

"ÄR DET MÖJLIGT ATT PLOCKA RUSSINEN UR KAKAN?"

- påverkan av att dressyrepidage tränar för flera samtidiga dressyrtränare

Christina Strand

Fördjupningsarbete i B-tränarkurs 2018/19

2019-02-08

INNEHÅLL

FÖRORD	3
1.INLEDNING.....	4
1.1 Syfte.....	5
1.2 Frågeställningar	5
1.3 Avgränsningar.....	5
2.MATERIAL OCH METODER	5
3.TEORI	5
3.1. Relationen tränare – utövare	5
3.2 Konflikter i relationen tränare – elev.....	7
3.3 Tränarens roll	7
3.4 Tränarens utbildning/fortbildning och system ("röda tråden")	8
4.RESULTAT	9
5.DISKUSSION	11
6.SLUTSATS OCH EGNA REFLEKTIONER	12
7.REFERENSER	14
8.BILAGOR	16

FÖRORD

Denna studie skrivs som ett fördjupningsarbete för B-tränarutbildning i dressyr 2018/2019. Förhoppningen är att kunna belysa effekter av att träna för flera dressyrtränare och hur detta kan påverka tränarens och elevens relation samt vad de anser vara viktigt för att kunna ha ett utvecklande samarbete för båda parter.

Jag som skriver har lång erfarenhet inom ridsporten som aktiv och som ridlärare, tränare och domare. Som aktiv har jag meriter från SM i fälttävlan, tävlat 1.30 hoppning, LAG-SM i dressyr samt tävlat Intermediare I. Under många år arbetat på föreningsdriven ridskola samt i egen regi, är utbildad C-tränare i dressyr samt utbildad KBT-terapeut. Jag är idag även dressyrdomare Intermediare I och uttagen som Grand Prix domarkandidat. Jag har tävlat i andra sporter såsom SM i bodybuilding och styrkelyft.

Som aktiv ryttare såväl som tränare har jag egna erfarenheter av att träna för olika tränare och att träna många olika ekipage. Med min utbildning som KBT-terapeut har jag även fått mer insikter i och erfarenheter av den mentala delens inverkan på både relationen och prestationen.

Jag tror att alla vi tränare någon gång stött på elever som man tränat kortare eller längre tid, tävlingsresultaten höjs och man tycker att kommunikation och inspiration fungerar bra.

Då dyker eleven upp hos annan tränare och följer man ekipaget så kan man i många fall märka en försämring av resultaten.

Detta tillsammans med att jag tagit del av andra tränares erfarenheter gjorde att jag började reflektera över tränarens roll och betydelsen av relationen mellan tränare och ryttare för utvecklingen av ett ekipage över tid. Vidare har jag sedan funderat mycket kring vilka eventuella svårigheter eller synergier som kan uppstå vid utveckling av ett ekipage som tränar för flera olika tränare. Med denna uppsats får jag nu chansen att botanisera i ämnet och se om det är möjligt att plocka russin ur kakan eller om det mer bara blir en soppa.

1. INLEDNING

Att vara en skicklig ryttare innebär att utveckla sina färdigheter uppsatt, ha stor kunskap kring hästen och dess behov samt ha god självkännet och förståelse om styrkor och svagheter (Ridsportens utvecklingsmodell, Svenska Ridsportförbundet, april 2016). Dessa kunskaper och färdigheter förvärvas inte på egen hand utan det finns flera arenor att inhämta kunskap och utveckla sig som ryttare. Starten är för de flesta den svenska ridskolan och senare kanske ryttaren väljer att använda sig av en eller flera tränare, mentala coacher etc.

