



fysträning

mental träning
tävlingsplanering

tränare

träningsplanering kunskap
framtidens elit

Tränarens roll för framtida elit

HOPPNING

Mia Pettersson

Fördjupningsarbete i B-tränare 2018/19

2019-02-10

INNEHÅLL

1.	INLEDNING.....	2
2.	SYFTE	2
3.	FRÅGESTÄLLNING.....	2
4.	TEORIAVSNITT.....	2
4.1	Historia	2
4.2	Ridlärarrollen genom tiderna.....	3
4.3	Tränarutbildningen	3
4.4	Tränaren som coach.....	3
4.5	Coaching.....	3
4.6	Mental träning.....	4
5.	MATERIAL OCH METODER	4
6.	RESULTAT	4
7.	DISKUSSION.....	8
8.	SLUTSATS.....	9
9.	REFERENSER	9
	Bilaga 1. Enkät.....	10

1. INLEDNING

Man kan se att antalet elever som rider på ridskolor minskar medan antalet tävlingsstarter ökar. Detta leder i sin tur till att allt fler tränar för tränare istället för att gå på ridskola (Skog Hallgren, Danewid 2017). I tidigare studier har man konstaterat att tränare som har en ridlärarbakgrund har en större kunskap om teori och den pedagogik som krävs för yrket (Skog Hallgren, Danewid 2017). Tränarutbildningen har genom tiderna förändrats och mer dokumenterad hästkunskap har ställts som förkunskapskrav. 2009 tillkom kravet på Diplomerad Hästkötare och 2017 lade man även till Basutbildningen som obligatoriskt för att få söka utbildningen (Svensson 2019). Tidigare studier i området nämner även att en enhetlig utbildning för såväl tränare som ridlärare kommer kunna utveckla coachingen inom ridsporten ytterligare. I rollen som coach krävs att tränaren är mer involverad i helheten runt ett ekipage och inte bara fokuserar på de ridtekniska (Skog Hallgren, Danewid 2017).

2. SYFTE

Syftet med detta arbete är att undersöka vad ryttare på olika nivåer använder sina tränare till idag och vad de skulle önska att deras tränare hjälper dem med och vad ställer det i sin tur för krav på oss som tränare.

3. FRÅGESTÄLLNING

Frågeställningarna som jag önskar besvara med hjälp av min studie är:

Vad kommer ryttarna i framtiden ställa för krav på oss som tränare?

Förväntas vi tränare ha en bredare kunskap i framtiden och i så fall inom vilka områden?

4. TEORIAVSNITT

4.1 Historia

Ridlära/tränar rollen har gått från militärisk till mer coachande. Ridskoleverksamheten och undervisning inom ridning växte fram strax efter andra världskriget till följd av en statlig utredning som pekade på att armens hästar behövde utbildning. Det var också här någon gång som hästarna inte bara blev betydelsefulla för samhället utan ridsporten sågs ridningen kunna bli en folksport och 1948 bildades Ridfrämjandet som idag är Ridsportförbundet. (Thorell 2017)

Sedan 1950-talet har ridsporten gjort en stor omvandling från det militära till att idag vara en av Sveriges största idrottsrörelser. På Strömsholm fanns Arméns rid- och körskola och där har ridlärare utbildats sen 1868. Under 1950-talet utökades verksamheten och även civila kunde söka sig till kurserna. Utvecklingen har sedan gått i rask takt framåt. (Thorell 2017)

Tävlingsverksamhet ingick dock aldrig i Ridfrämjandet. Här fanns ett annat förbund, Svenska Ridsportens Centralförbund. Svenska Ridsportens Centralförbund bildades 1912 i samband med OS i Stockholm. 1993 slogs bla Ridfrämjandet och Svenska Ridsportens Centralförbund samman till ett förbund, Svenska Ridsportförbundet. (www.ridsport.se)

4.2 Ridlärarrollen genom tiderna

Ridlärarens roll har gått från att vara mer militärisk och mansdominerad till att idag vara mer coachande och istället kvinnodominerad. Man har även gått från ett mer auktoritärt ledarskap och en envägskommunikation till ett mer demokratiskt ledarskap med en förändrad pedagogik där man är mer ödmjuk, lyhörd och har ett kundperspektiv i fokus (Thorell 2017)

