare och unga ryttare via e-mail och sociala medier runtom i landet. Samtliga deltagare fick information om att enkäten gjordes inom ramen för min B-tränarutbildning och att den handlade om frågor kring unga hoppryttares prestationsmiljö. De fick även veta att alla svaren var anonyma, att resultaten skulle redovisas på gruppnivå och att ingen enskild individ skulle kunna identifieras i enkäten. Studien har inte genomgått någon etisk prövning och etiska överväganden, så som att barn under 14 år deltar i studien utan föräldrarnas skriftliga medgivande har inte tagits i beaktning.

Mätinstrument

Enkäten (se Appendix) innehöll frågor med bakgrundsfakta så som kön, ålderskategori (14 år eller yngre, 15-16 år, 17-18 år, 19-21 år) samt tävlingsnivå (Lätt klass ponny, Msv klass ponny, Mästerskap ponny, Internationell klass ponny, 1.10 eller lägre häst, 1.20-1.30 häst, 1.40-1.50 häst, Mästerskap häst, Internationell klass häst). Vidare innehöll enkäten frågor kring publicering av bilder och filmklipp ifrån tävlingsbanorna i sociala medier, i vilka sammanhang detta görs, av vem och hur detta upplevs. Följt av frågor kring upplevelsen av att resultaten dokumenteras i officiella digitala medier så som Equipe.

Enkäten innehöll även frågor kring föräldrarnas deltagande vid tävling, deras engagemang och roll samt hur ryttaren upplevde föräldrarnas närvaro på tävling. Frågan *Händer det någon gång att det känns jobbigt eller svårt när dina föräldrar är med på tävling?* med svarsalternativen *'Nej, aldrig', 'Ja, men sällan', 'Ja, ibland'* eller *'Ja, ofta'* är hämtad ur den så kallade Föräldrapresskalan (Augustsson, 2007). Vidare undersöktes anledningen till att ryttaren en gång började med ridsport (från Föräldrapresskalan; Augustsson, 2007) och vilka faktorer som motiverar till att man väljer att fortsätta med ridsporten. Dessa frågor är i sin tur baserade på delar av The Sport Motivation Scale (SMS; Pelletier et al. 1995), vilken mäter graden av inre och yttre motivation samt amotivation (frånvaro av motivation). I denna studie har *Identifikation* separerats ut ur yttre motivation och bildar ett index som utgör en fristående grupp av motivationsfaktorer. Detta kan vara intressant att undersöka ur den aspekten att ridsporten i mångt och mycket är en livsstil – även på lägre nivåer, eftersom hästen kräver mycket av ryttarens tid och engagemang. Något som även underbyggs av resultaten i Nymans studie (2016). På samma grunder har en grupp motivationsfaktorer bildat indexet *Tävlingsinriktad motivation* och utgörs av frågorna; *'Om jag inte tävlade längre så skulle jag nog inte hålla på med hästar'* samt *'Jag tycker bara det är roligt när det går bra'*.

Avslutningsvis undersöktes hur ryttaren brukar känna sig inför en prestation med frågor baserade på delar av The Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R; Cox, Martens & Russell., 2003; Lundqvist & Hassmén, 2005). Denna skala utvärderar idrottarens grad av kognitiva och somatiska upplevelse av nervositet (dvs oroande tankar och fysiska tecken) samt

graden av självförtroende. Skalan följs i den här enkäten sedan av frågor om det upplevda behovet av mental träning.

Tre öppna svarsfält fanns med i frågeformuläret; *'Hur känns det för dig när du har delat med dig av din tävlingsdag på sociala medier? När det har gått bra? När det har gått mindre bra? - eventuell kommentar'*, *'Berätta gärna om dina upplevelser av kränkningar i sociala medier'* (självupplevda eller observerade) samt *'Tack för din medverkan i denna studie, skriv gärna några rader om det är någonting mer du vill tillägga'*.

Deltagare

Deltagarna i studien var hoppryttare ifrån olika delar av Sverige. Det fanns två inklusionskriterier; deltagarna skulle vara 1) aktiva tävlingsryttare i hoppning 2) under 22 år gamla. Dessa avgränsningar gjordes på grund av författarens grenspecifika kunskaper samt mot bakgrund av det faktum att man från och med det år man fyller 22 tävlar som senior. Sammanlagt svarade 150 unga ryttare på enkäten. Tretton procent var under 14 år, 37% var mellan 14-16 år, 22% var mellan 17-18 år, 29% var mellan 19-21 år och endast 6% var pojkar/män. Ryttarna fanns representerade inom samtliga tävlingsnivåer från Lätt klass ponny till Internationell klass häst där 41% angav att de red internationellt och/eller i mästerskap med sin ponny och/eller häst.

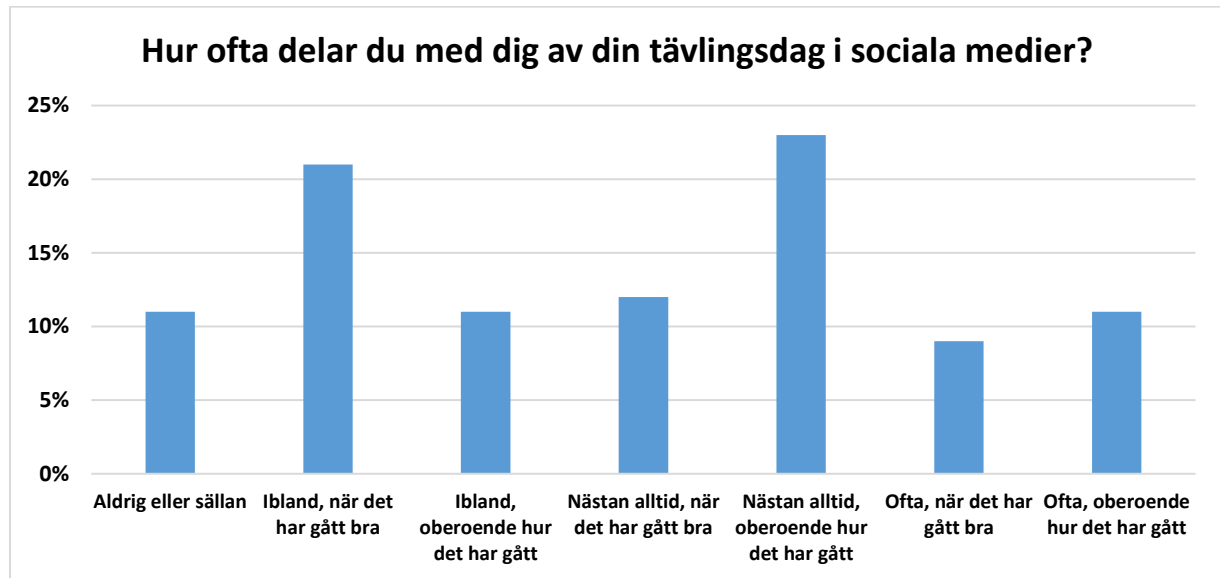
Statistiska analyser

Data från enkätsvaren presenteras i form av procent – dvs andelen som har angivit ett visst svar av dem som har deltagit i den aktuella frågan. Vidare används korrelationsanalyser, oberoende t-test och envägs ANOVA för att undersöka samband och skillnader mellan grupper. För dessa analyser har en tvåvägs alfanivå på 0.05 använts för att testa signifikanta samband och/eller skillnader.