Relationer är centrala för både vårt välmående och är vitala för att nå höga prestationer (Stevens, 2006). Hon skriver även:

"No rider does it on his or her own. Ask any Olympian and they will have a long list of people who stood by them, guided them, and supported them on the journey"

I Svenska Ridsportförbundets dressyrkommittés visionsdokument (SvenskDressyr Vision 2024, Svenska Ridsportförbundet) står följande att läsa:

"Det handlar också för dressyryttaren om att bli trygg i ett system för att kunna träna och utbilda dressyrhästar med sikte mot mästerskap. Tränaren ska vara ett stöd, men syftet är också att guida dressyryttarna så att de blir självständiga i sin satsning och i beslut som rör deras idrottande. I tränarens uppdrag ingår att hjälpa till att upprätta en realistisk tränings- och tävlingsplanering."

Tränaren inom dressyrporten har således en roll att utveckla ryttaren och hästens tekniska färdigheter, bidra med individbaserad häst- och träningskunskap för hållbarhet samt förbereda ekipaget för prestation på tävling både fysiskt och psykiskt.

När Svensk Ponnysport samlats för att ta fram programförslag menade man det är tränarnas kunskap och erfarenhet i helhetsupplägg för ekipage i olika utvecklingsfaser, inte bara de faktiska träningspassen, som har störst påverkan på nivån och den framtida utvecklingen av framför allt barn och unga. Tränaren är ett stöd i allt från val av lämplig ponny/häst, träning och tävlingsupplägg, hästhantering, veterinära frågor m.m.

Inom dressyrporten är det inte ovanligt att ryttare använder flera tränare. Detta är ett ämne som kommit upp under diskussioner på flera tränarträffar. Man kan diskutera om det är gynnsamt för ekipagets utveckling och hur den "röda tråden" följs. Det är även intressant och gå djupare in i hur tränarens engagemang påverkas .

1.1 Syfte

Syftet med studien är att belysa såväl tränares som ryttares syn på relationen tränare-ryttare samt att se vilken påverkan och vilka effekter det har att träna för flera olika samtidiga tränare.

1.2 Frågeställningar

- Vilka för- och nackdelar finns med att rida för olika tränare?
- Har det någon påverkan på relationen mellan tränare och ryttare?

1.3 Avgränsningar

Denna undersökning omfattar endast tränare och ryttare inom dressyrporten och inte samtliga grenar inom ridsporten. Begreppen och eventuella distinktioner mellan tränare, ledare, och coach samt utövare, elev, ryttare utreds ej vidare utan benämns synonymt som tränare och utövare/ryttare i resterande del av undersökningen.

1. MATERIAL OCH METODER

Undersökningen är av kvalitativ art (Backman, 1998) där frågeformulär (se Bilaga 1 och 2) med öppna svar har använts för att samla in data. Frågeformuläret har delats ut till dressyrtränare och dressyryttare på olika nivåer. Vidare har information hämtats från samtal och erfarenhetsutbyten vid diverse tränar- och fortbildningstillfällen. Genom litterära studier, av både böcker och artiklar, har jag sedan försökt tolka det som sägs och koppla det till den teoretiska referensramen.

2. TEORI

3.1. Relationen tränare – utövare

Relationen mellan tränare och utövare kan sägas byggas på ett ömsesidigt beroende och kan vidare beskrivas utifrån fyra dimensioner (Jowett, 2007):

- Närhet – tränarens och utövarens upplevelse av tillit, respekt och gillande
- Hängivenhet/engagemang – bådas intention att bibehålla relationen
- Kompletterar varandra – hur väl de samarbetar
- Samsyn och förståelse

Forskning har visat att kvaliteten på relationen och interaktionen mellan tränare och utövare kan påverka idrottarens prestation, utveckling och välmående (Jowett & Poczwadowski, 2007). Denna forskning visar även att tränarens förmåga att uppfatta och förstå utövarens psykologiska status och möta dennas behov är central för relationsbyggandet. Både tränare och utövare pekade ut vikten av att lita på varandra, dela värderingar och ha ett gemensamt språk och gemensamma målsättningar samt visa uppskattning för respektive parts insatser för att ett väl fungerande samarbete.

