



# Virtuella markarbetesträningar för tävlingshoppryttare

Hur upplever tävlingshoppryttare att virtuella  
markarbetesträningar kompletterar deras ridning och  
utveckling?

**Emma Lundell**

Fördjupningsarbete i B-tränarkurs 2020/21

03/03-2021

## **ABSTRACT**

Den här studien undersöker hur tävlingshoppryttares tävlingssatsning kan kompletteras av virtuella markarbetsträningar. Genom att hålla sex stycken virtuella markarbetsträningar för tävlingshoppryttare observerades beteenden och hur den tekniska utrustningen kan skapa möjligheter, och ryttarna har intervjuats kring deras upplevelse. Resultatet visar att tävlingshoppryttare upplever att virtuella markarbetsträningar skulle komplettera deras tävlingssatsning på ett positivt sätt.

**INNEHÅLL**

<b>1 INLEDNING</b>	<b>3</b>
1.1 Syfte	3
1.2 Frågeställning	3
<b>2 METOD</b>	<b>3</b>
2.1 FORSKNINGSANSATS	3
2.1.1 HERMENEUTISKT PERSPEKTIV	4
2.2 FORSKNINGSMETOD	4
2.3 URVAL	4
2.3.1 RESPONDENT 1	5
2.3.2 RESPONDENT 2	5
2.3.3 RESPONDENT 3	5
2.3.4 RESPONDENT 4	5
2.3.5 RESPONDENT 5	5
2.3.6 RESPONDENT 6	5
2.4 OBSERVATIONER	6
2.4.1 OBSERVATIONSSCHEMA	6
2.5 INTERVJUER	6
2.5.1 INTERVJU	6
2.6 ETISK DISKUSSION	7
<b>3 RESULTAT</b>	<b>7</b>
3.1 INTERVJUSAMMANSTÄLLNING	7
3.2 OBSERVATIONER	11
<b>4 RESULTAT</b>	<b>12</b>
<b>5 DISKUSSION</b>	<b>12</b>
<b>6 SLUTSATS</b>	<b>13</b>
<b>7 SAMMANFATTNING</b>	<b>13</b>
<b>8 KÄLLFÖRTECKNING</b>	<b>14</b>
<b>BILAGA 1: INTERVJUFRÅGOR</b>	<b>16</b>

## 1 INLEDNING

Ridsporten är en av Sveriges mest populära idrotter, och det är med hjälp av ridtränare och ridlärare som ridningen utvecklas vidare. Tränarrollen inom ridning är komplex på det vis att det inte enbart är en människa som ska utvecklas, utan det är även en häst med som en del av ekipaget. (Dashper, 2016; Maw, 2012; Wolframm, 2014)

Den paradigm som varit aktiv under de senaste århundradena och som kan beskrivas som den första paradigmen ridsporten varit fäst i, är den militära paradigmen där ridsporten varit hårt präglad av behovet från militären avseende hästens ridbarhet och ryttarnas förmågor att hantera hästen. Aktuell forskning visar att ett paradigmskifte är på gång, där det nu mer fokuseras på ryttarnas förmåga att förvalta hästarnas kapacitet, framförallt avseende ridbarhet och sportsliga framgångar. Genom det här paradigmskiftet behöver nya moderna metoder möta behovet hos ryttare att bättre förvalta sina hästar och dess förmågor i strävan efter en sportslig vidareutveckling och framgång. (Forsberg, 2007; Forsberg & Tebelius, 2011; Gilbert, 2014a, 2014b; Gilbert & Gillett, 2012; Hedenborg, 2009a, 2009b; Nikku, 2005; Ojanen, 2012; Plymoth, 2012)

### 1.1 Syfte

Syftet med den här studien är att undersöka hur tävlingsryttare aktiva inom hoppning upplever virtuella markarbetsträningar som ett komplement till deras träningsupplägg i strävan efter sportsliga framgångar.

### 1.2 Frågeställning

Frågeställningen som ämnas besvaras undersöker hur svenska tävlingsryttare inom hoppning upplever virtuella markarbetsträningar, och formuleras:

*Hur upplever tävlingshopparyttare att virtuella markarbetsträningar kompletterar deras ridning och utveckling?*

## 2 METOD

I detta avsnitt presenteras studiens metod för att samla in data för att besvara frågeställningen.

