



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Hippologenheten

Seminariekurs i hästens biologi, 5 hp

2020

Coachingens betydelse för ryttare

Anna Olsson

Strömsholm

HANDLEDARE:

Gabriella Torell Palmquist

Seminariekurs i hippologi (HO0115) är en obligatorisk del i hippologutbildningen och syftar till att ge de studerande grundläggande träning i att självständigt och på ett vetenskapligt sätt kunna analysera och relatera olika värden, samt redogöra för uppgift skriftligt och muntligt. Föreliggande arbete är således ett studentarbete på A-nivå och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

REFERAT	3
INLEDNING	4
Problem	4
Syfte	4
Frågeställning	4
LITTERATURSTUDIE	5
Tabell 1. Översikt material.....	5
Coaching av olympiska atleter med idrottspsykologi	5
Mental hälsa inom ridsport.....	6
Hur kan sportpsykologi förbättra idrottsprestation?.....	7
Förberedelser för topprestation i sportsammanhang	7
DISKUSSION	8
Vikten av förberedelse inför prestation	8
Idrottspsykologins betydelse	9
Mer forskning behövs.....	10
Slutsats	10
REFERENSER.....	11
Litteratur	11
Internet	11

REFERAT

Inom ridsporten använder sig idag allt fler ryttare av coaching i önskan om att uppnå större utveckling och förbättrad prestation. Detta gäller främst på elitnivå där det ses en tydlig ökning i användandet av coaching. Coachingens påverkan på ryttare är ett relativt nytt forskningsområde där det finns mycket kvar att studera. Ridsporten är en väldigt unik sport då det inte enbart handlar om ryttarens utveckling. Lika stor vikt måste läggas på relation mellan häst och ryttare samt vid hur ryttarens fysik och mentala hälsa påverkar ekipaget. Syftet med denna litteraturstudie är att sammanställa delar av den forskning som finns angående coaching och idrottsutövning med huvudfokus på ridsport. De frågeställningar som skall besvaras är: På vilket sätt kan olika former av coaching bidra till förbättrad prestation och utveckling hos ryttare? Vilka metoder av coaching förekommer?

Metoden som används för att besvara frågeställningarna är en litteraturstudie. Fyra vetenskapligt granskade kvalitativa artiklar, en original och tre teoretiska, har sammanställts. Alla studier som använts i denna litteraturstudie belyser hur viktig den mentala hälsan är för att bra prestation och personlig utveckling skall kunna uppnås. Samtliga författare beskriver på sitt sätt hur användning av mental träning och idrottspsykologi är nyckeln till framgång. Endast en av fyra studier är utförda på specifikt ridsport. Däremot klassas ryttare som idrottare, precis som alla andra atleter, vilket gör att nuvarande forskning kan appliceras till studiens frågeställningar. Slutsatsen av denna litteraturstudie är att coaching har en stor betydelse för ryttare. Genom tydlig målsättning, detaljplanering, förberedande arbete samt utveckling av specifika tekniker får ryttaren ökad självmedvetenhet, bättre kroppskontroll, möjlighet att bygga upp sin mentala styrka samt kan känna större trygghet i sitt idrottsutövande. De coachingmetoder som förekommer i denna studie är meditation, avslappning, mindfulness, andningsövningar, visualisering samt copingstrategier. Genom individanpassad coaching kan ryttare nå största möjliga utveckling och därmed uppnå maximal prestation.

INLEDNING

Det engelska ordet coach brukades redan på 1500-talet. Ordet hade då betydelsen vagn, något som fraktade människor från den plats de befann sig på till dit de ville komma (Blomquist & Röding 2010). Idag används begreppet framförallt inom idrotten där coachens uppgift är att hjälpa idrottaren att ta sig från nuvarande nivå till en önskad prestationsnivå (Blomquist & Röding 2010). Inför OS i Rio 2016 samlades merparten av Sveriges olympiska förbundskaptener och tränare för att gemensamt ta sig an ett coachprogram. På agendan stod diskussioner kring ledarfrågor samt hur man coachar för att uppnå bästa resultat. Det lades stor vikt vid hur mental träning bör kopplas samman med fysisk prestation för alla idrottsutövare oavsett gren (Sveriges olympiska kommitté 2015). Idag använder sig majoriteten av alla framgångsrika idrottsutövare av en coach som genom mental träning kan vägleda till framgång (Blomquist & Röding 2010). Då den svåraste motståndaren en idrottare ställs inför är sig själv krävs det hårt arbete för att tränga bort inre negativitet och istället lyckas skapa en positiv bild av ett lyckat utförande (Blomquist & Röding 2010).