Ett samarbete är fruktbart om det genomsyras av tillit och respekt, ett vänligt och öppet samtalsklimat och att båda parter vill fortsätta arbeta tillsammans (Holmberg & Gustafsson, 2008). En dålig relation, å andra sidan, karakteriseras ofta av brist på respekt och lågt intresse av att fortsätta samarbeta.

Relationen mellan tränare och utövare är dynamisk till sin natur eftersom båda parter uppfattningar, känslor och beteenden kan, och med största sannolikhet, ändras över tid (Jowett & Cockerill, 2002).

Kommunikation anses vara en av de grundläggande förutsättningarna för att skapa bra relationer i relationen mellan tränare och utövare eftersom det är vägen till att veta varför, vad, hur och när den andra tänker göra något (Jowett, 2007).

Figur 1.1. sammanfattar de komponenter som påverkar kommunikationen och dialogen i relationen mellan tränare och utövare.

Figur 1.1 Integrerad modell av komponenter i relationen tränare – idrottsutövare (Jowett & Poczwadowski, 2007).

Syftet med relationen tränare-utövare och det samarbetet är prestationsutveckling och mentalt välmående i form av självförverkligande och personlig utveckling (Jowett & Poczwadowski, 2007). Den utvecklingen är ömsesidig och gäller inte bara utövaren utan också tränaren.

3.2 Konflikter i relationen tränare – elev

Konflikter kan uppstå i alla relationer och vid all interaktion så även i den mellan tränare och utövare (Jowett & Shanmugam, 2016). Att inte komma överens eller att det uppstår en konflikt upplevs och manifesteras genom de negativa känslor, uppfattningar och beteenden som uppstår. En konflikt i tränare/utövare-relationen kan röra sig om själva utövandet/träningen av sporten, livsstil, uppförande eller extern inblandning. Hur allvarlig konflikten är beror av intensitet, tidslängd, frekvens och tajming. De inblandades konfliktbeteende, det vill säga vad blir reaktionen initialt, hur personens beteende endera trappar upp eller ned konflikten samt vilket kommunikationsmönster som används, avgör hur konflikten kommer att te sig.

Det har forskats kring vilka strategier och faktorer som kan vara avgörande för hur man förhindrar konflikter från att uppstå (Wachsmuth et al., 2018). Följande strategier identifierades:

1) Förbättra relationens kvalitet:

Tränare: vara öppna och demokratiska, uppmuntra utövaren att ta upp funderingar/farhågor

Utövare: vara tillförlitlig, arbeta hårt, dela med sig av sina behov

Båda: öppen och ärlig kommunikation, anpassa sig till den andras preferenser och behov

2) Optimera prestationsmiljön

Tränare: ta hänsyn till hela individen men samtidigt hålla fokus på det övergripande målet

Båda: skapa ett gott samarbetsklimat, sätta gemensamma mål

3) Lägga band på sig själv:

Tränare: vara diplomatisk och inte påträngande eller överdrivet dominant

Utövare: lyssna på och följa sin tränares instruktioner och råd

3.3 Tränarens roll

Traditionellt är tränarens roll inom till exempel lagidrotter och vissa individuella idrotter, som friidrott, att vara den som vet och den som styr (Holmberg & Gustafsson, 2008). I andra individuella idrotter som t.ex. längdskidåkning och ridning är tränaren mer av en guide med en stark målsättning att idrottaren ska utbildas till att bli sin egen tränare. Detta stämmer väl överens med svensk dressyrs visionsprogram 2024 där det står att läsa:

"... guida dressyryttarna så att de blir självständiga i sin satsning och i beslut som rör deras idrottande..."