4.3 Tränarutbildningen

Idag finns många olika titlar så som hippolog, ridlärare, ridinstruktör och tränare. Tränarutbildningen tillkom 1991 för att möta behovet av ryttare och hästupbildare som håller träningar för ryttare med egen häst (Thorell 2017). Man såg också att många var duktiga på att utveckla och träna hästar men de var tvungna att bli bättre på att träna ryttaren. Man saknade också ett forum för tränare att gemensamt kunna diskutera och utvecklas. Idag finns omkring 1000 tränare inom alla discipliner. Tränarsystemet har varit bidragande till ridsportens utveckling och haft en nyckelroll när det gäller utvecklingen av avel och de elitprestationer som finns idag. Tränarsystemets vision ska:

- Präglas av kvalitativ träning för både ryttare och hästar på alla nivåer
 - Genom respekt och samspel alltid ha hästen i centrum
 - Ständigt vara ett levande system som är baserat på kunskap och erfarenhet
- (Svenska Ridsportförbundet, Tränarhandboken)

Tränarutbildningen har under åren förändrats och fler krav på hästkunskap har lagts till. År 2009 lade man till att hästskötarexamen skulle vara obligatorisk före ansökan och sen 2017 är även basutbildningen obligatorisk (Svensson 2018)

4.4 Tränaren som coach

Antalet ridande på ridskolor minskar ständigt medan antalet tävlingsstarter ökar och att detta lett till att allt fler tränare för tränare istället för att gå på ridskola. Det i sin tur ställer högre krav på oss som tränare när det gäller vår kompetens inom ämnet men också på vår sociala kompetens då träningen blivit mer individualiserad (Skog Hallgren, Danewid 2017).

4.5 Coaching

Att vara coach definieras som att vara en person som tränar en atlet eller ett sportlag mot tävling. Tränare upplever att de saknar utbildning i coaching inom ridsporten och att tränarna i framtiden behöver mer kunskap i området. Tränare som har en ridlärarbakgrund har en större kunskap om teori och den pedagogik som krävs för yrket. Kanske skall man i framtiden jobba fram en enhetlig utbildning för att undkomma glappet som blir mellan tränare och ridlärare. En enhetlig utbildning kommer utveckla coachingen inom ridsporten ytterligare. I rollen som coach krävs att tränaren är mer involverad i helheten runt ett ekipage och inte bara fokuserar på de ridtekniska (Skog Hallgren, Danewid 2017).

4.6 Mental träning

Ridsporten ligger fortfarande till stor del efter i utvecklingen av den mentala träningen om man jämför med andra sporter. Den har dock utvecklats under de senare åren och på landslagsnivå har man använt sig frekvent av mental träning under en längre tid. Mental träning har börjat användas mer och mer frekvent och att det ge en positiv påverkan på elevers resultat på träning och tävling (Skog Hallgren, Danewid 2017).

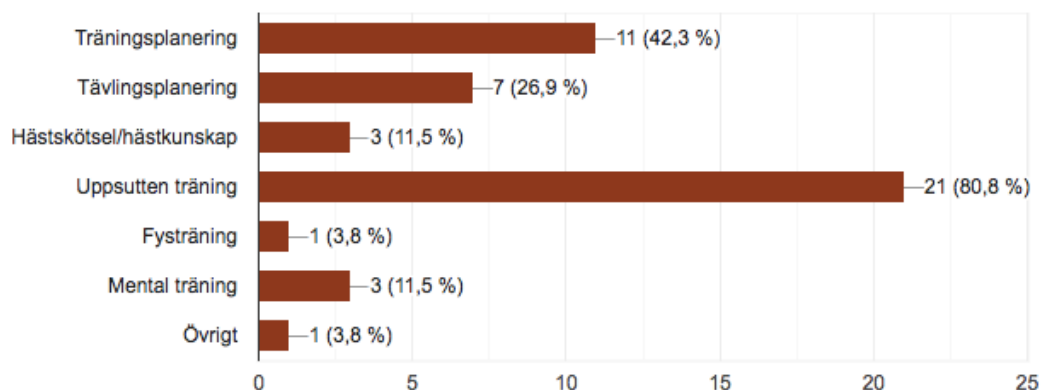
5. MATERIAL OCH METODER

I detta examensarbete har jag använt mig av en litteraturstudie och en enkät. Enkäten, se bilaga 1, skickades ut till 35 slumpmässigt utvalda tävlingsryttare i min bekantskapskrets. Ingen av dessa tränar för mig regelbundet och samtliga är mellan 18-45 år. Jag fick in 26 svar på mitt formulär (74 % svarsfrekvens). Enkäten är sedan analyserad och tillsammans med litteraturstudien utgör den resultatet av detta arbete.