Resultat

Prestation och sociala medier

Lite mer än hälften av dem som svarade på enkäten (56%) angav att de ofta eller nästan alltid delar med sig av sina tävlingsdagar i sociala medier. De två vanligaste sätten är att nästan alltid dela med sig av sin tävlingsdag oberoende hur det har gått eller att ibland lägga ut någonting när det har gått bra på tävlingen. Se svaren i figur 1.



Figur 1. Andel i procent som svarat på frågan om hur ofta de delar med sig av sin tävlingsdag i sociala medier.

Genom envägs variansanalys (1x7 ANOVA) visar det sig att sociala medier verkar användas på samma sätt oavsett ålder, tävlingsnivå eller grad av nervositet inför en tävling. Däremot visar analyserna att de som nästan alltid lägger upp bilder eller filmklipp ifrån tävlingsdagen oberoende hur det har gått har högst grad av både inre ($F_{6,129}=2.57$; $p=0.022$) och yttre motivation ($F_{6,129}=2.62$; $p=0.020$). De som angivit att de oftast publicerar något oberoende hur det har gått är de som identifierar sig mest med sporten ($F_{6,129}=2.47$; $p=0.027$).

Upplevelsen av ett inlägg är individuell och beror också på hur det har gått på tävlingen; 13% upplever det varken som positivt eller negativt med ett inlägg när det har gått bra, medan hela 87% upplever det som ganska positivt eller mycket positivt. Om det däremot inte har gått så bra på tävlingen blir upplevelsen av inlägget inte odelat positiv; 15% upplever det som ganska eller mycket negativt, 52% upplever det varken positivt eller negativt och 33% upplever det som ganska eller mycket positivt. Några av deltagarna har delat med sig i det öppna svarfältet som tillhörde frågorna kring sociala medier och där framkommer att de tycker det är tråkigt att det ska kännas som en tävling även i sociala medier. Samtidigt poängterar flera av dem att de ofta får stöd i sociala medier även fast det har gått dåligt, och att det då känns bra. De menar att de väljer att dela med sig av sina resultat på sociala medier på grund av att de då kan ge 'förklaring' till varför just det resultatet blev som det blev. Detta understöds av flera

deltagare genom en fråga längre fram i enkäten; 'Känner du ibland ett behov av att lägga ut någonting ifrån tävlingsdagen på sociala medier för att få chansen att förklara ett mindre bra resultat, eller för att få visa att ritten egentligen inte var så dålig?', där 34% svarade "Ja" och 37% svarade "Nej, men det händer". Att känna ett större behov av att publicera någonting ifrån tävlingsdagen i sociala medier de gånger det inte har gått så bra är relaterat till högre grad av nervositet – både kognitiv ($r=0.41$; $p=0.000$) och somatisk ($r=0.31$; $p=0.000$) – samt lägre självsäkerhet inför en tävling ($r=-0.31$; $p=0.000$).

Korrelationsanalyser visar vidare att det finns ett signifikant samband mellan högre grad av negativa känslor i samband med ett inlägg på sociala medier och högre grad av amotivation ($r=0.20$; $p=0.17$) samt lägre grad av motivationsfaktorn identifikation ($r=-0.18$; $p=0.38$). I övrigt förelåg inga signifikanta samband mellan upplevelser av inlägg i sociala medier och övriga motivationsfaktorer, ålder, tävlingsnivå eller grad av tävlingsrelaterad nervositet.

Fyrtioen procent av alla som har svarat på enkäten säger att deras föräldrar "Nästan alltid" eller "Ofta" delar med sig av barnets tävlingsdag i sociala medier och även här är det 34% som delar med sig främst de gånger det har gått bra. Mer än hälften (59%) anger att de aldrig eller bara ibland får "godkänna" inlägget innan det läggs ut. Nitton procent anger att deras föräldrars inlägg bringar negativa känslor i det fall det inte har gått så bra och 3% anger att det bringar negativa känslor även fast det har gått bra på tävlingen.

Att alla ens resultat är helt officiella genom sajter så som Equipe tycker hälften av deltagarna inte spelar så stor roll. Tio procent tycker att det känns ganska eller mycket negativt innan de ska tävla. De flesta (42%) tycker ändå inte att det känns speciellt bra att deras resultat kan ses av alla när det inte har gått så bra på tävlingen. När det däremot har gått bra så tycker deltagarna i studien framför allt (75%) att det känns ganska eller mycket positivt att resultaten syns.

Korrelationsanalyser visar att de som innan en start i högre grad upplever att det känns besvärligt att deras resultat syns i t ex Equipe är i högre grad de som är äldre ($r=0.18$; $p=0.028$), rider på lägre nivå ($r=-0.16$; $p=0.048$) och har lägre grad av alla typer av motivationsfaktorer ($r=-0.19$ - -0.25 ; $p=0.003$ - 0.026). De upplever även högre grad av kognitiv nervositet ($r=-0.19$; $p=0.035$) och de känner lägre självsäkerhet inför en tävling ($r=-0.37$; $p=0.000$). Det föreligger inget signifikant samband mellan det faktum att man känner att det är jobbigt med att ens resultat är officiella och grad av tävlingsinriktad motivation, amotivation, somatisk nervositet, behovet av mental rådgivning eller hur man upplever föräldrarna på tävling.