Ridsporten var år 2019, med över en halv miljon aktiva, Sveriges åttonde största sport. Detta år utfördes nästan 356 000 tävlingsstarter vilket gör Sverige till en stormakt på ridsportkartan (Svenska ridsportförbundet 2019). Den svenska elitryttaren Peder Fredricsson som just nu ligger fyra på världsrankingen (FEI 2020) är en av många framgångsrika ryttare som aktivt jobbar tillsammans med en coach (Ridsport 2016). I en väl utstuderad plan i Peders satsning mot OS i Rio ingick mental träning som en självskrivna komponent (Ridsport 2016). Coaching är en alternativ undervisningsmetod där mottagaren, i detta fall ryttaren, förväntas ta ansvar för sin utveckling samt själv söka svar på frågor som uppstår. Coachens uppgift är att finnas tillgänglig för vägledning, som bollplank, och visa på stort engagemang i helheten runt ett ekipage. En coach arbetar ofta med mental träning för att skapa möjligheter för ryttaren att ta sig över mentala hinder som uppstår både vid träning och tävling (Skoog Hallgren & Danewid 2017).

Problem

Ridsporten är en tuff sport som ställer höga krav, psykiskt och fysiskt, på både ryttare och häst. För att nå toppen är det många pusselbitar som behöver falla på plats vilket kräver hårt arbete. Som ryttare kan det vara svårt att på egen hand lyckas uppnå maximal utveckling och prestation utan coaching (Butler-Coyne et al. 2019). Det är därför intressant att undersöka på vilket sätt en coach kan förbättra ryttares utveckling och prestation samt vilka metoder som förekommer.

Syfte

Syftet med denna litteraturstudie är att granska redan publicerade studier som rör ämnet coaching och därigenom sammanfatta vilka effekter coaching och dess metoder kan ha på ryttare.

Frågeställningar

På vilket sätt kan olika former av coaching bidra till förbättrad prestation och utveckling hos ryttare? Vilka metoder av coaching förekommer?

LITTERATURSTUDIE

Tabell 1. Översikt material.

Studie	Material & metod	Fokus	Resultat
<i>Cogan (2019)</i>	Kvalitativ teoristudie baserad på redan befintlig forskning samt författarens egna erfarenheter.	Identifiera utmaningar som elitidrottare och coacher ställs inför före och under de olympiska spelen.	Idrottaren kan genom olika metoder inom idrottspsykologi förvärva viktig kunskap i strävan mot optimal prestation.
<i>Butler-Coyne et al. (2019)</i>	Anonym internetenkät + kvalitativ semistrukturerad intervju.	Undersöka hästsportens förståelse för mental hälsa och dess påverkan på prestation.	Mental ohälsa påverkar relationen mellan häst-människa vilket vidare hämmar prestation/utveckling.
<i>Gee (2010)</i>	Kvalitativ teoristudie baserad på författarens egen kunskap som stärks med befintlig forskning inom ämnet.	Öka kunskap och förståelse för idrottspsykologins effekter på idrottare/coacher och därigenom vidga dess användning.	Idrottspsykologi ökar idrottarens medvetenhet om kroppsliga tillstånd/reaktioner vilket hjälper till att lösa denna problematik.
<i>Ohuruogu et al. (2016)</i>	Kvalitativ teoristudie baserad på befintlig forskning samt författarnas kunskap.	Att coacher/atleter förstår vikten av att vara likvärdigt mentalt och fysiskt förberedda för bästa möjliga prestation.	Vilka faktorer som gemensamt kan resultera i varje individs topprestation.