Pether Markne (2014) skriver att många av hans elever är på en väldigt hög nivå och är skickliga ryttare. Hans roll blir i dessa fall den att agera spegel, han hjälper dem att se sig själva;

"I träningen involverar vi varandra, vi diskuterar och lär oss genom att arbeta tillsammans" (Markne, 2014)

3.4 Tränarens utbildning/fortbildning och system ("röda tråden")

Sedan 1991 då tränarutbildningen startades har många tränare utbildats efter ett planerat tränarsystem. Tränarutbildningen har haft en betydande roll i ridsportens utveckling (Anvisningar för tränarutbildning – Handbok för A, B, C-tränare utgåva 8, Svenska Ridsportförbundet). Tränarna har en avgörande roll för att utveckla både hästar och ryttare. Genom tränarsystemet läggs en grund och fortbildning inom ett flertal områden och tränarna kvalificerar sig för att fortsätta upp i systemet baserat på egna meriter men även deras elevers prestationer och tävlingsresultat. Detta sammantaget borgar för en kvalitetssäkrande funktion.

I Svensk Dressyrs visionsdokument 2024 behandlas att det *"för dressyryttaren handlar om att bli trygg i ett system för att kunna träna och utbilda dressyrhästar med sikte mot mästerskap. [...] I tränarens uppdrag ingår att hjälpa till att upprätta en realistisk tränings- och tävlingsplanering."*

Grundsystemet med A, B och C-tränare är en bra plattform men, oavsett utbildningsnivå på tränarna, så finns det inbördes skillnader bland tränarna. Av naturliga skäl har tränare individuellt olika intresse, inriktning och ambitionsnivå, till exempel specialisering på unghästar, grund/hobbyträning, elitsatsningar, ponny (Svensk Ponnysports programförslag för framtiden). "Alla vägar bär till Rom" är ett uttryckssätt som är applicerbart.

Grundutbildningen för tränarna är densamma men med sina individuella preferenser, förmågor och erfarenheter bygger de efter tid upp en filosofi och ett system som inom ridsporten ofta benämns som den "röda tråden". Kyra Kyrklund har till exempel sitt ABC (Dressyr med Kyra, 2008). Även Pether Markne (2014) är inne på samma spår. Han menar att han utformat sitt system genom erfarenheter och upplevelser samt genom olika människor han träffat. Han konstaterar även att för både ryttare och tränare kommer det alltid dyka upp problem och man kommer bli tvungen att välja vilken väg man ska ta. Han menar dock att han genom sina erfarenheter av att ha sett och träffat många duktiga både hästar och ryttare på hög nivå, kunnat bygga upp en stabil grund att stå på och en säkerhet i dessa vägval.

"Alla har sin filosofi, sin resa, sin bild av vad de tycker är det optimala. Jag har agerat lite tjuv, influerats och plockat lite här, lite där för att komplettera min egen bild. Man har ju olika erfarenheter och kan lära av varandra. [...] Den ena personen löser ett problem på ett sätt och har viss framgång med det. Den andra har en annan filosofi och väljer sin väg för att komma igenom problemet."
(Markne, 2014)

Att tränaren har en tydlighet i förmedlandet av sitt system är viktigt för att ryttaren ska känna förtroende och lita på tränaren och våga följa dennas råd (Markne, 2014). Det är i sin tur viktigt att ryttaren verkligen tror på det man tränar, att det ska ge resultat och att man tillsammans kommer att ta sig igenom problemet.

I artikeln "The Longstanding trainer-student-relationship" beskriver OS-ryttaren Adrienne Lyle sin långa relation med sin tränare Debbie McDonald. Som första och viktigaste punkt nämner hon att som ryttare/elev måste ha tillit och förtroende för tränarens system och vara engagerad till det. Det tar tid att träna och utveckla en häst och ryttare så det måste finnas uthållighet och långsiktighet i relationen mellan tränaren och ryttaren. Som andra punkt anser hon att ryttaren måste göra sin hemläxa och visa att man är engagerad i sin utveckling och visar respekt för tränarens system.

1. RESULTAT

Svar från tränare

Det kom in svar från tio tränare. De kommer från hela landet och fördelningen är tre stycken B-tränare och 7 stycken C-tränare. Tränarnas ålder varierar från 35 år till 60 år.