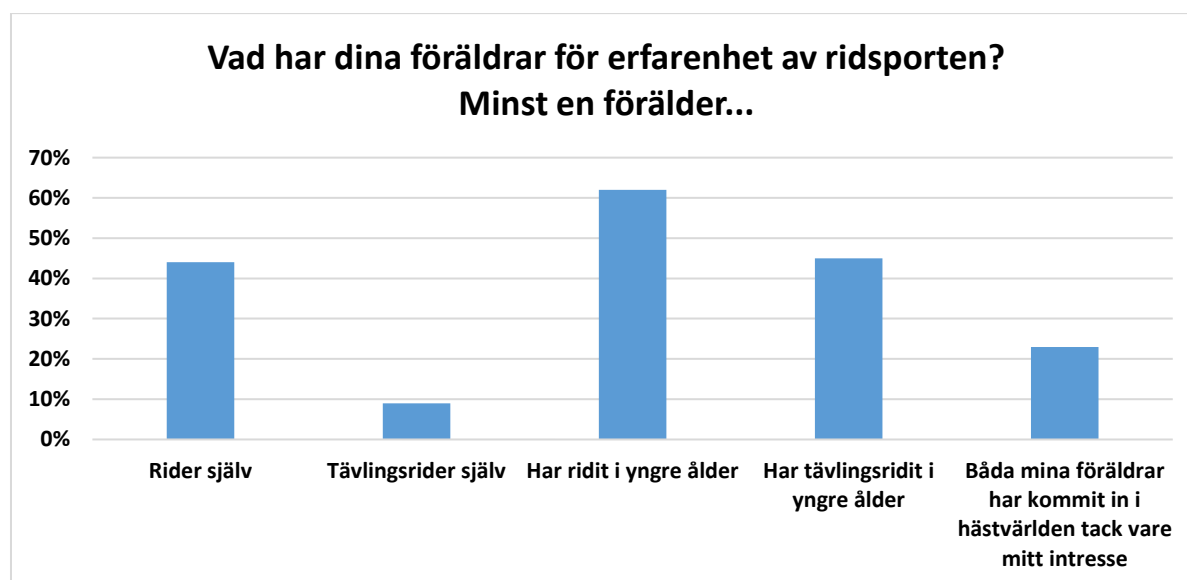
Kränkningar på nätet

De flesta av alla deltagare i studien (86%) anger att de aldrig har känt att de har blivit utsatta för kränkningar i samband med en prestation. Däremot har nästan hälften (48%) sett att någon annan som tävlar har utsatts för prestationsrelaterade kränkningar på nätet. Sexton

personer har valt att dela med sig av dessa upplevelser och främst handlar det om att sådana personer som tror sig veta bättre än andra är aktiva i kommentarsfälten; de talar om för andra att vederbörande är dålig och förklarar elakt hur hästen på filmen ska ridas och inte. Oberoende t-test visar att de som själva har upplevt kränkningar på nätet känner högre grad av amotivation ($t_{134}=3.61$; $p=0.000$) och högre grad negativa känslor i samband med att man publicerar bilder och/eller filmklipp ifrån dagens tävling ($t_{147}=2.92$; $p=0.04$) i jämförelse med dem som inte utsatts för kränkningar. Däremot föreligger inga signifikanta skillnader i annan typ av motivation eller grad av nervositet vid tävling.

Föräldrarnas roll och engagemang

De flesta i den här undersökningen har minst en förälder med någon form av erfarenhet inom ridsporten. De flesta har föräldrar som har ridit i yngre ålder. En knapp fjärdedel anger att båda föräldrarna har kommit in i hästvärlden tack vare barnets intresse. Se resultat i figur 2 nedan.

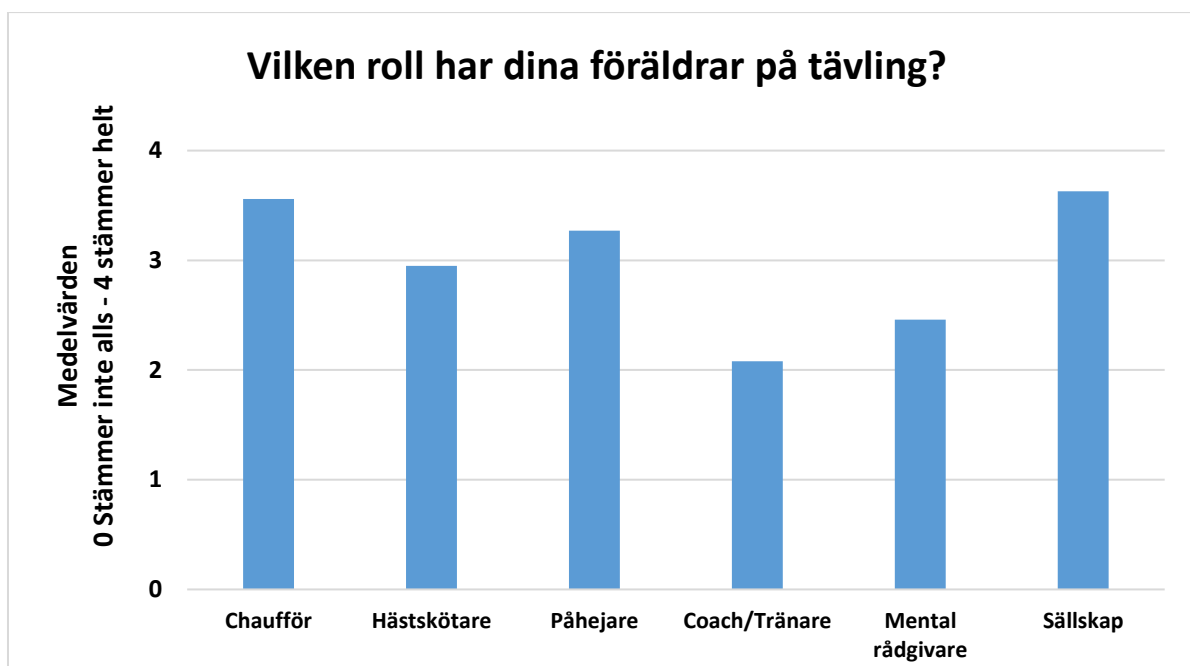


Figur 2. Andel som svarat på frågan om hur pass involverade minst en av deras föräldrar själva är eller har varit i ridsporten. Man kunde ange flera svarsalternativ. N=128.

När det gäller tränings- och tävlingsupplägg så görs det i de flesta fallen av ryttaren själv i samspråk med tränare (58%) och/eller med föräldrar (50%). Det fanns inget statistiskt signifikant samband mellan delaktighet och ålder eller tävlingsnivå. Nästan alla tyckte själva att de var lagom delaktiga (91%), men det fanns de (9%) som ändå tyckte att de skulle vilja vara mer delaktiga. Tränarna är inte alltid med vid tävling; 29% angav att tränaren sällan var med, 30% angav att tränaren var med ibland, 21% angav att tränaren ofta var med och 10% angav att tränaren alltid var med på tävling. Ungefär hälften av deltagarna (49%) tyckte detta var tillräckligt och hälften (51%) skulle vilja att tränaren var med mer. Det fanns ett statistiskt signifikant samband som visar att de som oftare har tränaren med sig på tävling företrädesvis rider på tävlingar på högre nivå (dvs de rider på internationella tävlingar

och/eller mästerskap; $r=0.33$; $p=0.000$). Samtidigt visar analyserna att de som till högre grad skulle vilja ha sin tränare mer med sig på tävling är äldre ryttare ($r=0.21$; $p=0.013$) som inte rider internationellt och/eller mästerskap ($r=-0.19$; $p=0.022$) samt de som mer sällan har sin tränare med sig på tävling ($r=-0.44$; $p=0.000$).