Coaching av olympiska atleter med idrottspsykologi

I en artikel skriven av Cogan (2019) var syftet att identifiera svårigheter som uppkommer hos elitidrottare och dess coacher inför samt under de olympiska spelen. Hela teamet utsätts för enorm press vilket kräver att alla är väl förberedda inför uppgiften. Denna kvalitativa teoristudie baserades på egna erfarenheter samt på tidigare forskning. I denna artikel redogör författaren för vilka enorma förberedelser som krävs för att delta i större mästerskap. En idrottspsykologs huvuduppgift är att på vetenskapligt plan förstå den mänskliga hjärnans funktion samt genom denna kunskap lyckas individanpassa och applicera rätt typ av hjälp för optimal prestation. Som idrottspsykolog läggs stor vikt vid att särskilja personen från atleten genom att se till dess personlighet, erfarenhet, kultur, etnisk bakgrund, socioekonomisk status med mera. Med denna insikt kommer också förståelsen för att det inte finns några generella metoder för att optimera prestation.

Resultatet av Cogans (2019) studie visade hur viktigt det är att som idrottare vara väl förberedd inför sin uppgift. Betydelsen av en väl utstuderad plan för hur agerandet skall se ut vid varje oförutsägbart situation poängteras. Vid användandet av idrottspsykologi ökar idrottarens kunskap om vad prestationsångest innebär. Idrottaren lär sig att acceptera tillståndet samt får insikt i hur olika agerande kan dämpa denna typ av ångest. I artikeln framhölls en rad olika metoder som används i arbetet mot framgång: andningsövningar, mindfulness, visualisering samt copingstrategier. Användningen av mindfulness i sportsammanhang har ökat de senaste 15 åren då det genom forskning visat sig vara en metod som leder till förbättrad prestation. Det är av stor vikt att atleten lär sig att balansera sin energinivå då stora stresspåslag stänger ner viktiga delar av hjärnan. Slutsatsen som Cogan (2019) kom fram till i sin artikel var att steget mellan träning och tävling måste minimeras. Detta genom att idrottaren kontinuerligt tävlar samt tränar i en miljö så snarlik tävlingsplatsen som möjligt. Inför OS i Rio menade Cogan (2019) att det hade varit till stor fördel för atleterna i den förberedande processen att genom virtuell verklighet få ta del av arenans verkliga utseende redan innan mästerskapet. Virtuell verklighet är en metod under utveckling där teknologi används för att gå in i en tredimensionell värld. I dagsläget finns ingen forskning som stödjer denna teori i sportvärlden men detta är på framtågande då forskning inom andra områden påvisat positiva effekter av metoden (Cogan 2019).

Mental hälsa inom ridsport

I en studie genomförd av Butler-Coyne et al. (2019) var syftet att undersöka mental hälsa inom hästsporten. Målsättningen med denna studie var att minska stigmat rörande mental ohälsa inom ridsport då merparten av idrottsutövare i dagsläget inte vågar framföra sitt dåliga mående i rädsla att tvingas avstå från träning och tävling. I artikeln beskrevs träning och idrott generellt som något positivt, men i takt med att nivån för utövandet steg ökade den mentala ohälsan hos idrottaren. Högpresterande idrottare lever ständigt under stor press med höga prestationskrav vilket resulterar i att utövarna successivt börjar kompromissa med sitt eget välmående. Genom att skapa en debatt kring ämnet ville författarna att fler ryttare skall våga lyfta sin mentala ohälsa och därmed bidra positivt i arbetet mot ett ökat välmående inom hästsporten. Två olika metoder användes i denna studie: en anonym internetenkät samt en kvalitativ intervju, båda med öppna frågor. Enkäten med 155 deltagare från hästsporten, från amatör- till proffsnivå, i åldern 35–44 år genererade i ett övergripande resultat till studien. För att bidra till mer djup i studien deltog en urvalsgrupp om åtta personer i intervjun, som genom enkäten ansågs lämpade för ändamålet. Tidigare forskning framhölls i artikeln som berättar att relation samt dynamik mellan atlet och coach har stor påverkan på atletens välmående.