Två av tränarna hade många elever, 35 stycken/vecka, och resterande tränare låg på ett snitt på 13 elever/vecka. Alla tränarna ansåg att deras elever var "deras elever".

Tränarnas svar visade att 50 % av deras elever även tränade för annan tränare. När det gällde valet av "andretränare" så var kompetensen generellt högre för de som valt C-tränare som första val, lägre för de som valt B-tränare som första val.

Som svar på min fråga om eleverna berättar för dem att de tränar för någon annan blev svaren lite blandade:

- "Hoppas de gör det "

- *"Vill ha en öppen dialog, men jag tror inte alltid att de berättar"*
- *"Jag frågar, och ja, de berättar oftast"*
- *"De är nog rädda för att trampa någon på tårna"*

Gällande "den röda tråden" visade sig följande svårigheter i svaren:

- *"Det krockar med min röda tråd"*
- *"Det är mer svårt för de orutinerade, eleven blir splittrad, det kan bli rörigt"*

Det fanns dock även fördelar med att eleven hade fler tränare:

- *"Jag får nya infallsvinklar, nya ögon"*
- *"Den andre tränaren är lite specialiserad på någon övning"*
- *"Den andre tränaren är domare"*

I tränarnas svar kunde jag även utläsa att konflikter kan uppstå på grund av tränarnas olika synsätt i det tekniska utförandet eller på vilken nivå ekipaget befinner sig .

- *"Låter nosen vara lite bakom lod"*
- *"Vill rida i mycket högre tempo"*
- *"Tycker att det är dags med byten"*
- *"Tycker att det är dags att kliva uppåt i tävlingsklasserna"*

Det kan även uppstå konflikter gällande lösgjordhet, nacken som högsta punkt med mera.

I samtal med flera tränare så har det framkommit att det uppstår problem när ryttaren tränar för andra tränare som har ett annat tänk eller annat system. När de då kommer till träningen kan man inte fortsätta efter tränarens "röda tråd" utan måste "börja om" eller rätta till innan det går att fortsätta. Detta gör att tränaren upplever ett tapp i utvecklingen framåt, vilket ger bristande engagemang i förlängningen.

De flesta av de tillfrågade tränarna erbjuder hjälp med upplägg, mental coaching, föreläsningar och tävlingsplanering och kan således erbjuda ett helhetsupplägg kring ekipaget.

Svar från elever

Enkäten delades ut till 15 personer som regelbundet tränade för en tränare och samtliga inkom med svar.

Utifrån svaren var det svårt att ringa in ämnet på ett bra sätt och jag tycker att det hela blev lite spretigt.

Jag kan från svaren utläsa att de mindre rutinerade ryttarna tyckte att de kunde byta tränare för att få mer variation och roligare övningar.

”Om jag får göra samma sak hela tiden och inte bli utmanad så söker jag ytterligare tränare ”.

Vissa av ryttarna tyckte att det var positivt att tränarna har olika synsätt, det gav nya verktyg. Andra tyckte tvärtom, det blev rörigt när tränarna inte tänkte och gjorde likadant.

Det framgick dock tydligt att det som var viktigt var att tränaren var ärlig och därefter kom engagemang och kunskap.

1. DISKUSSION

Frågeställningarna för undersökningen var:

- Vilka för- och nackdelar finns med att rida för olika tränare?
- Vad har det för påverkan på relationen mellan tränare och ryttare?
- Svaren blev, i mitt tycke, diffusa och det blev svårt att strukturera upp dem för att kunna dra allmängiltiga slutsatser. Därför väljer jag att inte ta med denna del av arbetet i större omfattning än så här.

