TRÄNING AV HÄST OCH RYTTARE

”ATT TRÄNA UTAN ATT PRATA SAMMA SPRÅK”

Christoffer Forsberg

Fördjupningsarbete
B-tränare 2020/2021

“EN HÄST UTAN RYTTARE ÄR ALLTID EN HÄST
MEN EN RYTTARE UTAN EN HÄST
ÄR BARA EN MÄNNISKA.”

(OKÄND FILOSOF)

INNEHÅLL

INLEDNING	**2**
SYFTE	**4**
FRÅGESTÄLLNING	**4**
TEORIAVSNITT	**5**
MATERIAL OCH METODER	**9**
RESULTAT	**13**
DISKUSSION	**14**
SLUTSATS	**17**
SAMMANFATTNING	**18**
REFERENSER	**20**

INLEDNING

Kommunikation

Vardagen för häst och ryttare brukar utspela sig i ett ridhus eller på en träningsbana utomhus. Oavsett om det rör sig om att träna hoppning, dressyr eller fälttävlan handlar det om kommunikation med hästen – att få den att utföra det man vill. Målet för elitryttaren är kanske ett OS eller VM och för hobbyryttaren bara att kunna utföra en perfekt skänkelvikning.

Samspelet är viktigt och även tränarens roll att förmedla hur träningen och rörelsen skall utföras på rätt sätt. Både häst och ryttare skall förstå det som tränaren säger och tränare skall kunna förmedla kunskapen på ett sådant sätt att det är begripligt.

Men hur agerar en tränare för att föra träningen framåt och på vilket sätt ska denne agera iledarskapet gentemot både hästen och ryttaren?

Hur tränar vi en häst och ryttare som intekan kommunicerar via tal? Hur går vi tillväga för att utveckla samarbetet mellan de två parterna?

Frågorna är många och man kan även ställa sig denna hur applicerar vi modeller på det mentala arbetet och tankeställningar i både hemmiljön och tävlingsmiljön? Vad blir rätt selekteringav talanger bland hästar och hur kan vi arbeta för att få fram dessa? Och gäller detta även ryttare?

Dessa problemställningar och frågeställningar kommer vi att besvara i detta fördjupningsarbete om träning av och med hästar. Den största problematiken vi har när viarbetar med djur är att vi inte kan kommunicera med dem.

Vi är på en nivå då inte ens teckenspråk hjälper oss och vi måste basera en inlärning på aktioner, reaktioner och agerande samt belöning av detta agerande.

Känslan hos ryttaren när resultatet av en perfekt genomförd skänkelvikning är lika stor som ryttaren som vinner en OS-medalj.

SYFTE

Förståelse för uppgiften

Syftet med denna studie är att ge tränare och elev en bas för att kunna fördjupa sig och sätta sig in i den komplexa situationen att lära ut både till elever och hästar, så att dessa förstår samt kan utveckla sig i de olika ridsportgrenarna.

”Mitt specialarbete ska hjälpa individen på vägen att kommunicera och att utveckla grundkunskaperna inom ridningen och dess användning i utbildning av elever och hästar.”

Att utveckla en förståelse och ödmjukhet inför uppgiften att kommunicera med både ryttare och hästar för att få dessa att i harmoni samt att utvecklas enligt den traditionella utbildningsskalan.

Frågeställning

Lärande genom forskning och beteendevetenskap

- Hur lär vi både häst och ryttare att förstå det tränaren vill?
- Hur får vi kunskapen att föras vidare till nya ryttare?
- Hur hjälper vi ryttarna att få med sig korrekt kunskap om ridning?
- Erfarenheter från tränare?

Frågeställningar i Q&A med Göran ”Yogi” Breisner och Ann-Sofie Oscarsson-Hellsing:

- Vad ser ni som det svåra i kommunikationen mellan häst och ryttare?
- Hur kan vi öka förståelsen hos eleven att känna hästen och dess status?
- Hur kan vi göra kommunikationen mellan eleven/coachen och hästen bättre?

TEORIAVSNITT

Bakgrund och teori

I en avhandling från 2012 av Sebastian McBride och Daniel Mills, Psychological factors a ¡ecting equine performance. (McBride, S Mills, 2012) Här beskrivs förhållandet mellan de tre olika psykologiska faktorerna som existerar, temperament, mod och känslomässig reaktion, och dess påverkan på förmågan att prestera hos hästar.

BMC Veterinary Research

Open Access

REVIEW

Psychological factors affecting equine performance

Sebastian D McBride* and Daniel S Mills

Abstract

Introduction

Detta kan påverkas av både hemmiljö och tävlings miljö. Genotypen på individerna precis som hos människor, avgör lämpligheten att lyckas i olika sporter med fysisk ansträngning.

När det behövs positivt mod och känslomässigt tillstånd för att prestera optimalt krävs balans i det psykologiska tillståndet hos atleter/individen.

I två punkter avgör studien hur vi med de metoder och tekniker vi har redan nu kan förbättra och optimera träningen av hästen:

1. Optimering av miljön för hästens behov;

2. Applicering av beteende tekniker till;

    a. Motivering av hästen att utföra rätt arbete.

    b. Minska överreaktioner i beteendet i kommande tävlings situationer;

    c. Dämpa de känslomässiga reaktionerna som stimulerar och förknippas itävlingssituationer.

    d. Dämpa reaktionerna som uppkommer i stimulans med föregående reaktioner itävlingssituationer.