6. RESULTAT

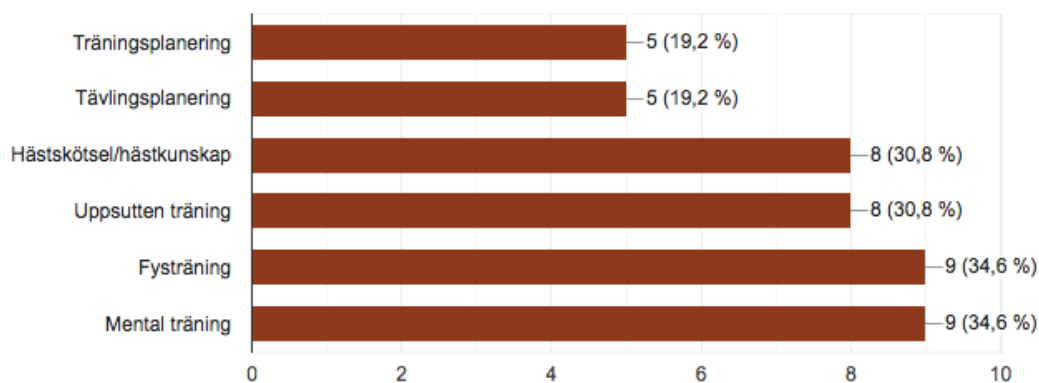
I enkäten fick jag in 26 svar fördelade på 7 lättklassryttare, 14 medelsvårklass och 7 elitryttare.

Ryttarna får av sin huvudtränare idag mest hjälp med uppsutten träning och tävlings- och träningsplanering och man kan inte se någon speciell skillnad mellan de olika kategorierna av ryttare utan på alla nivåer tar man hjälp av sin huvudtränare i dessa moment.



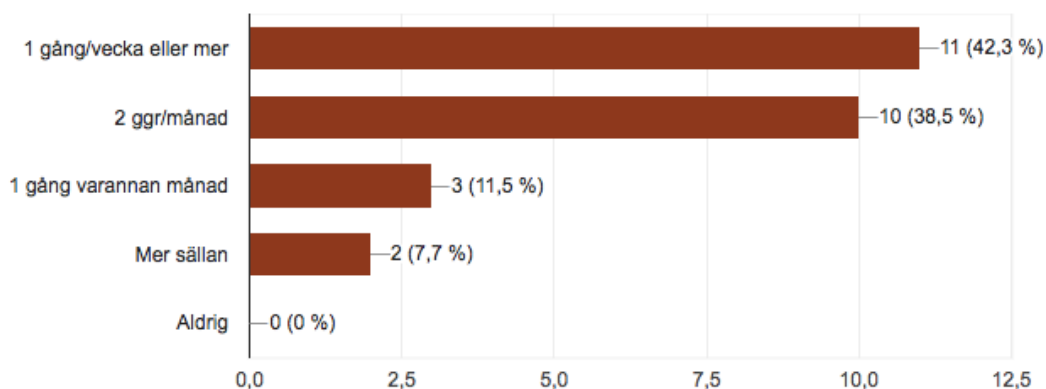
Figur 1. Min huvudtränare hjälper mig regelbundet med:

Ryttarna tar däremot hjälp av andra än sin huvudtränare i fler moment. Endel tränar för fler än en tränare och tar hjälp av andra än sin huvudtränare med tävlings och träningsplanering. Det som skiljer sig mest här är att flera av ryttarna tar hjälp med fysträning, mental träning och hästkunskap än vad de gör av sin huvudtränare. Även här är svaren väldigt lika mellan de olika kategorierna av ryttare.



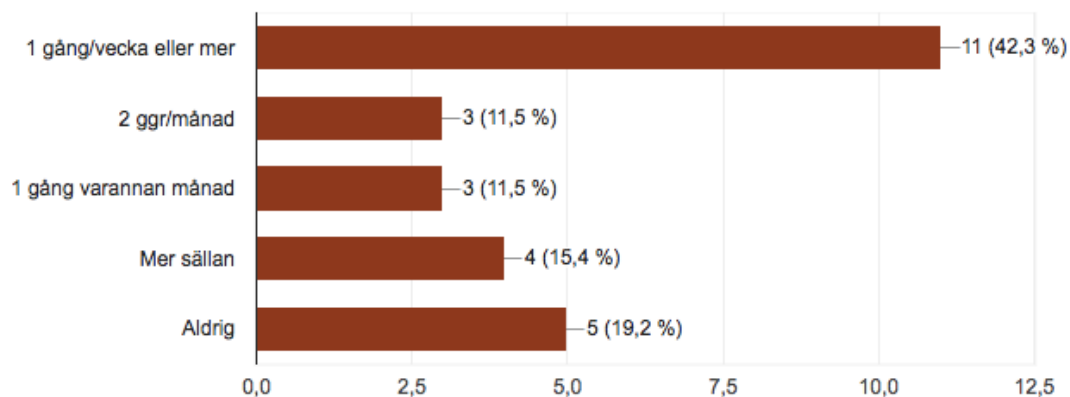
Figur 2. Jag tar hjälp av någon annan än min huvudtränare med:

I stort sett alla ryttarna tränar regelbundet uppsutten för tränare och inga större variationer finns mellan de olika ryttarkategorierna för hur ofta man tränar.



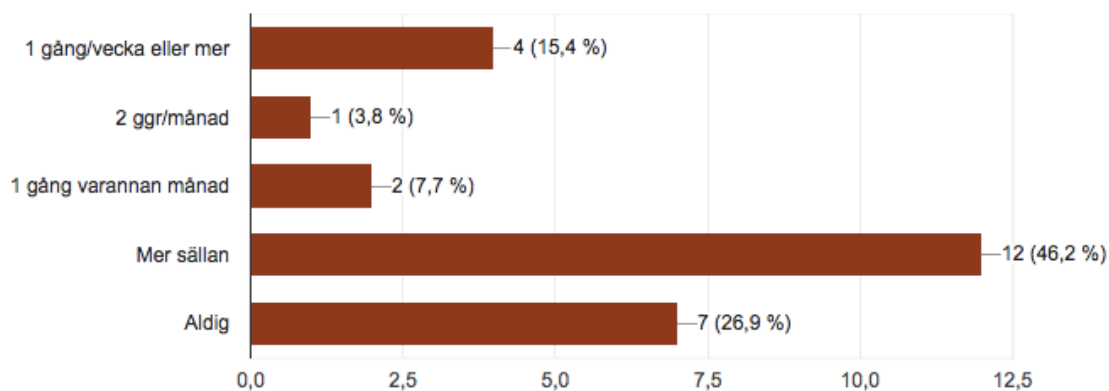
Figur 3. Hur ofta tar du hjälpmed uppsutten träning?

När det gäller fysträning så tränar nästan 50 % en gång i veckan eller mer. Man kan inte se några större skillnader mellan de olika ryttarkategorierna.



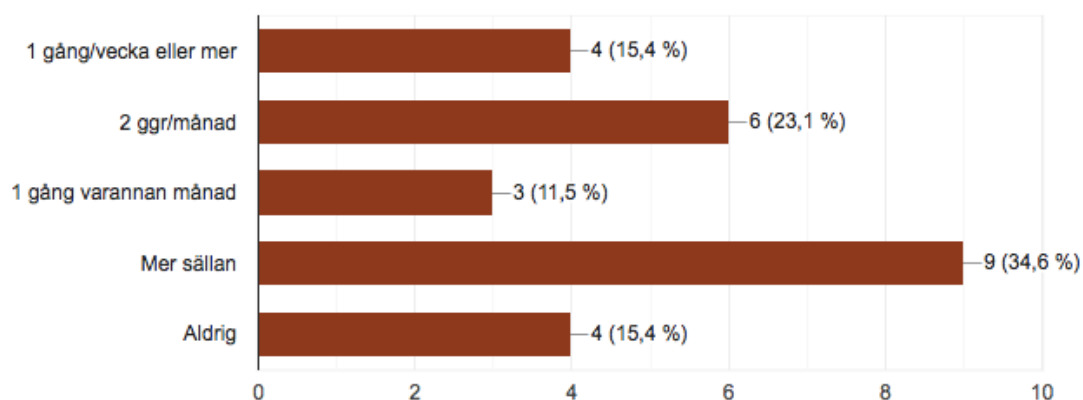
Figur 4. Hur ofta tränar du fysträning/annan fysisk aktivitet utöver ridningen?

När det gäller mental träning så tränar 74 % av de tillfrågade ryttarna på något sätt mental träning. Här kan man se att ryttare i lätt klass jobbar med det sällan eller aldrig medan ryttarna i medelsvår och elit tränar mer regelbundet. 1 av 5 elitryttare gör det regelbundet varje vecka medan övriga gör det sällan.