Nästan alla ryttare (91%) har sina föräldrar med sig på tävling. Resterande ryttare har ofta med sig föräldrarna. I princip alla tyckte att det var lagom (97%). Chaufför, påhejare och sällskap är det som stämmer mest in på hur ryttarna ser på föräldrarnas roll vid tävling. Hästkötare stämmer ganska väl in på beskrivningen och att föräldrarna agerar mental rådgivare eller coach/tränare stämmer något. Se medelvärden i figur 3. Utöver detta angavs i det öppna svarsfältet föräldrarnas roll bland annat vara att betala, att agera bollplank, filmare, framhoppningshjälp, peppande, stöd och hjälp, kompis och att bidra till familjetid tillsammans. Deltagarna i studien anser att föräldrarna är ganska stöttande och inte särskilt stressande mentalt. Framför allt verkar föräldrarna vara stöttande och nästan inte alls stressande praktiskt. Se medelvärden i figur 4. Nästan hälften av deltagarna anger att det aldrig händer att det känns jobbigt eller svårt när föräldrarna är med på tävling. Se resultat i figur 5.



Figur 3. Medelvärden på ungdomarnas skattningar av vad de anser att föräldrarna har för roll på tävling.



Figur 4. Medelvärden på ungdomarnas skattningar av hur de upplever sina föräldrar på tävling.



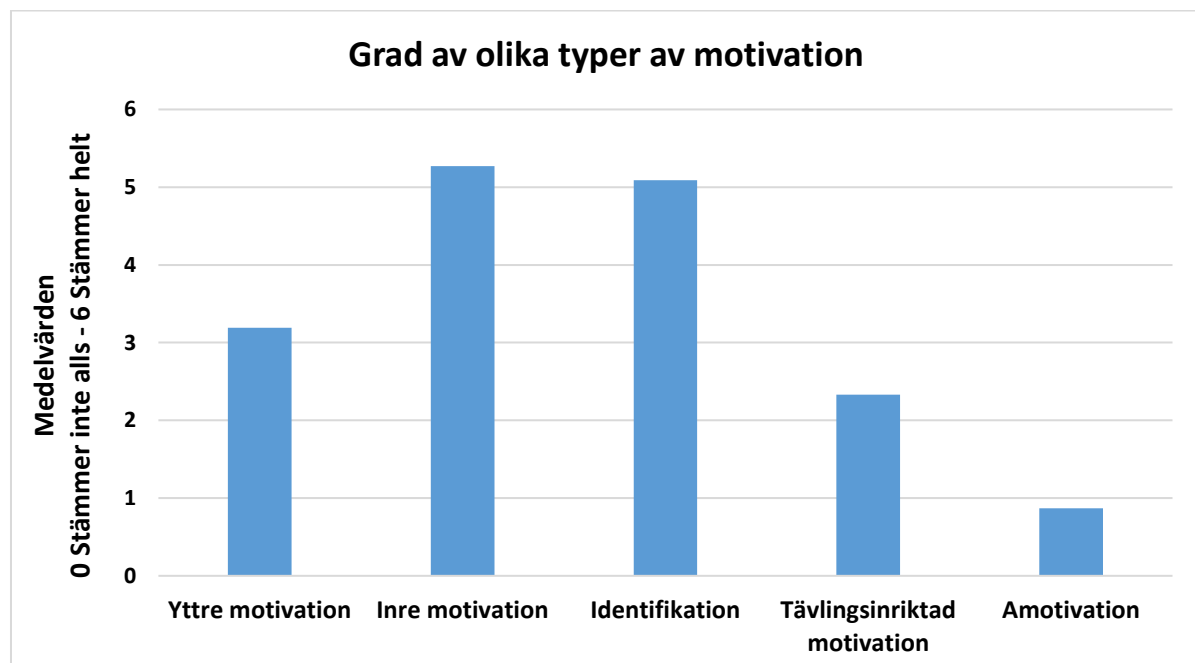
Figur 5. Andelen svar på frågan hur ungdomarna upplever sina föräldrar på tävling. N=139

Korrelationsanalyser visar att de som anger att de i högre grad upplever att det kan vara jobbigt eller svårt att ha sina föräldrar med på tävling även upplever högre grad av nervositet – både somatisk ($r=0.18$; $p=0.045$) och kognitiv ($r=0.21$; $p=0.018$). Ju besvärligare man upplever det att ha sina föräldrar med på tävling desto mindre självsäker är man inför en start ($r=-0.30$; $p=0.000$) och man känner ett större behov av att få hjälp med mental rådgivning om man ska kunna fortsätta tävla på den nivå man gör ($r=0.17$; $p=0.047$). Föräldrarna upplevs också vara mindre stöttande både mentalt ($r=-0.44$; $p=0.000$) och praktiskt ($r=-0.19$; $p=0.022$) och de har företrädesvis inte haft någonting med ridsporten att göra innan deras barn började tävla ($r=0.17$; $p=0.051$). Äldre ungdomar upplever oftare än de yngre att det är besvärligt att ha sin förälder med på tävling ($r=0.26$; $p=0.002$).

Oberoende t-test visar att de som har föräldrar som är helt nya i sporten (jämfört med de som inte har det) i högre grad upplever att det kan vara jobbigt att föräldrarna är med på tävling ($t_{137}=1.97;p=0.050$), de upplever att föräldrarna är mindre stöttande ($t_{137}=2.23;p=0.027$) och mer stressande mentalt ($t_{128}=2.61;p=0.010$). Däremot föreligger inga signifikanta skillnader mellan grupperna när det gäller motivationsfaktorer eller nervositet och självkänsla vid tävling. Vidare visar t-test att den grupp som har föräldrar som tävlar eller har tävlat i yngre ålder, upplever att deras föräldrar är mindre stressande mentalt i jämförelse med dem som inte har föräldrar med egen tävlingserfarenhet ($t_{137}=-2.86;p=0.031$). Barn till föräldrar med tävlingserfarenhet upplever däremot i högre grad att de skulle behöva hjälp med mental rådgivning om de ska kunna fortsätta på den nivå de rider på ($t_{148}=3.01;p=0.003$).

Motivation

De allra flesta i den här undersökningen (95%) anger att de började tävlingsrida för att de själva ville det. Tolv procent gjorde det för att deras föräldrar ville det och 8% började för att deras kompisar tävlade. I det öppna svarfältet beskriver flera av deltagarna hur de är födda in i sporten och att det föll sig naturligt att det själva ville tävla. Att ryttarna sen har fortsatt att tävla beror till störst del på inre motivationsfaktorer och de identifierar sig själva i hög grad med hästsporten. Det är mindre vanligt att ryttarna hittar sin motivation i yttre faktorer och den svagaste motivationsfaktorn bland dessa ungdomar är den tävlingsrelaterade. Få känner brist på motivation. Se medelvärden i figur 6.