### 2.1 FORSKNINGSANSATS

Forskningsansatsen är av kvalitativ karaktär, där djupare kunskap utifrån observationer och intervjuer med en utvald fokusgrupp ämnas uppnå avseende hur virtuella markarbetsträningar upplevs. Bryman (2002) menar att den kvalitativa metoden primärt fokuserar på direkta ord och observationer snarare än mätbar data. Respondenternas

beteenden och uttalanden ligger till grund för studiens tolkning, och kommer i den här studien att tolkas genom ett hermeneutiskt perspektiv utifrån en analytisk abduktion. Syftet bakom den kvalitativa forskningsansatsen är att ge en djupare, subjektiv kunskap och förståelse av området som undersöks.

### **2.1.1 HERMENEUTISKT PERSPEKTIV**

Hermeneutikens centrala idé är att resultatet analyseras utifrån de perspektiv respondenter visat, och fokus ligger på tolkning och förståelse av mänskligt beteende i kontexten av den specifika situationen som undersöks. (Bryman, 2002)

## **2.2 FORSKNINGSMETOD**

Den kvalitativa metoden är en forskningsstrategi som under insamling och analys av data fokuserar på ord snarare än kvantifiering och siffror. Alvesson och Skoldberg (2008) menar att vid kvalitativ studie studeras saker i deras naturliga miljö i syfte att förstå, eller tolka, fenomen utifrån den innebörd som människor ger. Urvalet har varit en liten grupp respondenter då de ger, enligt Marschan-Piekkari och Welch (2004) ett djup snarare än en bredd, i det insamlade materialet, och den interpretativistiska epistemologin som tolkande synsätt har applicerats för att förstå den verklighet respondenterna delat med sig av i sin upplevelse av virtuella träningar. Synsättet innebär att sociala företeelser och kategorier skapas genom sociala aktörer som ständigt befinner sig i ett tillstånd av självständig revidering, och studien presenterar därmed versioner av världen som inte kan betraktas som slutgiltiga (Bryman & Bell, 2017). När människor reflekterar, resonerar, tolkar, och uppfattar ett givet fenomen så menar Widerberg (2002) att en ökad förståelse för ett fenomen och inte endast rena fakta ges. Genom en sammanvägd fokusgruppsstudie där både observation och intervjuer nyttjas kan dessa förståelser och de sammanhang som respondenterna uttrycker bidra till en förståelse av ett bredare sammanhang.

## **2.3 URVAL**

Inom kvalitativ forskning kretsar metoden kring ett målstyrt urval som i grunden har att göra med att urvalet av människor och organisationer har en direkt koppling till forskningsfrågorna (Bryman & Bell, 2017). Urvalet i den här studien har baserats på att respondenterna behöver ha tidigare kännedom om tränarens upplägg och vana vid dess

pedagogiska stil. Författaren av studien har ett stadigt antal tränande elever i hoppning, och av dessa elever har sex stycken tillfrågats att delta i den här undersökningen. För att tydligt kunna observera och intervjua en verklighetsförankrad och överensstämmande mångfald av elever, så har urvalet resulterat i elever i åldern 8-45 år.

#### 2.3.1 RESPONDENT 1

Respondent 1 är en åttaårig flicka som haft egen häst i lite drygt två år. Hon började rida mer ordentligt när hon var fyra år gammal, och har tränat för flera olika tränare. Hennes ponny är en rutinerad tävlingsponny kategori B inriktning hoppning, och ekipaget har stora mål, bland annat att starta SM inom två år.

#### 2.3.2 RESPONDENT 2

Respondent 2 är en trettioårig kvinna som haft egen häst sedan hon var barn. Har tävlingsmeriter upp till och med 135cm, och har utbildat ett flertal hästar från grunden upp till och med 130cm. Nuvarande häst är en grön sexåring som startat 110cm med goda resultat.