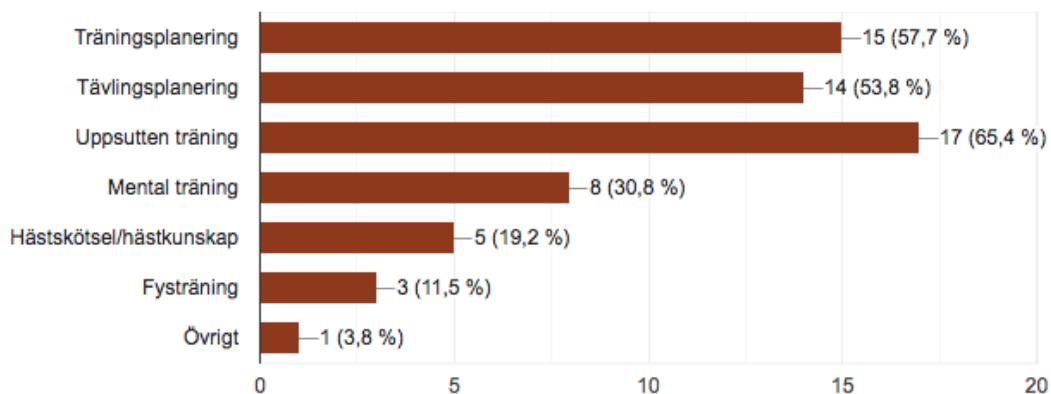
Figur 5. Hur ofta tar du hjälp av mental träning?

Att öka ryttares hästkunskap är något som ridsporten jobbar hårt för. Resultatet av studien visar att merparten av dessa ryttare fortbildar sig regelbundet. Här finns heller inga större skillnader mellan kategorierna av ryttare.



Figur 6. Hur ofta fortbildar du dig i hästkunskap?

När man sedan frågar ryttarna vad ryttarna önskar att deras huvudtränare hjälper dem med så kan man se att de vill att vi fortsätter hjälpa dem med den uppsuttna träningen. De vill även ha mer hjälp med tränings och tävlingsplanering än vad de får idag. De önskar sig också att vi som tränare hjälper dem mer i kunskapen kring hästar och med den mentala träningen. Inte heller här finns några större skillnader mellan ryttarkategorierna.



Figur 7. Jag önskar att min huvudtränare hjälper mig med:

7. DISKUSSION

Av min studie framkommer inga större skillnader i resultaten för de olika ryttarkategorierna jag valde att dela in de deltagande i. Det som förvånar mig lite var dock att 1 av 5 elitryttare tränar mental träning regelbundet och övriga mer sällan. I tidigare studier har man kunnat se att ridsporten ligger efter i utvecklingen av den mentala träningen om man jämför med andra sporter. Men att man mer och mer frekvent har börjat använda sig av det och att man kan se att det får en påverkan på prestation och resultat (Skog Hallgren, Danewid 2017).

Ryttarna önskar att vi som tränar dem hjälper dem med väldigt mycket, är det ens möjligt? Idag tar de hjälp av oss som tränare till uppsutten träning och till viss del tränings och tävlingsplanering men de önskar att vi gör det i ännu större utsträckning än idag. De vill även ha hjälp av oss med hästkunskap och den mentala träningen i högre utsträckning än idag. Detta ställer ju högre krav på oss som tränare och en bredare kompetens, men jag tror att det kanske är dit vi behöver sikta. Tidigare studier i ämnet visar liknande resultat. I studien Att coacha ryttare lyfter man även att ridsporten borde ta fram en enhetlig utbildning för tränare och ridlärare för att minska glappet mellan dessa kategorier då ridlärarna idag får en bredare bas att stå på (Skog Hallgren, Danewid 2017). Man har även i tränarutbildningen börjat lyfta in mer förkunskapskrav så som hästkötarexamen och basutbildningen (Svensson 2019). Men jag tror att man behöver se över utbildningarna ännu mer för att kunna möta elevernas krav på oss som tränare i framtiden.

Utöver att öka tränarens kompetens så ställer det även högre krav på oss som tränare när det gäller tid. Många tränare som lever på sin profession har ofta flera grupper på rad vilket gör att alla elever inte hinner få den tid som krävs för att kunna hjälpa dem med mer än uppsutten träning. Utökar vi tiden för varje elev eller grupp så kommer träningen även bli dyrare för den enskilde eleven. Är eleverna redo att betala för det? Någon stans går ju ändå gränsen för hur mycket vi kan hjälpa våra elever utöver de träningar som de anmäler sig till utan att få betalt för den tiden hur mycket vi än önskar.