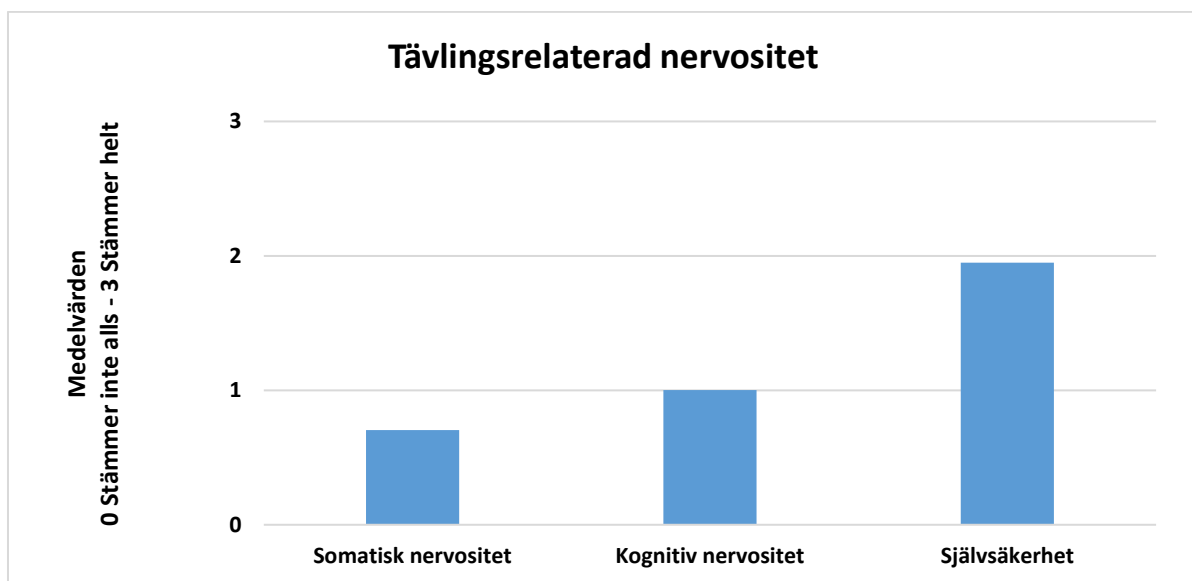


Figur 6. Medelvärden på graden av motivation indelat i de olika typerna av motivation. Baserat på frågan "Varför har du fortsatt att tävlingsrida?".

Vidare visar korrelationsanalyser att de ryttare som angivit att de funderar på om de verkligen kommer fortsätta med sporten (amotivation) också känner högre grad av kognitiv nervositet ($r=0.19$; $p=0.031$) och de är mindre självsäkra inför en start ($r=-0.21$; $p=0.019$). De är också mer tävlingsinriktade ($r=0.20$; $p=0.022$) såtillvida att de i högre grad bara tycker det är roligt att tävla när det går bra och att de nog skulle sluta med hästar om de inte tävlade längre. Amotivation är inte signifikant korrelerat med vilken nivå man rider på. Det finns heller inget signifikant samband mellan amotivation och grad av somatisk nervositet, av yttre motivation eller att man identifierar sig mer eller mindre med sporten. Inget signifikant samband föreligger heller mellan amotivation och hur man upplever föräldrarna på tävlingsplatsen.

Självsäkerhet, nervositet och mental träning

Deltagarna i den här studien upplever låg grad av både kognitiv och somatisk nervositet inför en tävling samt relativt hög grad av självsäkerhet (se figur 7). Trots dessa positiva siffror, anger ungefär hälften av deltagarna att de känner att de skulle behöva mental träning om de ska kunna gå vidare och klättra i klasserna. En fjärdedel (24%) anger att de skulle behöva det för att ens kunna fortsätta tävla på den nivån de gör. Även om de flesta skulle vilja ha mental träning av någon extern person, så anger 30% att de skulle vilja ha detta stöd av sin tränare.



Figur 7. Medelvärden av svaren på frågan "Läs varje påstående och svara spontant på hur du brukar känna dig inför en tävling". Frågorna är baserade på CSAI-2R och bildar tre index; Somatisk nervositet, Kognitiv nervositet samt Självsäkerhet.

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka unga hoppryttares upplevelser av att prestera i närvaro av sociala medier, digitala resultatdatabaser och engagerade föräldrar. Vidare ämnade studien till att undersöka om det finns några samband mellan dessa upplevelser och ryttarens motivation och grad av nervositet vid tävling.

Prestation och sociala medier

Denna undersökning visar på att sociala medier används flitigt i de unga ryttarnas miljö oavsett ålder och tävlingsnivå. För det mesta är upplevelserna positiva och många anger att de mår bra av alla positiva kommentarer de får i samband med en publikation av ett filmklipp. Ibland kan till och med ett inlägg från tävlingsdagen hjälpa till att förklara ett sämre resultat som syns i resultatlistorna där det egentligen inte gick så dåligt. Endast en liten del av deltagarna tyckte att det kändes besvärligt att ens resultat är helt officiella genom olika digitala medier. Däremot visar det sig att dessa negativa känslor samt en starkare känsla av behovet att publicera någonting i sociala medier de gånger det inte har gått så bra, delvis hör ihop med mer kognitiv nervositet och lägre självsäkerhet inför en tävling. Dessa resultat stämmer väl överens med tidigare forskning kring sociala medier och hur de påverkar oss; positivt genom att vi får direkt feedback på den fördelaktiga bilden av oss själva som vi kan erbjuda i de sociala medierna (Chou & Edge, 2012; Gonzales & Hancock, 2011) och negativt genom att vi hela tiden jämför oss med andra och lätt känner oss sämre än de i vår omgivning (Lim & Yang, 2015).

Användningen av sociala medier har mig veterligt inte studerats tidigare bland unga hoppryttare i Sverige. Även om Nyman (2016) inte specifikt undersökte sociala medier i sin intervjustudie, så framkom det ändå att ungdomarna tyckte att åsikter om andra ryttares prestationer och känslan av konkurrens ökade i och med övergången till större ponnyer och högre klasser. Något som enligt min mening skulle kunna bidra till en hårdare ton även på nätet. Troligtvis är det lättare att i skydd av cyberrymden uttrycka saker som man annars inte skulle kunna tänka sig att säga till personen direkt. Vidare finns det en undersökning inom ridsporten (Lunde, 2014) som beskriver hur förebilder på nätet ofta visar upp "dagens outfit" i sociala medier. Samma studie visar också att ridsporten av de aktiva själva upplevs som materialistisk, där det har blivit viktigare och viktigare att kläder och utrustning matchar. Upplevelsen av hetsen kring utrustning och märkesfixeringen framkom även i Nymans intervjustudie (2016). I föreliggande studie var det flera ungdomar som skrev att det är tråkigt att det ska kännas som att det pågår en tävling även i sociala medier.