#### 2.3.3 RESPONDENT 3

Respondent 3 är en fyrtiofemårig kvinna som ridit större delen av sitt liv, och i nuläget rider en häst på nivå 110-120cm.

#### 2.3.4 RESPONDENT 4

Respondent 4 är en fjortonårig flicka som haft egen häst i flera år, och i dagsläget satsar på att starta 120cm med sin häst som ligger på den utbildningsnivån.

#### 2.3.5 RESPONDENT 5

Respondent 5 är en trettioårig kvinna som tidigare tävlat upp till och med 130cm, rider en grön tioåring som startat 100cm med goda resultat.

#### 2.3.6 RESPONDENT 6

Respondent 6 är en tjugoårig kvinna som haft egen häst sedan hon var nio år. Har tidigare tävlingserfarenhet upp till och med 130cm och siktar på att starta 140cm under 2021. Hennes häst köptes in som sjuåring och hade gått 120cm med något labila resultat. Idag, som tioåring, har ekipaget felfritt och stabilt startat 130cm och ska ta klivet upp i 140cm.

## 2.4 OBSERVATIONER

Virtuella träningar kommer att hållas, där respondenterna en och en kommer att få delta tillsammans med sina hästar. Strukturerade observationer kommer att göras, och det är det faktiska träningstillfället för varje respondent som kommer att observeras. Observationsschemat är enligt nedan och vad observationen kommer att fokusera på är framförallt hur väl träningen går att genomföra i en virtuell miljö.

### 2.4.1 OBSERVATIONSSCHEMA

Observationerna kommer att utgå ifrån följande aspekter för samtliga respondenter: hur smidigt det fungerat att hålla den virtuella träningen, hur respondenten agerar kring strukturen för den virtuella träningen, hur väl respondenten tycks uppfatta instruktioner under den virtuella träningen, hur väl respondenten tycks utföra den givna övningen under den virtuella träningen, samt hur väl instruktioner kunnat ges från tränaren i den virtuella miljön under träningstillfället.

## 2.5 INTERVJUER

Enligt Bryman och Bell (2017) är intervjuer en vanlig datainsamlingsmetod inom kvalitativa studier, och Yin och Retzlaff (2013) beskriver olika sätt att utforma en intervju, där den kvalitativa intervjun liknar ett vanligt samtal och skapar en social relation som är beroende av de enskilda deltagarna. Bryman och Bell (2017) gör en ytterligare distinktion inom kvalitativa intervjuer mellan strukturerade och semistrukturerade intervjuer, där den semistrukturerade intervjun utgår från förberedda öppna frågor inom ett givet tema, med möjlighet för respondenterna att tala fritt och obegränsat. Den semistrukturerade intervjun tillåter dessutom att ställa följdfrågor, vilket ger möjlighet att öka förståelsen av det perspektiv respondenten önskar förmedla. I en strukturerad intervju finns där ett förbestämt intervjuschema och inga följdfrågor ställs. Detta leder till att alla respondenter möter samma frågestimuli, enligt Bryman och Bell (2017). Det här leder till att alla sammanställningen av alla respondenternas svar är jämförbara och skillnaderna i svar särskiljer de olika respondenternas upplevelse och uppfattning. (Bryman & Bell, 2017) I den här studien kommer strukturerade intervjuer att hållas, för att kunna genomföra en jämförande analys av hur de olika respondenterna som är representativa för författarens normala grupp av elever upplevt virtuella markarbetsträningar. Se bilaga 1 för intervjufrågor.

### 2.5.1 INTERVJU

Respondenterna intervjuades direkt efter sin medverkan i en virtuell markarbetsträning, och var antingen skriftligt besvarad av respondenten, eller muntlig och då inspelad för senare transkribering. Respondenterna blev informerade om och gav samtycke till att de var identifierbara.