Det finns naturligtvis både för- och nackdelar att träna för olika tränare. Om vi börjar med fördelarna så nämner ryttarna att tränarnas olika infallsvinklar ger fler verktyg. Detta stöds av Peter Marknes resonemang om att han "tjuvat" och plockat lite från den ene och den andre och på så sätt format sitt system. Dock är det vissa av ryttarna som svarat att de tyckt att det blir rörigt och att de får motstridiga instruktioner. Detta kan stämma väl överens med tanken att tränaren för mindre rutinerade ryttare är mer av en instruktör som bestämmer och styr medan målet är att utbilda mer rutinerade ryttare att på sikt bli sin egen tränare. Tränaren kan då, i enlighet med Marknes synsätt, bli mer av en spegel.

Många av tränarna som svarat har tyckt att det fungerar bra om de olika tränarna haft samsyn kring systemet och den "röda tråden". Då har de även upplevt att det varit bra att få nya infallsvinklar på ekipaget från den andra tränaren. I annat fall, då det fungerat bra, är om den ena är en "hemmatränare" och den andra en spetstränare som är specialiserad på vissa moment, t.ex. är domare eller "piaff/passage"-specialist. Däremot har tränarna även upplevt att det stört deras röda tråd då de olika tränarna har haft fundamentalt olika syn på ekipaget och hur vidareutvecklingen ska ske. Det blir som att börja om varje träning då det upplevs som att vissa grunder i ridningen behöver "rättas till" för att komma på spåret igen.

Utifrån samtal med tränare får man skilja på "tränar för fler" eller "bara kommer och går". Röda tråden och god grundridning behöver en viss kontinuitet för att bli befästa. Det poängteras också av flera kända tränare, t.ex. Kyra Kyrklund och Pether Markne, att det är viktigt att hålla sig till ett system och att ryttarna litar på och har förtroende för tränarens system och råd men att naturligtvis kan berika sin utveckling genom att tillgodogöra sig tips som passar in i det system tränaren redan följer.

Relationen bygger, enligt tidigare refererad forskning, på tillit, ömsesidig respekt, engagemang och samsyn för att nå önskade resultat. Den viktigaste aspekten för en god relation mellan tränare och utövare är enligt de tillfrågade ärlighet och öppenhet i kommunikationen. I en situation där de inblandade inte är öppna och ärliga, brister det i

ömsesidig respekt och tillit, vilket kan göra att en konflikt uppstår. När tränaren inte upplever öppenhet kring att välja en annan tränare kan man läsa mellan raderna att tränarna inte upplever att de har ryttarens förtroende och om ryttaren "hoppas runt" brister till slut engagemanget för att fortsätta samarbetet.

6. SLUTSATS OCH EGNA REFLEKTIONER

Utifrån undersökningen går det att dra några slutsatser som är mer generaliserbara angående för- och nackdelar att träna för olika samtida tränare. Beroende på hur pass rutinerad ryttaren är så är det enklare eller svårare att kunna hantera till synes olika instruktioner från olika tränare. Det blir säkert rörigare för ryttare som fortfarande är i starten till att få sin häst mellan sina hjälper. Tränaren behöver då hjälpa ryttaren med tempo, form och grundridning. En spetstränare eller den som inte ser ekipaget lika ofta eller som inte har varit med på hela resan kan bli för ivrig och börjar kanske med för svåra övningar. Det kan i slutändan innebära att man får börja om från början.

Man behöver ha förmåga och erfarenhet för att kunna värdera och sortera bland alla de inputs man får. Utifrån min egen erfarenhet är den bästa kombinationen för en mindre rutinerad ryttare att ha en eller två tränare. En klar fördel kan vara om tränaren och ryttaren kanske till och med tränar för samma tränare med högre behörighet så att man har ett helhetskoncept. De två tränarna kan bolla med varandra och ryttaren, vilket ger större tydlighet och förhoppningsvis bättre utveckling.

Jag vill gärna tro att tränare vill se ett helhetsprojekt i sin elev och att man följer sitt ekipage genom sol och regn. Jag tror dock det finns tränare som struntar i om elever både kommer och går eller t o m försvinner. Ibland är det inkomstsidan som styr.