Vidare berör McBride och Mills område med selektering och viljan att utveckla ett verktyg för att selektera och utveckla hästen på ett optimalt sätt.
De noterar tre punkter som är viktiga för att utveckla denna del:

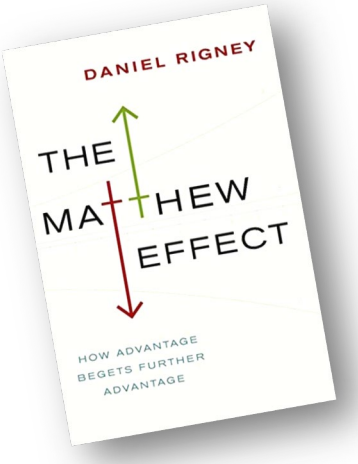
1. Utvecklingen av ett beteende screeningverktyg för att identi ¤era unghästar med korrekttemperament för högsta nivån av sport;

2. Integration av metoder för att avgöra det känslomässiga tillståndet hos hästar i träning och tävling för att avgöra om dom är i det rätta psykologiska tillståndet att tävla;

3. Identi ¤ering av optimala träningsscheman med förstärkta positiva applikationer för att undvika likheten med ´Burn-out´.

I kapitlet om Matthew-e ¡ekten av Daniel Rigney från 2010 diskuteras tesen om att ”De rika blir rikare och de fattiga blir mer fattiga”.

Detta öppnar upp en klyfta som bara ökar mellande två parterna - de som är framgångsrika hästar från början blir bättre och bättre.



De framgångsrika hästarna avlar man på och man för de generna vidare. Det innebär att de som inte har rätt genotyp blir selekterade (McBride, S Mils, 2012) (Weinberg, R.S, Gould, D,2010).

Detta är mer framträdande i hästindustrin där framgångsrika hästar blir anlag till fäder för mer framgångsrika avkommor, de bästa blir bättre. (Rigney, D, 2010)

Tränarens och ledarens roll i detta sammanhang av träning hos hästen beskrivs bäst i sammanhanget av T-GROW modellen;

T - Topic (ämne - Vad vill vi göra idag)
G - Goal (Mål - Vad är målbilden)
R - Reality (Nuläget - Hur ser det ut idag)
O - Options (Möjligheter - (Vad kan vi göra idag)
W - Wrap-up (Sammanfattning - Hur går vi vidare/Nästa steg)

Modellen togs fram av Myles Downey (Downey, M, 2015) och hänvisar till hur en coach e ¡ektivt kan nå ut med sitt budskap och få en diskussion med eleven. Det blir i detta fall att vi måste lära hästen och ryttaren blir ledaren som leder hästen genom utbildningen ochcoachen/tränaren ger ryttaren verktygen att lyckas med uppgiften.

Metoder för att skapa dessa optimala förhållanden finns redan i humanidrotten genom visualisering (Vealey, R.S, 2006) , samt att skapa rätt mentala föreställningar för att lyckasmed prestationer både i grupp och enskild idrott (Hassmen, P Kentta, 2009). Inom den humana idrotten används alla sinnena; syn, hörsel, känsel, lukt och smak för att reglera intrycken och spänningen hos idrottaren.

Dessa sinnen är viktiga för att skapa en mental föreställning när man presterar.
En viktig del i att skapa de mentala föreställningarna är visualisering (Vealey, R.S, 2006), Imagery är en tankeprocess som går ut på att för sin inre syn föreställa sig prestationen och tävlingsmomentet.

Detta kan användas för att både hitta svagheter och stärka sin egenprestation. I ridsporten används visualisering/Imagery främst när man gör en plan.

Man visualiserar sin bana i huvudet med de sinnena vi har tillgängliga och repeterar enplan som man ska fullfölja (Peder Fredricson, EM Göteborg 2017). Ett till knep man använder sig av är att anteckna och skriva upp distanser och linjer i en anteckningsbok eller liten pappersbit när man går banan för att bättre kunna bygga en plan.

En bild av prestationen kan skapas av minnesbilder från tidigare erfarenheter för att skapa säkerhet och självförtroende. Exempelvis kan en idrottare som aldrig deltagit vid OS utföraen perfekt prestation och därigenom stärka sin framtida prestation med en visualisering av en perfekt utförd prestation i det mentala.

Viktigt är att stärka visualiseringen genom att använda sig av så många sinnen som möjligt. Ju tydligare, starkare och mer levande de mentala bilderna är desto mer effektiva blir visualiseringen
(Vealey, R.S, 2006).

Med mer levande bilder kan vi skapa starkare intryck från gamla erfarenheter och knyta dessa med till exempel målbilder och styrkor hos atleter.

MATERIAL OCH METODER

För att styrka mina teorier beslutade jag mig för att intervjua Göran “Yogi” Breisner, ATG mentor, samordnare inom de olympiska riddisciplinerna hos Svenska Olympiska Kommittén, SOK, och tidigare framgångsrik förbundskapten i England.

Ytterligare en intervju skedde med en ryttare som har mästerskapsrutin, A-tränare och utbildare av både hästar och ryttare till internationell 1.50-hoppning, Ann-So ¤e Oscarsson-Hellsing.

Göran ”Yogi” Breisner

Ann-Sofie Oscarsson-Hellsing

Mötet blev mycket till en spännande Q&A där vi ¤ck en bra och givande diskussion runt inte bara kommunikation utan också ledarens roll i nuet och framtiden. Målet för mig var att se om teori och praktik stämde överens.

Båda personerna har gedigen kunskap från egna erfarenheter där de kunnat se om den kunskap som de förmedlade verkligen kunde utnyttjas vid olika situationer.