Resultatet av studien visade på vilka faktorer som påverkar mental hälsa och välmående inom hästsporten vilket kan appliceras även till andra sporter. Hästsporten innebär en krävande livsstil där ryttare ständigt utsätts för stora risker vilket kan ge negativ påverkan samt orsaka stress. Samtidigt ger engagemang inom hästsporten för många individer ett emotionellt välbefinnande, mental styrka, ökad självkänsla samtidigt kan en terapeutisk effekt uppnås genom relation mellan människa och häst. Resultatet visade på att det vanligaste tillvägagångssättet vid mental ohälsa inom hästsporten, oavsett gren eller position, var att besöka allmänläkare. Ryttare tog som alternativ hjälp av tränare eller coach i sin ridning med specifika strategier, metoder och tekniker. Det uppstår en specifik situation inom ridsporten då ryttarens mentala hälsa i sin tur även påverkar hästen. Studiens slutsats visade på att olösta mentala problem försvårar förmågan att hantera stress, försämrar reaktionsförmåga samt påverkar

relation mellan häst och ryttare på ett sådant sätt att prestation och vidareutveckling hämmas (Butler-Coyne et al. 2019).

Hur kan sportpsykologi förbättra idrottsprestation?

I en artikel skriven av Gee (2010), doktor i idrottsvetenskap, var syftet att skapa förståelse för hur mental träning har en faktisk effekt på praktiskt tränings- och tävlingsresultat. Syftet med artikeln var att öka atleter samt coachers kunskap om idrottspsykologi och på så sätt lyckas bygga en bro där emellan. Författaren har beskrivit vikten av mental hälsa och hur idrottare genom idrottspsykologi kan nå sin fulla potential. Denna kvalitativa teoristudie har belyst rådande problematik i atletes rädsla att söka kontakt med idrottspsykolog då de har svårt att se syfte och samband mellan idrottspsykologin och dess påverkan i praktiken. Vetskapen om kropp och hjärnans påverkan på varandra är inte ny, inom psykologin är det klarlagt hur stor effekt det emotionella har på människans fysik. Ångest är ett tillstånd som uppstår då någonting känns övermäktigt, när kraven är högre än det utövaren själv anser sig kapabel till. Kognitiv och somatisk ångest påverkar kroppen mentalt och fysiskt vilket i sin tur påverkar förmågan att prestera. Hög grad av ångest försämrar individens förmåga att byta fokus, hämmar finmotorik, försämrar blodtillförsel till händer, minskar förmågan att fatta beslut samt bidrar till spända muskler. Hjärtklappning, ökad andning samt svårigheter i att processa information är andra negativa följder som kommer med tillståndet. Vidare är det ytterst sportspecifikt hur dessa negativa effekter påverkar utövaren och dess prestation. För att minska ner problematiken borde allt fler idrottare fokusera på att hitta sitt egenvärde oberoende av prestation.

Gee (2010) har i artikelns resultatdel beskrivit begreppet "absolute performance" vilket innebär atletens hundra procentiga teoretiska potential. Han beskrev därefter "relative performance" som innebär det idrottaren vid ett specifikt tillfälle lyckas prestera, där och då. Det han ville framhäva var att det finns faktorer som en atlet aldrig kan påverka såsom miljö, väder osv. Psykologiska faktorer däremot är något en idrottare faktiskt har möjlighet att påverka. Idrottare behöver skapa en medvetenhet om hur somatisk ångest känns för att snabbt kunna identifiera och arbeta förebyggande mot tillståndet. Det finns en rad tekniker och strategier att använda sig av både inför och under viktig prestation: andningsövningar, meditation, visualisering och relaxation genom att ta kontroll över muskler och muskelspänningar. Gemensamt för samtliga metoder är att övningarna kräver upprepad regelbunden träning för att snabbt, kroppsligt svar skall uppnås under press. Sammanfattningsvis skapade artikeln en ökad förståelse för vad idrottspsykologi är, hur det påverkar individen samt hur ångest kan minskas genom olika metoder. Slutsatsen i artikeln gav en tydlig bild av hur ångest och nervositet påverkar prestation samt vilken roll idrottspsykologin har i att lösa denna problematik. Användning av mental träning bidrar ofta till positiva tankar, gott självförtroende, övertygelse samt en bra attityd som påverkar atletens förmåga att prestera på faktisk nivå. Gees (2010) förhoppningar var att idrottspsykologi över tid skall omvandlas till något mindre abstrakt som coacher och atleter kan ta användning av i betydligt större omfattning.