Både teori och information från de tillfrågade tyder på att relationen mellan tränare och ryttare är viktig. Den ska präglas av ärlighet och engagemang från båda parter.

Om man läser i stycket 3.4 där det står att tränaren ger eleven hemläxa som den förväntas göra. Är då hemläxan gjord om man tränar för en annan tränare med ett annorlunda koncept, istället för att träna på de övningar man gått igenom med den ordinarie tränaren? Jag tror att om tränaren märker detta gång på gång så minskar engagemanget.

När jag pratar med andra tränare verkar en oskriven regel vara att eleven vid regelbunden träning är öppen för hur och för vem de tränar. De som rider regelbundet brukar också ha en tätare dialog gällande tävlingsplanering, coachning på tävling med mera. Om ryttaren har för avsikt att prova annan tränare för ett eventuellt byte bör ryttaren vara öppen med det. Däremot verkar detta med ärligheten vara ett något känsligt ämne vad gäller att som ryttare berätta att man tänker eller har tränat för en annan tränare än sin huvudtränare. Utsagor från tränare är att "jag hoppas de berättar" men tydligen råder ganska stor osäkerhet. Däremot framgår det från tränarnas håll att

de vill och uppskattar att ryttaren berättar i förväg, då de anser att det är att visa respekt för deras engagemang i ekipaget. Ett sätt vore kanske till och med kan rådgöra med sin tränare vilka som skulle kunna "passa" att träna för.

Min erfarenhet är också att de flesta tränare tycker att det är ok att en ryttare permanent har en huvudtränare och en eller två spetstränare men att tränarnas engagemang minskar när ryttare "hoppas" runt mellan olika tränare.

Mellan raderna kan jag också uppfatta att ryttarna kan förvänta sig ett högre engagemang om man håller sig till samma tränarkoncept. Man kan då bolla med den andra tränaren, göra upplägg och planer för starter med mera. Tränaren är mer villig att bjuda på sig själv.

När jag först bestämde mig för detta ämne brann jag för det men när jag fick in enkäter och läste svaren såg visade sig inte riktigt det jag förväntade mig. Flera svar är försiktiga både från tränare och ryttare och jag måste läsa mellan raderna för att se vad de egentligen säger/menar. Personligen tror jag att ämnet är känsligt eftersom det handlar om relationer och även känslor av till exempel tveksamhet och otillräcklighet.

Jag ställde denna frågan till en elev jag har i träning, som tränar för en annan tränare. Det har aldrig varit uttalat men hen vet att jag vet om detta. "Vad händer om vi alla möter upp på en tävlingsplats och jag hjälper dig vid framridningen samtidigt som den andra tränaren kommer och också börjar coacha dig, dock ovetandes om mig?" Vederbörande tyckte det skulle kännas jättekonstigt.

Sammanfattningsvis går det konstatera att det är vanligt och accepterat inom dressyrsporten att ha flera tränare. Dock verkar de flesta överens om att det är gynnsamt eller till och med nödvändigt att tränarna till stor del delar träningsfilosofi. Tränarnas engagemang tycks också ha tendens att minska om ryttare upplevs "hoppa runt" eller komma och gå.

SLUTSATS:

Så länge kommunikationen är öppen och ärlig verkar det möjligt att "plocka russin ur kakan".

7. REFERENSER

Böcker

Backman, Jarl (1998). Rapporter och uppsatser. Studentlitteratur AB.

Kyrklund, Kyra (2008). Dressyr med Kyra. Ica Bokförlag.

Markne, Pether (2014). Hästens grundarbete. Massolit Förlag.