Att man själv kan styra vad man lägger ut och inte är en sak och att man väljer att göra det för att stärka sin självkänsla både när det har gått bra på tävlingen eller mindre bra är ju en positiv aspekt i det hela. Men att föräldrar lägger ut bilder och filmer på sina barn som har tävlat verkar vara minst lika vanligt. Dessutom framkommer det i föreliggande studie att barnen inte alltid får godkänna dessa inlägg innan de publiceras. Dessa fakta bör ju undersökas vidare i

kommande studier, inte minst eftersom det även visar sig att kränkningar på nätet i samband med prestationer förekommer. Även om det kan ses som positivt att de flesta av alla deltagare i denna studie anger att de aldrig har känt att de har blivit utsatta för kränkningar i samband med en prestation, är det fortfarande 14% som anger att de har det. Mest sker detta i form av att de som tror sig veta bättre delar med sig av elaka kommentarer och förevisningar i kommentarsfälten. Men några av deltagarna vittnar om ren mobbing, vilket är alarmerande.

På SISU idrottsutbildarnas hemsida kan man läsa om hur de rekommenderar att föräldrar och tränare ska tänka och agera kring kränkningar på nätet. De menar att sannolikheten är stor att föräldrar och andra vuxna själva inte har sett eller upplevt elaka eller kränkande kommentarer på nätet och då är det viktigt att de vuxna får veta hur de unga upplever situationen. Ingen är direkt skyddad och elaka och hatfyllda kommentarer kan ses av alla och till och med delas vidare. Det finns förvisso lagar som reglerar en del av kränkningarna, men även det som är lagligt är inte automatiskt moraliskt tillåtet. På SISU idrottsutbildarnas hemsida beskriver de vidare att kränkningar är något som både barn och vuxna måste förhålla sig till och lära sig hantera. Som förälder är det viktigt att diskutera frågan och lyfta upp den till ytan; att prata om vad som är okej och inte okej att skriva och uttrycka på nätet. Vissa saker kan faktiskt anmälas, men ofta behöver då den utsatte hjälp ifrån de vuxna.

Föräldrarnas roll och engagemang

Vidare visar denna undersökning att även om föräldrarna i stort sett alltid är med på tävling, så är de flesta ryttarna delaktiga i tränings- och tävlingsupplägg oavsett ålder och tävlingsnivå. Planering sker ofta av naturliga skäl i samråd med tränare och/eller föräldrar. Tränarna är inte alltid med på tävling och hälften av ryttarna - företrädesvis de som inte alltid har med sig sin tränare på tävling – skulle vilja att tränaren är med mer. De som rider mästerskap och/eller internationella tävlingar har oftare med sig tränare på tävling och känner inte det behovet i lika hög grad. Ungdomarna i Nymans studie (2016) brukade inte ha sin tränare med på tävling, vilket de inte tyckte var särskilt negativt. De uttryckte till och med en viss oro över att närvaron av tränaren på tävlingen skulle kunna skapa en större press på att prestera väl.

Det faktum att tränaren inte är med skulle i praktiken kunna bidra till att föräldrarna i större utsträckning får agera coach. Men i den här studien anser ryttarna att föräldrarna främst agerar chaufför, påhejare och sällskap även om föräldrarna också till viss grad får ställa upp som hästskötare och coach. Dessa resultat påvisar ett stort och positivt föräldraengagemang, som dessutom understöds av det faktum att föräldrarna upplevs som relativt stöttande både praktiskt och mentalt. Framförallt visar resultaten att det sällan händer att ungdomarna upplever att det kan vara jobbigt eller svårt att ha föräldrarna med på tävling. Dessa resultat stämmer väl överens med Augustssons studie (2007) där flera ungdomsidrotter undersöktes. I hans studie framkom att föräldrarna oftast var engagerade på olika sätt i barnens idrottande och att det vanligaste engagemanget bestod i att föräldrarna agerade chaufförer samt hejade på och hjälpte till. De flesta av ungdomarna i Augustssons studie (2007) tyckte det var bra att

föräldrarna var med. Endast sex procent angav att det vore bra om föräldrarna inte var med och en majoritet av idrottarna (69%) angav att de aldrig hade haft negativa upplevelser av sina föräldrar i idrottsmiljön. Vidare betonas i Nymans studie (2016) det positiva med föräldraengagemanget genom möjligheten att få spendera mycket tid tillsammans och genom att det delade intresset medför många positiva aspekter. Man kommer närmare sina föräldrar och spenderar mer tid tillsammans än vad man kanske hade gjort annars. Något som även framkommer i föreliggande studie.

Trots detta tyckte ändå ungdomarna i Nymans studie (2016) att engagemanget ibland kunde gå över gränsen och då istället bli negativt. Som till exempel när det anmäls till tävlingar utan barnets vetskap – det upplevs då ibland som att föräldrarna tycker det är roligare att åka på tävling än barnet själv. Dessa ungdomar upplevde att ju mer okunniga föräldrarna i sporten var, desto större press verkade de ha på sina barn (Nyman, 2016). Detta visar sig stämma i enlighet med resultaten i föreliggande studie, där de ryttare med föräldrar som är helt nya i sporten i högre grad upplever att det kan vara jobbigt att föräldrarna är med på tävling samtidigt som de upplever att föräldrarna är mindre stöttande och mer stressande mentalt. Har man föräldrar med egen tävlingserfarenhet så upplevs dessa föräldrar som mindre stressande mentalt.

Att uppleva att det ibland känns jobbigt eller svårt att ha sina föräldrar med på tävling hör enligt resultaten i den här studien ihop med högre grad av nervositet, lägre självkänsla och med ett större behov av mental träning. I och med att detta är en tvärsnittsstudie så är det viktigt att poängtera att vi inte kan uttala oss någonting i fråga om kausalitet. Vi vet alltså inte ifall det är så att de ungdomar som upplever att det är besvärligt att ha sina föräldrar på tävling känner så för att föräldrarna påverkar dem negativt så de blir nervösa eller om det istället är så att de som lättare blir nervösa på tävling upplever föräldrarna som ytterligare en faktor som stressar dem i tävlingsmomentet. Däremot vet vi att deras föräldrar upplevs som mindre stöttande både mentalt och praktiskt, vilket skulle kunna förklara det faktum att föräldrarna ibland upplevs som besvärliga. Att de äldre ungdomarna i denna studie oftare upplever att det kan kännas jobbigt eller svårt att ha med sina föräldrar på tävling kan bero på flera saker, men en del av det kan ju handla om den naturliga frigörelseprocessen som de allra flesta genomgår i ungdomen. Man blir antagligen mer självständig ju äldre man blir. Samtidigt känner säkert de yngre barnen en viss trygghet med att föräldrarna är med när de ska tävla.