Förberedelser för topprestation i sportsammanhang

I en artikel skriven av Ohuruogu et al. (2016) var syftet att försöka skapa en tydlig översikt över viktiga faktorer som gemensamt kan resultera i topprestation. Författarnas huvudsyfte med denna kvalitativa teoristudie var att poängtera vikten av att vara likvärdigt mentalt förberedd som fysiskt för bästa möjliga prestation. Problematiken som framhävdes visade att coacher/atleter ofta lägger allt för stort fokus vid fysisk utveckling istället för att tillämpa

psykologiska verktyg som hjälpmedel mot optimerad prestation. I artikeln refererades det återkommande till tidigare forskning inom ämnet för att styrka författarnas argumentering. Vetenskap rörande idrottpsychologi är av stor betydelse för coacher, oavsett nivå, då de genom denna kunskap ökar möjligheten att hjälpa atleten inför samt under tävling på bästa sätt.

I artikelns resultat framhövdes tre psykologiska faktorer: personliga, motiverande samt mentala. Dessa ses som en viktig del i atletens helhet och måste samverka för att möjliggöra topprestation. Personliga faktorer påverkar atletens attityd till träning och dess förmåga att upprätthålla fokus på målet. En del personlighetsdrag bidrar till svårigheter medan andra egenskaper skapar underverk. Vidare gavs en adekvat beskrivning av hur kort- samt långsiktig målsättning används av atleter, coacher och idrottsteam som motivationsstrategi. Med en tydlig målsättning minskar svårigheten i att utforma ett detaljerat träningsprogram samtidigt som möjligheten att upptäcka svaga länkar i atletens träning ökar. Vid användning av mer specifik målsättning kan fokus på att utveckla en viss teknik vidare resultera i att allmän prestation förbättras. Ohuruogu et al. (2016) menade att merparten av alla atleter känner någon form av stress och ångest inför tävling. Coachens uppgift är att genom diverse metoder hjälpa atleten att uppnå optimal stressnivå för att lyckas bibehålla atleten aktiv, alert och motiverad med fokus på det relevanta utan att uppnå negativ kroppslig respons. Författarna lyfte fram vikten av idrottpsychologins förmåga att få atleten att fokusera på sig själv, stänga ute publik och andra störningsbrus i omgivningen som kan vara bidragande faktorer till prestationsångest. Artikelns slutsats markerade vikten av att besitta medvetenhet i att varje atlet är unik. Detta genererar i att den största utmaning en coach ställs inför är att lyckas individanpassa sitt arbete och förhållningssätt till varje specifik atlet i den mån att individen vidare lyckas plocka fram sitt bästa jag och därigenom uppnå maximal prestation (Ohuruogu et al. 2016).

DISKUSSION

Vikten av förberedelse inför prestation

Ohuruogu et al. (2016) beskrev i sin artikel hur en tydlig målsättning kan hjälpa till att tidigt hitta svaga länkar i idrottarens träning. En mer detaljerad målsättning kan hjälpa idrottaren att utveckla specifika tekniker som leder till förbättrad helhetsprestation. Vidare lyfter författarna vikten av mentala förberedelser. Dom menar på att allt för stort fokus läggs vid fysisk träning och att idrottare samt coacher måste bli bättre på att nyttja psykologiska verktyg som hjälpmedel i det förberedande arbetet mot bästa möjliga prestation. Inom ridsporten läggs ofta allt för stort fokus vid hästens träning istället för på ryttarens fysiska och mentala utveckling. Detta gör att hästen ofta är mer förberedd inför kommande prestation än vad ryttaren själv är. Cogan (2019) poängterade också betydelsen av att vara väl förberedd inför prestation. Genom att ha en väl utstuderad plan för alla tänkbara situationer som kan uppstå menade Cogan (2019) att risken för prestationsångest kan minskas. Vidare diskuterade författaren om hur visualisering kan användas som hjälpmetod i det förberedande arbetet. Genom att utveckla användandet av virtuell verklighet, teknologi för att gå in i tredimensionerad värld, menade författaren att steget mellan tävling och träning kan minimeras. Detta kan i sin tur hjälpa idrottaren att uppnå optimerad prestation vid tävling. Här hade det varit intressant att se hur användning av denna metod kunnat hjälpa ryttare i sitt förberedande arbete inför prestation. Även Gee (2010) belyste visualisering som en gynnsam strategi att använda sig av inför eller under en viktig prestation. Detta är en metod jag själv använt som ryttare i samband med mentala spärrar vilket då gav positiv effekt samt gynnade min utveckling. Gee (2010) framhövde också hur meditation, relaxation och andningsövningar kan användas som gynnsamma metoder för att ta kontroll över