Artiklar

Holmberg, H.-C., & Gustavsson, Henrik (Nr. 4 2008). Vägledning mot prestation - skillnader och likheter mellan elitidrott och forskarvärlden. Svensk idrottsforskning, ss. 56-60. [Elektronisk]

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Skillnader-likheter-ELITIDROTT-FORSKARVARLDEN.pdf>

Hämtad: 2019-02-05

Jowett, Sophia (2007). Interdependence Analysis and the 3+1Cs in the Coach-Athlete Relationship. Loughborough University.

https://www.researchgate.net/publication/232523337_Interdependence_Analysis_and_the_31Cs_in_the_Coach-Athlete_Relationship

Hämtad: 2019-02-05

Jowett, Sophia & Cockerill, Ian (2002). Incompabilitythe the Coach-Athlete Relationship. Loughborough University.

https://www.researchgate.net/publication/234092766_Incompatibility_in_the_coach-athlete_relationship

Hämtad: 2019-02-05

Jowett, Sophia & Poczwadowski, Artur (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. Loughborough University & University of Denver.

https://www.researchgate.net/publication/232506356_Understanding_the_Coach-Athlete_Relationship

Hämtad: 2019-02-05

Jowett, Sophia & Shanmugam, Vaithehy (2016). Relational Coaching in Sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness. Loughborough University:

<https://dspace.lboro.ac.uk/dspace-spu/bitstream/2134/28459/1/Ch%2047%20Final.pdf>

Hämtad: 2019-02-05

Wachsmuth, Svenja, Jowett, Sophia & Harwood, Chris (2018). Managing conflict in Coach-Athlete relationships. Sports, Exercise, and Performance Psychology, July 2018. (https://www.researchgate.net/publication/326497516_Managing_Conflict_in_Coach-Athlete_Relationships)

Hämtad: 2019-02-05

Internet

http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_50218/cf_559/SVENSKDRESSYR_vision2024.PDF

Hämtad: 2019-02-05

<https://www.tidningenridsport.se/genomgripande-om-ponny/> (Svensk Ponnysports programförslag för framtiden)

Hämtad: 2019-02-05

https://www.gih.se/Global/5_omGIH/Aktiviteter/Almedalen/2018/Idrottares%20skador/Ridsportens%20utvecklingsmodell.pdf

Hämtad: 2019-02-05

http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_21889/cf_559/Handbok%20A%20B%20C%20tr%20uppdaterad%2020111221%20utg%207%2020_2_.PDF

Hämtad: 2019-02-06

[http://www.equestrianlife.com.au/articles/Relationships, Equestrian Psychology](http://www.equestrianlife.com.au/articles/Relationships,_Equestrian_Psychology), Lisa Stevens (2006).

Hämtad: 2019-02-06

<https://practicalhorsemanmag.com/training/the-longstanding-trainer-student-relationship>

Hämtad: 2019-02-06

8. BILAGOR

Bilaga 1 Frågeformulär till tränare:

- Vad har du för utbildning (dressyr)?
- I vilket distrikt?
- Hur många ekipage tränar du per vecka?
- Hur många av dessa anser du vara "dina" elever?
- Den/de andra som eleven tränar för högre eller lägre kompetens än dig?
- Berättar dina elever att de ska träna för andra?
- Berättar dina elever att de har varit och tränat?
- Kan du se svårigheter med den röda tråden i ekipagets utbildning om det blir för många infallsvinklar?
- Finns det fördelar att träna för fler?
- Nackdelar?
- Något exempel på konflikt i träningen?
- Vad erbjuder du som tränare förutom just träningstillfället?

Bilaga 2 Frågeformulär till ryttare:

- Vilken nivå tränar/tävlrar du på idag?
- Vilken nivå har du tränat/tävlat på som högst?
- I vilket distrikt?
- Hur ofta tränar du för en dressyrtränare?
- Vilka egenskaper är viktigast hos tränaren?
- Har du fler än en dressyrtränare?
- Om ja, varför väljer du att träna för olika tränare?
- Om nej, varför tränar du bara för en tränare?
- Berättar du för din förstetränare att du ska träna för andra?
- Om inte, varför då?
- Vilka för- respektive nackdelar ser du med att ha flera tränare?
- Har du något exempel på konflikt i träningen och hur hanterade du detta?