Motivation, självsäkerhet, nervositet och mental rådgivning

Resultaten visar vidare att de flesta ungdomarna började med ridsporten för att de själva ville det. Flera av deltagarna föddes in i sporten och därför föll det sig naturligt att de ville börja tävla. Det behövdes alltså inga påtryckningar ifrån föräldrarnas sida, även om flera av deltagarna har föräldrar som har tävlat eller som fortfarande är aktiva på tävlingsbanorna. I Nymans studie (2016) framgår det på samma sätt att de flesta av ponnyryttarna hade fått sitt hästintresse genom föräldrarna, som i flera fall fortfarande var aktiva och red själva. Detta

skulle enligt Augustsson (2007) vara positivt eftersom de barn som börjar sin idrott utan förmaningar och förväntningar också upplever lägre föräldrappress.

De faktorer som enligt Augustsson (2007) bidrar till att barnen vill fortsätta sitt idrottande är glädje, gemenskap och möjligheten att få tävla. Men även föräldrars engagemang och förväntningar kan vara en anledning till att ungdomar fortsätter med sin idrott (Augustsson, 2007). I föreliggande studie kommer motivationen till att fortsätta tävla inom ridsporten till största delen inifrån, genom ryttarens egna genuina intresse. Den är alltså inte baserad på det faktum att föräldrarna vill mer än barnen. Detta resultat understöds av ungdomarna i Nymans studie (2016), vilka motiveras av att de tycker att ridsporten är rolig och att den innebär spännande utmaningar.

Vidare visar resultaten i föreliggande studie att det är mycket vanligt att man som ung ryttare identifierar sig med sin sport. Detta är i linje med vad som förutspåddes innan studien genomfördes, då frågorna om identifikation separerades ut ur den yttre motivationen i syfte att kunna undersöka den typen av motivation separat. På liknande sätt uttryckte deltagarna i denna studie låg grad av tävlingsrelaterad motivation; det kan vara så att när man håller på med ridsport så är kanske inte själva tävlingsmomentet det allra viktigaste. I Nymans studie (2016) uttryckte ungdomarna att 'hästen var en del av livet som behövdes för att överleva'. Men flera av ungdomarna var samtidigt tveksamma till om de skulle fortsätta rida om de inte tävlade, även om det starka bandet till hästarna gjorde det svårt att tänka sig att de skulle sluta rida i praktiken.

Resultaten i denna studie visar att det föreligger ett samband mellan grad av amotivation och kognitiv nervositet. Detta stämmer överens med en tidigare studie kring tävlingsrelaterad ångest/oro och motivation hos elitidrottare (Schiller, 2011), där amotivation visade sig prediceras av kognitiv nervositet. Detta betyder att om man har mycket hög grad av kognitiv nervositet på tävling så funderar man också i högre grad på att sluta med sin sport. Troligtvis för att trycket blivit för stort och att pressen tagit bort det roliga i prestationen. Någon som även beskrevs av ungdomarna i Nyman studie (2016); de kunde ibland uppleva så stor press att det tog bort det roliga i tävlandet. Däremot är det viktigt att poängtera att ungdomarna i föreliggande studie hade låga skattningar på både amotivation och tävlingsrelaterad nervositet. De hade dessutom en hög grad av självsäkerhet inför en prestation. Trots detta är det många som uttrycker ett behov av mental rådgivning – gärna direkt av tränaren även om de helst skulle vilja ha hjälp av en extern person. Detta är en viktig bit att fånga upp och kanske fundera kring ifall kunskapsnivån på mental rådgivning hos tränarna i Sverige till exempel är tillfredsställande.

Metoddiskussion

Då detta till stor del är en explorativ studie så behöver liknande studier understödja resultaten ytterligare för att vi ska kunna dra några definitiva slutsatser. Enkäten är inte validerad i sin

helhet utan är mer baserad på de få tidigare studier som gjorts inom ungdomsidrotten samt tidigare validerade enkäter inom det idrottspsykologiska fältet. Frågorna kring sociala medier är utformade efter författarens egna erfarenheter och observationer samt efter psykologiska studier kring sociala medier. De öppna frågorna i enkäten kan inte redovisas separat i resultatdelen eftersom deltagarna informerades om att alla resultat skulle redovisas på gruppnivå. Däremot ger de en viktig inblick i hur ungdomarna tänker kring dessa frågor och hur framtida undersökningar skulle kunna utformas. Det ska poängteras att flera av ungdomarna uttryckte i sina slutliga reflektioner att de tyckte att frågorna var mycket intressanta och framför allt viktiga.

Detta är en studie med ett brett undersökningsområde och därför är enkäten utformad så att den behandlar de olika områdena utan att gå in speciellt på djupet. Detta för att enkäten inte skulle bli för lång och omfattande. Framtida studier skulle förmodligen vinna på en mer specifik forskningsfråga, som behandlar bara en del av det som undersöks här och då mer på djupet. Det finns ett problem till med en så omfattande enkät och bred studie och det är vad man kallar för masssignifikansproblematiken. Det är väldigt många statistiska prov i denna studie och det kan innebära att några av resultaten är signifikanta bara av ren slump. Däremot skulle en signifikansnivå på 0.01 troligtvis bli alltför strikt. De signifikanta sambanden har en effektstyrka som befinner sig mellan 0.19 och 0.44, vilket är svaga till medelstarka samband, vilket troligtvis beror på stora individuella skillnader inom gruppen.

Avslutande reflektioner

I ungdomarnas prestationsmiljö är det många faktorer som påverkar dem. Många olika sociala relationer kan komma att påverka ryttarens känsla av press och grad av nervositet inför en start; den mellan ryttarna själva, relationen med engagerade föräldrar, med tränare, med dem som befinner sig i sociala medier och med dem som sitter på läktaren. I denna studie verkar det som att föräldrarnas engagemang till grund och botten är positivt. Ryttarna verkar inte påverkas särskilt negativt av sociala medier eller officiella resultatdatabaser. De uppvisar inte några alarmerande nivåer av nervositet eller motivationsfaktorer som i längden kan bidra till minskad glädje i sporten. Detta är mycket glädjande resultat; ungdomarna i den här undersökningen kan prestera väl i den miljön de befinner sig i. Däremot finns vissa resultat, så som att ju större press man upplever ifrån föräldrar eller sociala medier, desto nervösare blir man vid tävling. Det finns alltså individuella variationer i gruppen som gör att vidare forskning inom området skulle kunna vara till stor nytta för att fånga upp dessa ungdomar som kanske skulle behöva hjälp med till exempel mental rådgivning eller med saker som händer i sociala medier. En viktig del i det hela är att tränare och föräldrar bör vara lyhörda för hur en viss ungdom upplever sin specifika prestationsmiljö. Detta för att kunna stötta i den mån det går och att vid behov lämna över den mentala biten till en extern person.