Centralt jobbar man med dessa frågor genom att i TR begränsa framförallt tävlandet för vissa kategorier av hästar och ryttare. Här kanske vi som tränare också måste ta ett större ansvar och hjälpa våra elever till en tränings eller tävlingsplanering som är hållbar för häst och ryttare. Har man inte möjlighet till att lägga tid för det i den ordinarie träningen kanske man kan jobba med läxor eller digitala hjälpmedel för att lättare kunna hjälpa sina elever. Jag vet att många idag redan gör det men i in studie kan man ändå läsa att ryttarna efterfrågar det ännu mer.

När det gäller den mentala träningen så tror jag att vi tränare i våra utbildningar får inspiration och en grundläggande bas för att kunna hjälpa våra elever med det, men kanske behöver man lägga mer tid på det. Vi som regelbundet tränar ryttare vet hur mycket det mentala kan göra och hur mycket vi som tränare kan påverka ryttarna men jag upplever att vi kanske inte har tillräckligt med verktyg för att kunna hjälpa eleverna med detta. De verktyg jag har fått har jag fått mestadels genom erfarenheter, vilket heller självklart inte är fel men jag tror att man som tränare hade haft hjälp av att få mer stöd och verktyg inom detta område. Sen tycker jag inte vi ska vara experter inom området för jag tror att om man vill satsa helhjärtat behöver man nog en annan tränare än sin uppsuttna tränare som hjälper en med det mentala och som ser allt lite mer objektivt.

8. SLUTSATS

Min studie visar att ryttare idag tar hjälp av sin huvudtränare med den uppsuttna träningen till häst och till viss del av tränings- och tävlingsplanering men de önskar att vi som tränare lägger ner ännu mer tid på dem och hjälper dem mer med tränings och tävlingsplanering än vad vi gör idag. De vill också att vi som tränare hjälper dem mer med den mentala tärningen än vad vi gör idag. Detta ställer högre krav på oss som tränare både när det gäller hästkunskap och kunskaper om hur vi kan jobba mer aktivt med den mentala träningen.

9. REFERENSER

- Skog Hallgren Lisa, Danewid Hanna 2017. *Att coacha en ryttare* (K76), Hippologenheten, Uppsala
- Svenska Ridsportförbundet, *Anvisningar för tränarutbildning*, utgåva 8. Svenska Ridsportförbundet
- Svenska Ridsportförbundet, Svenska Ridsportförbundet 100 år 1912-2012, <http://www.ridsport.se/100ar/Varhistoria/> (Hämtad 2018-01-10)
- Svensson Lena, Svenska Ridsportförbundet, Ridklubb/ridskola, e-post, 2019-01-17
- Thorell Gabriella 2017. *Framåt marsch!*. Göteborgs universitet, Göteborg

BILAGA 1. ENKÄT

”Tränarens roll inför framtida elit”

I mitt fördjupningsarbete på B-tränarutbildningen vill jag fördjupa mig i vad Ni som ryttare vill att vi som tränare besitter för kunskaper och vilken hjälp Ni önskar få från oss tränare och vad ni vill ta hjälp av från andra professioner.

Jag tävlar:

- Elit
- Medelsvår
- Lätt

Min huvudtränare hjälper mig regelbundet med:

- Träningsplanering
- Tävlingsplanering
- Hästskötsel/hästkunskap
- Uppsutten träning
- Fysträning
- Mental träning
- Övrigt

Jag tar hjälp av någon annan än min huvudtränare med:

- Träningsplanering
- Tävlingsplanering
- Hästskötsel/hästkunskap
- Uppsutten träning
- Fysträning
- Mental träning

Hur ofta tränar du uppsuttet för tränare?

- 1 gång/v eller mer
- 2 ggr/månad
- 1 gång varannan månad
- Mer sällan
- Aldrig

Hur ofta tar du hjälp av mental träning?

- 1 gång/v eller mer
- 2 ggr/månad
- 1 gång varannan månad
- Mer sällan
- Aldrig

Hur ofta fortbildar du dig i hästkunskap?

- 1 gång/v eller mer
- 2 ggr/månad
- 1 gång varannan månad
- Mer sällan
- Aldrig

Vilka uppgifter önskar du att din huvudtränare hjälper dig med?

- Träningsplanering
- Tävlingsplanering
- Hästkötsel/hästkunskap
- Uppsutten träning
- Fysträning
- Mental träning
- Övrigt

Tack för din medverkan.