## 2.6 ETISK DISKUSSION

Studier som involverar människor behöver stå till svars över vad som görs med den data som samlas in och det behövs även tas etiska ställningstaganden (Bryman & Bell, 2017). Det är grundläggande att respondenterna är frivilliga deltagare utan påtryckning att medverka på något sätt. För att personer fritt ska kunna fatta ett beslut gällande deras eventuella medverkan bör dessa kriterier uppfyllas på informationen de delges:

- Undersökningens syfte
- Nackdelar/fördelar det kan medföra för dem som respondent
- Hur uppgifterna ska användas
- Möjlighet till anonymitet

Detta kan säkerställas med hjälp av en tydlig förklaring kring studien och dess syfte, tillsammans med en väl beskriven metodikförklaring, en försäkran om de medverkandes anonymitet, samt möjlighet för de potentiella respondenterna att ställa frågor kring medverkandet. (Bryman & Bell, 2017) I den här studien tillfrågades respondenterna med en tydlig beskrivning av studien och dess syfte, och de uppmuntrades ställa frågor för att säkerställa att de ville medverka som responder. Det var ingen tillfrågad respondent som valde att inte medverka som respondent.

Då den här studien förankrar sitt resultat i ett representativt urval av svenska tävlingshoppnyttare, tillfrågades även personer under 18 år att medverka som respondenter. De respondenter som var under 18 år behövde därför ha en målsmans medgivande att få vara medverkande, och det förklarades då på samma sätt för målsmannen som för respondenten vad studien ämnade uppnå och vilken data som skulle samlas in. Då studien anonymiserar respondenterna bedöms riskerna med minderårigas medverkan vara lika låga som för de myndigas medverkan. (Bryman & Bell, 2017)

## 3 RESULTAT

I detta avsnitt presenteras den data som samlats in. Respondenterna förkortas enligt följande: "Respondent" uttrycks med "R", och numret anger vilken av respondenterna som det är fråga om, således är exempelvis respondent 1 uttryckt med R1.

### 3.1 INTERVJUSAMMANSTÄLLNING

Samtliga respondenter uttryckte att markarbetsträning som koncept var välkänt för dem, och att de allihop hade ridit åtminstone en markarbetsträning tidigare. På frågan som berörde deras åsikt om markarbetsträningens upplägg var samtliga respondenter tydligt positiva med bland annat detta svar från R2:

*"Jag tycker att upplägget med renodlad markarbetsträning är riktigt bra, ofta vet jag vad jag behöver träna på i hoppningen, men det är lite mer oklart vad som behövs i markarbetet för att nå nästa nivå av ridbarhet så att jag faktiskt kan nå dit jag vill med min hoppning. Jag har en relativt grön häst, och då har jag lätt för att fastna i lite för grön ridning istället för att utmana min häst att*



*utvecklas. Med markarbetesträningen så känner jag att jag får hjälp i mitt vardagliga arbete, så att min häst blir mer lätttriden i hoppningen.”*

R4 uttryckte:

*“Jag tyckte att träningsupplägget fungerade super! Övningen var verkligen givande för mig och min häst!”*

När respondenterna ombads fundera kring något positivt med just denna markarbetesträningen uttrycktes bland annat:

*“Det känns jättebra att få lite tips och trix längs med vägen kring min hästs grundutbildning. På en hoppträning så känns det som att markarbetet inte hinns med så grundligt som det skulle behövas, så med en träning vars syfte är att utveckla min ridning och min hästs ridbarhet så utvecklas vi snabbare tillsammans och jag kommer automatiskt längre i hoppningen. Det är egentligen bara positivt med markarbetesträningar! Superbra att man får lite stöd i vardagen också, sen kan jag jobba vidare själv mellan träningspassen efter de tips jag fått nu under markarbetesträningen.”*

från R2, och från R4:

*“Jag tyckte att det var mycket bättre än jag hade tänkt mig. Det skulle vara ett bra komplement till den vanliga träningen IRL.”*

och från R5:

*“Upplägget var anpassat för att jobba med de svagheter som jag och min häst har och behöver jobba på för att utvecklas. Vi jobbade med att aktivera bakbenen och få fram en bra galopp utan att min häst blir spänd och tappar sin överlinje och sitt påskjut. Jag fick även bra hjälp med min sits och position.”*

medan R3 poängterade att det var en känd miljö för hästen som kunde ge viktiga insikter för tränaren:

*“Den var väldigt metodisk och togs i flera steg. Mycket pedagogiskt. Skönt att det blir en privatlektion och att man kan jobba med problemen i en känd miljö. Träningen kan verkligen individualiseras, utgå från ekipagets nivå och bearbeta problem.”*

Vad gällde den virtuella aspekten av träningen uttryckte R2:

*“Det var över förväntan! Har aldrig provat att filma och låta någon komma med kommentarer förut, men det var riktigt skönt att kunna rida hemma men ändå få en tränares tips och råd.”*

medan R5 uttryckte:

*“Jag tyckte att det var över förväntan trots att vi hade lite strul med suddig bild emellanåt. Jag tror dock att en viktig del i att det fungerade så pass bra var att Emma känner oss som ekipage väl sedan tidigare.”*

och R4:

*“Jag trodde nästan att det skulle fungera sämre än vad det faktiskt gjorde. Ibland kan det vara svårt att se vad som händer genom en kamera men det verkade som att du trots allt hade koll, precis som du brukar på dina vanliga träningar.”*

och R3 nyanserade med:

*“Vid långa avstånd kan man få hjälp oftare. Borde underlätta vid pandemier. Man kan prova olika tränare även om jag tror på att hålla sig till en för att få en helhetsbild. Tränaren kan ”följa med” om du får problem på din tour, meetings. Den digitala träningen ökar möjligheten att lösa problem innan de växer sig för stora.“*

När respondenterna ombads fundera kring huruvida den virtuella markarbetsträningen skulle kunna förbättra möjligheten att rida bättre vardagsridning uttryckte samtliga respondenter sig positivt:

*“Definitivt! Jag fick massor med bra tips som jag kan traggla vidare med nästkommande pass, och det känns som att jag och min häst kommer att komma väldigt mycket bättre förberedda till nästa hoppträning. Känns som ett jättebra komplement till hoppträningar, stort plus att det var i min hemmiljö jag tränade nu också, hästarna är alltid lite annorlunda hemma än borta så det var bra att få träning i den situation jag oftast rider.“*

från R2, och R3 uttryckte:

*“Ja, möjligheten att få tips för att gå vidare vid problem skulle öka! Det är inte alltid möjligt att komma iväg till tränaren eller tränaren till dig. Coachande underlättas.”*

medan R4 lyfte:

*“Precis som alla träningar gör så ja, det tycker jag. Det var nyttigt att få feedback även utöver hoppningen.”*

och R6:

*“Det hade verkligen underlättat den vardagliga träningen, som att man kan hålla handen med sin tränare i alla lägen. Man kan ju kanske boka en markarbetsträning direkt om man känner att man inte löser en problematik, istället för att traggla vidare själv inför nästa hoppträning och riskera att ha gjort problemet tusen gånger värre under tiden.”*

Vad gäller huruvida virtuella markarbetesträningar skulle kunna komplettera deras upplägg som en del av deras tävlingssatsning, uttrycktes följande av R2:

*“Absolut! Min hemmaridning är ibland något för mesig, så min häst utvecklas inte så snabbt som hon hade kunnat om jag hade vågat gå på och ridit lika ordentligt som idag på träningen. Är väl lätt hänt just med unghästarna såklart. Men nä, det känns som att en till två virtuella träningar mellan varje hoppträning skulle vara guld värt i min vidareutveckling av min hästs ridbarhet.”*

och R1:

*“Ja, det skulle jag vilja. Jag brukar träna markarbete fast med en annan tränare, men det vore ju kul och bra att göra det med min hopptränare också.”*

medan R4 resonerade:

*“Ja. Man skulle kunna få hjälp oftare, framförallt om tränaren bor långt borta. Det kommer även då finnas tillgång till vissa tränare som man kanske aldrig annars får tillgång att träna för. Om tränaren får se hur hästen betar dig i sin hemmamiljö, om man tex har något problem så är det lättare för tränaren att kunna förstå problemet om den faktiskt får se det vilket kommer kunna förbättra hela vardagsträningen! Om man åker på tävling eller längre meetingar så kan tränaren hjälpa till på detta sätt.”*

medan R3 som inte själv är aktiv tävlingsryttare uttryckte:

*“Känns inte som om min tävlingssatsning är så stor men för den som verkligen satsar är det ju en bra möjlighet. Vid långa avstånd kan man få hjälp oftare. Borde underlätta vid pandemier. Man kan prova olika tränare även om jag tror på att hålla sig till en för att få en helhetsbild. Tränaren kan ”följa med” om du får problem på din tour, meetings. Den digitala träningen ökar möjligheten att lösa problem innan de växer sig för stora.”*

och R5 lyfte vikten av ett vettigt markarbete för en framgångsrik tävlingssatsning:

*“Det ger flera tillfällen att få hjälp och jobba med rätt saker. Det blir lättare att individanpassa än om man rider i grupp. Jag tror att all markarbetesträning spelar in i vad som senare fungerar på tävling.”*

medan R6 uttryckte:

*“Absolut! Det skulle verkligen kunna höja min nivå några snäpp till, med den flexibilitet som den virtuella markarbetesträningen ger. Hemmaridningen ligger ju till grund för vad man kan prestera på tävlingsbanorna, så det hade varit riktigt bra om jag kunde komplettera mitt nuvarande upplägg med virtuella markarbetesträningar.”*

Respondenterna delade avslutningsvis med sig av tips för att förbättra virtuella markarbetesträningar, och R1 uttryckte:

*“Kanske att ha med fler bommar. Och rida tillsammans med någon annan, så att man får andas lite och inte behöver ha fullt fokus exakt hela tiden. Eller kortare träningar kanske.”*

medan R2 lyfte:

*“Nja, jag tyckte att det fungerade rätt bra så som upplägget var. Nu hade jag en medhjälpare med som kunde filma mig, men det har man nog inte alltid möjlighet till. Så det kanske är det största hindret för virtuella markarbetesträningar? Vet inte riktigt hur man skulle kunna lösa det, ett stativ kanske? Eventuellt att man kanske har flera mobiler/surfplattor uppställda så att man kan täcka en större ridbana utan att någon måste stå och filma.”*

medan R3 poängterade vikten av en strukturerad planering inklusive en banskiss för träningens upplägg:

*“Jag tyckte det var riktigt bra. Utrustningen är enkel och alla kan ha tillgång till den. Vi har ju bara provat denna gång och det kan så klart utvecklas. Men en banskiss för att förbereda träningen kunde vara bra. Räcker med en handskriven bild som skickas som foto via sms. Då kan allt vara igång innan. Kanske en beskrivning av hur mycket man ska rida fram.”*

vilket R4 höll med om:

*“Innan träning kan man till exempel skicka en banskiss, och ge en kort beskrivning av förväntat framridningsupplägg. Men jag var jättenöjd med träningen och tyckte att tekniken var enkel att använda.”*

medan R5 framförallt fokuserade på utrustningen som den virtuella träningen kräver:

*“Jag tänker att man säkert kan förbättra själva filmupptagningen på olika sätt, bra kamera, bra bild, bra uppkoppling, fungerande stativ, kamera som själv följer ryttaren m.m.”*

### 3.2 OBSERVATIONER

Observationerna visade att tekniken som användes för att kunna hålla virtuella träningar i det stora hela fungerade utan problem. För R5 krånglade det med suddig bild, vilket försvårade möjligheten att ge en optimal träning, dock utan att det gav en värre effekt än vad exempelvis avstånd från ena änden av ett ridhus till den andra änden har för effekt vid träningar in persona. Strukturen för den virtuella träningen upplevdes bristfällig i avseende för den förväntade framridning ekipaget skulle ha genomfört innan träningen startade, samt att flera respondenter tycktes sakna en banskiss för att placera ut bommar på den för träningen aktuella planen. De tydliga avstånd som behövdes för att genomföra träningens upplägg blev inte korrekt utmätta vid vissa av respondenternas träning.

Respondenterna upplevdes inte ha några svårigheter att höra de instruktioner som gavs, även om det fanns vissa tvetydigheter kring vissa instruktioner. Övningarna utfördes på ett förväntat sätt, där ekipagens problematik tydligt syntes och kunde jobbas med. Instruktionsmässigt gav den virtuella aspekten ingen egentlig skillnad mot en träning in persona, och respondenterna agerade likartat mot tidigare träningstillfällen i andra former.