Författarens tack

Ett stort tack riktas till de tränarkollegor och ledare inom sporten som hjälpt till att sprida enkäten och rekrytera deltagare till studien. Framför allt vill jag tacka alla engagerade unga ryttare som deltagit i studien, som inte bara delat med sig av sina erfarenheter utan även bidragit med bra kommentarer och tips till oss inom tränarkollegiet. Utan er alla skulle studien inte ha kunnat genomföras.

Sammanfattning

Prestationsmiljön för unga hoppryttare skiljer sig på flera sätt ifrån andra ungdomsidrotter då den kräver ett föräldraengagemang som i mångt och mycket är outhärligt för att ens kunna utöva sporten. Undersökningar kring unga tävlingsryttare är mycket få, samtidigt som dagens prestationsmiljö drastiskt har förändrats i och med användandet av sociala medier och ständigt uppdaterade digitala resultatdatabaser. Syftet med detta fördjupningsarbete var att genom ett frågeformulär undersöka hur ryttarna själva upplever sin prestationsmiljö. Detta så att föräldrar, tränare och andra involverade ska få förståelse för den miljö unga hoppryttare presterar i idag. Syftet var också att bringa kunskap kring de eventuella samband som kan finnas mellan föräldrapress, upplevelsen av sociala medier, nervositet och motivation. Sammanlagt var det 150 aktiva hoppryttare under 22 år som deltog i studien. Deltagarna fanns representerade på alla tävlingsnivåer både på ponny och häst. Resultaten visar att sociala medier används i stor skala i samband med tävling (se figur 1). Det framkommer i studien att kränkningar på nätet förekommer bland de unga ryttarna, då framför allt genom att vissa som tror sig veta bättre än andra delar med sig av elaka kommentarer och förevisningar i kommentarsfälten. Upplevelsen av sociala medier och digitala resultatdatabaser i samband med en prestation är förvisso individuell; samtidigt som vissa upplever att det kan stärka självkänslan, upplever andra att det kan kännas besvärligt ibland. Det beror till viss del på hur det har gått på tävlingen och upplevelsen hör ihop med både grad av nervositet och självsäkerhet inför en tävling. Deltagarna i studien motiveras till att tävlingsrida framför allt genom deras inre genuina intresse och de identifierar sig i hög grad med ridsporten (se figur 6), vilket är positivt ur ett prestationspsykologiskt perspektiv. Varken föräldrapressen eller den tävlingsrelaterade nervositeten upplevs som något förestående problem bland deltagarna i den här studien (se figur 3-5 och 7). Men det finns ett samband mellan den upplevda föräldrapressen och grad av nervositet vid tävling. Högre grad av föräldrapress hör även ihop med starkare känsla av att behöva hjälp med mental rådgivning. Resultaten i denna studie kan vara ett steg på vägen mot djupare kunskap inom området och bidra till att personer i de ungas omgivning kan vara mer lyhörda och på ett lättare sätt stötta och hjälpa till när det behövs.

Referenser

Augustsson C. Unga idrottares upplevelser av föräldrappress. Doktorsavhandling, Estetisk-filosofiska fakulteten, Pedagogik, Karlstad University Studies, 2007.

Chou HT & Edge N. "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2012;15:117-21.

Cox RH, Martens MP & Russell WD. Measuring anxiety in athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *J Sport Exercise Psychol*. 2003;25:519-533.

Gagné, M, Ryan RM & Bargmann K. Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *J Appl Sport Psychol*. 2003; 15: 372-390.

Gonzales A & Hancock J. Mirror, mirror on my Facebook wall: effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2011;14:79–83. '

Gould D, Lauer L, Rolo C, Jannes C & Pennisi N. The role of parents in tennis success: Focus group interviews with junior coaches. *The Sport Psychologist*. 2008;22:18-37.

Hardy, L. Testing the predictions of the Cusp Catastrophe Model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*. 1996;10:140-156.

Joesaar H, Hein V & Hagger MS. Youth Athletes perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychol Sport Exercise*. 2012;13:257-262.

Kalpidou M, Costin D & Morris J. The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2011;14:183-189.

Lim M & Yang Y. Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services. *Computers Human Behav*. 2015;51:300-311.

Lub K, Trub L & Rosenthal L. Instagram #instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2015; 18:247-252.

Lunde, C. 2014. De i stallet. Hästaktiva flickors upplevelser av utseendekulturen i stallet (H0947102). Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet.

Lundqvist C & Hassmén P. Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *J Sports Sci*. 2005;23:727-736.

Mageau, GA & Vallerand RJ. The coach-athlete relationship: a motivational model. *J Sport Sci*. 2003; 21:883-904.

Maier C, Laumer S, Eckhardt A & Weitzel T. When social networking turns to social overload: explaining the stress, emotional exhaustion, and quitting behavior from social network sites' users. *ECIS 2012 Proceedings*. Paper 71.

Manago AM, Graham MB, Greenfield PM & Salimkhan G. Self-presentation and gender on MySpace. *J Appl Developm Psychol*, 2008;29:446-458.

Martens R, Burton D, Vealey RS, Bump L.A & Smith DE. Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2). I R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Red.), *Competitive anxiety in sport* (sid. 117-213). Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.

Nyman, S. Ponnymammor, rosetter och föräldrappress – en kvalitativ studie om ponnyryttares upplevelse av vuxnas engagemang inom ridsporten. Sveriges lantbruksuniversitet, Hippologenheten. Examensarbete K58. 2016.

Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Tuson KM, Briere NM & Blais MR. Towards a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *J Sport Exercise Psychol*, 1995;17:35-53.

Plate A & Plate J. *Mental Rådgivning - din väg till målet*. SISU Idrottsböcker: Malmö, 2007.

Riksidrottsförbundet. *Kostnader för idrott – En studie om kostnader för barns idrottande 2003*. Stockholm: 2004.

Ryan RM & Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000;25:54-67.

Ryan R & Bargmann K. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnast. *J Appl Sport Psychol*. 2003;15:372-390.

Schiller H. *Tävlingsrelaterad ångslan/oro och motivation hos idrottare på elitnivå*. Kandidatuppsats, Psykologiska Institutionen, Stockholms Universitet, 2011.

Valkenburg P, Peter J & Schouten A. Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychol Behav*. 2006;9:584-590.

Wilson RE, Gosling SD & Graham LT. A Review of Facebook Research in the Social Sciences. *Perspect Psychol Sci*. 2012;7:203-220.

Woodman, T. & Hardy, L. 2003. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *J Sport Sci*. 2003;21:443-457.

SISU Idrottsutbildarna (2016-11-02) <http://www.sisuidrottsutbildarna.se/forforening/Barn-ochungdomsidrott/nathat/> [Hämtad 2016-11-26]