## **4 RESULTAT**

Respondenterna visar sig vara helt och hållet positiva till att införa markarbetsträningar regelbundet i sin tävlingssatsning, och ingen egentlig problematik lyfts. Observationerna visar inte heller någon problematik med aspekten att genomföra vettiga markarbetsträningar.

Den virtuella aspekten visade sig innebära nya aspekter, bland annat att tekniken som behövs kan ställa till med vissa problem. Exempelvis gav tekniken problem med suddig bild i vissa avseenden, vilket bedöms likställas med att befinna sig på ena änden av ridhuset medan ekipaget befinner sig på andra. Det kan alltså påverka i viss mån hur mycket av ryttarens ridning tränaren kan se, samt hur mycket hästens beteende som kommer fram.

Andra problem med virtuella träningar lyfts av respondenterna att det krävs att den som tränar har en medhjälpare som kan filma klokt för att kunna nyttja den fulla potentialen av en virtuell träning, alternativt någon utrustning för att kunna ställa upp en enhet för att filma, och då uttrycker respondenterna att det skulle vara idealiskt med en enhet som kan röra sig vid filmning för att lokalisera ekipaget. Dessa problem verkar inte vara av betydande karaktär för hur respondenterna känner kring att nyttja virtuella markarbetsträningar i sin tävlingssatsning.

Samtliga respondenter uttrycker att de skulle uppskatta att inkludera virtuella markarbetsträningar i sina tävlingssatsningar, och det lyfts framförallt hur den flexibla aspekten att virtuella träningar går att genomföras oberoende av avstånd mellan tränare och elev möjliggör det att verkligen vara en del av en framgångsrik tävlingssatsning.

## **5 DISKUSSION**

Studiens frågeställning kan besvaras utifrån de observationer och intervjuer som genomförts. Tävlingshoppriittare upplever att virtuella markarbetsträningar kompletterar deras ridning och utveckling på ett positivt sätt. Flera respondenter trycker framförallt på att det möjliggör att de kommer att kunna nå längre och få bättre resultat snabbare än om de inte kompletterar sin tävlingssatsning med virtuella markarbetsträningar.

Resultatet av den här studien bör tas med en nypa salt, då många faktorer spelar in kring hur representativt det är för en större del av populationen tävlingsryttare när urvalet för studien varit så begränsat samt lokaliserat till elever redan vana vid tränaren aktuell i studien. Att skapa utrymme för att elever ska kunna boka in sig för virtuella markarbetesträningar kan dock, med ursprung ur studiens resultat, troligtvis inte leda till någon negativ konsekvens.

Med det sagt så finns det allra troligast hög utvecklingspotential både praktiskt och ur forskningssynvinkel. Vidare forskning skulle exempelvis kunna fokusera på hur ryttares mentala hälsa påverkas av att inkorporera ytterligare möjliga pressande situationer i vardagen, och hur det kan påverka en tävlingssatsning. Andra vinklar inom ämnet skulle kunna vara att undersöka huruvida hästarna riskeras att övertränas eller förlora motivation med tillgång till tränarhjälp för frekvent, särskilt om ekipaget då tränar för flera olika tränare som inte kan vara medvetna om hästens belastning.

## **6 SLUTSATS**

Som slutsats av den här studien kan bekräftas att virtuella markarbetesträningar kan ha positiv effekt på tävlingshoppryttares framgång, men att studien är för liten och begränsad för att säkert kunna dra andra definitiva slutsatser.

## **7 SAMMANFATTNING**

Den här studien undersöker hur tävlingshoppryttares tävlingssatsning kan kompletteras av virtuella markarbetesträningar. Genom att hålla sex stycken virtuella markarbetesträningar för tävlingshoppryttare observerades beteenden och hur den tekniska utrustningen kan skapa möjligheter, och ryttarna har intervjuats kring deras upplevelse. Resultatet visar att tävlingshoppryttare upplever att virtuella markarbetesträningar skulle komplettera deras tävlingssatsning på ett positivt sätt.

## 8 KÄLLFÖRTECKNING

Alvesson, M. & Sköldberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. 2.uppl. Lund: Studentlitteratur.

Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Bryman, A. & Bell, E. (2017) *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. 3. Uppl., Stockholm: Liber

Dashper, K. 2016. *Learning to communicate: The triad of (mis)communication in horseriding lessons*. In: Davis, D., and Maurstad, A. (Eds.), *The Meaning of Horses: Biosocial Encounters*. Abingdon: Routledge, pp. 87 101.

Forsberg L (2007) *Att utveckla handlingskraft. Om flickors identitetsskapande processer i stallet*. Lic. Luleå tekniska universitet Institutionen för pedagogik och lärande 2007:43. Tillgänglig: <http://epubl.ltu.se/1402-1757/2007/43/LTU-LIC-0743-SE.pdf>

Forsberg L and Tebelius U (2011) *The riding school as a site for gender identity construction among Swedish teenage girls*. *World Leisure Journal* 53(1): 42–56.

Gilbert M (2014a) *Interspecies relations in equestrian sport*. PhD Thesis, McMaster University, Hamilton, ON, Canada.

Gilbert M (2014b) *Young equestrians*. In: Gillett J and Gilbert M (eds) *Sport, Animals, and Society*. New York: Routledge, pp. 233–250.

Gilbert M and Gillett J (2011) *Equine athletes and interspecies sport*. *International Review for the Sociology of Sport* 47(5): 632–643.

Hedenborg S (2009a) *Till vad fostrar ridsporten? En studie av ridsportens utbildningar med utgångspunkt i begreppen tävlingsfostran, föreningsfostran och omvårdnadsfostran*. *Educare* 2009:1, pp. 61–78. Malmö: Lärarutbildningen Malmö Högskola.

Hedenborg S (2009b) *Unknown soldiers and very pretty ladies: Challenges to the social order of sports in post-war Sweden*. *Sport in History* 29(4): 601–622.

Maw SJ (2012) *What does it mean to teach riding? A snapshot of contemporary practices in England and Western Australia*. PhD Thesis, Murdoch University, Perth, WA.

Marschan-Piekkari, R. & Welch, C. (2004). *Handbook of qualitative research methods for international business*. Cheltenham: Edward Elgar.

Nikku N (2005) *Stallkulturen som arena för flickors identitetsskapande*. *Sociologisk forskning* 4: 29–34.

Plymoth, B. 'Var så god och led! Fostran och genus i stallmiljö', in K. Petersson, M. Dahlstedt, and B. Plymoth (eds), *Fostran av framtidens medborgare – Normer och praktiker bortom välfärdsstaten* (Lund: Sekel bokförlag och författarna, 2012), 19 – 36.

Ojanen K (2012) "You became someone": *Social hierarchies in girls' communities at riding stables*. *Young: Nordic Journal of Youth Research* 20(2): 137–156.

Yin, R. & Retzlaff, J. (2013). *Kvalitativ forskning från start till mål*. Lund: Studentlitteratur.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Wolframm, I. 2014. *Coaching Riders. The Science of Equestrian Sports: Theory, Practice and Performance of the Equestrian Rider*. Abingdon: Routledge.



## **BILAGA 1: INTERVJUFRÅGOR**

1. Har du ridit en renodlad markarbeteträning tidigare?
2. Vad tyckte du om träningsupplägget med den renodlade markarbeteträningen?
3. Kan du beskriva något positivt med träningens upplägg?
4. Vad tyckte du om den virtuella aspekten av träningen?
5. Tycker du att träningen förbättrade din möjlighet att rida bättre vardagsridning?
6. Tror du att virtuella markarbeteträningar kan komplettera din tävlingssatsning, och om ja, på vilket sätt?
7. Om möjligheten fanns, skulle du vilja komplettera ditt nuvarande upplägg i din tävlingssatsning med virtuella markarbeteträningar?
8. Har du något förslag på hur en virtuell markarbeteträning skulle kunna fungera bättre?