sin kropp i pressat tillstånd. Detta belyste även Cogan (2019) i sin studie där det ges en tydlig skildring av hur andningsövningar och mindfulness används som en viktig komponent till framgång. Cogan (2019) förklarade även hur användningen av mindfulness har ökat de senaste 15 åren då all forskning visar på att detta är till idrottarens fördel. Då en ryttares emotionella tillstånd i allra högsta grad påverkar hästen blir användning av dessa metoder väldigt viktiga inom just ridsporten. Skoog Hallgren & Danewid (2017) gav i sitt examensarbete en tydlig beskrivning av vad en coach förväntas bistå med. Coachen skall hjälpa ryttaren med vägledning, finnas tillgänglig som bollplank, samt visa på stort engagemang i helheten runt ett ekipage. Genom att arbeta med mental träning kan coachen hjälpa ryttaren att ta sig över mentala hinder som uppstår vid tävling och träning. Här kan vi tydligt se hur samtliga artiklar i denna litteraturstudie på något sätt belyser de faktorer som Skoog Hallgren & Danewid (2017) menade bidrar till förbättrad prestation. Genom denna litteraturstudie ökar förståelsen för vilken betydelsefull roll coachen har samt hur olika coachingmetoder kan hjälpa ryttaren mot förbättrad utveckling och prestation.

Idrottspsykologins betydelse

Cogan (2019) framhävde i sin artikel vilken enorm press en högpresterande idrottare utsätts för. Detta belyste även Butler-Coyne et al. (2019) som dessutom beskrev hur pressen och de höga prestationskraven ofta resulterar i att ryttare successivt börjar kompromissa med eget välmående. Ohuruogu et al. (2016) beskrev även dem hur merparten av alla idrottare upplever någon form av stress och ångest inför tävling. Genom att öka förståelsen hos atleter samt coacher för hur idrottspsykologi och mental träning påverkar praktiskt resultat vill Gee (2010) lyckas bygga en bro där emellan. Författaren beskrev vikten av det mentala och hur idrottare genom användning av idrottspsykologi kan uppnå sin fulla potential. Butler-Coyne et al. (2019) menade även på att fler ryttare måste våga lyfta sin mentala ohälsa för att välmåendet inom ridsporten skall kunna öka. Resultatet i Butler-Coyne et al. (2019) artikel visade på att det vanligaste tillvägagångssättet vid mental ohälsa i hästbranschen är att besöka allmänläkare istället för att koppla in idrottspsykologin. Här kan spekuleras i om det är okunskap inom ämnet som bidrar till denna handling eller om det finns andra faktorer som påverkar. Liknande problematik beskrev Gee (2010) som i sin studie gav en tydlig bild av atleters rädsla för att söka kontakt med idrottspsykologi då de har svårt att se syfte och samband mellan idrottspsykologin och dess påverkan i praktiken. Här handlar det troligtvis om okunskap i ämnet. Inom psykologin är det klarlagt hur det emotionella påverkar det fysiska Gee (2010), vilket ger oss en tydlig bild av hur mental träning kan bidra till optimerad prestation. Resultatet i Butler-Coyne et al. (2019) studie visade på att olösta mentala problem påverkar relationen mellan häst och ryttare på sådant sätt att vidareutveckling hämmas och prestation försämras. Detta resultat borde leda till att allt fler ryttare vill ta hjälp av idrottspsykologi och mental träning i önskan om att utvecklas. Ohuruogu et al. (2016) beskrev det som coachens uppgift att genom olika former av metoder, tekniker och strategier, lyckas hjälpa idrottare att uppnå optimal stressnivå för bästa möjliga prestation. Ohuruogu et al. (2016) lade stor vikt vid att varje atlet är unik. Detta poängterade även Cogan (2019) som menade att individanpassning krävs då det inte finns några generella metoder för optimerad prestation. För att kunna uppnå optimal prestation inom ridsportvärlden är det inte bara ryttarens förutsättningar som måste individanpassas. Här måste även stor vikt läggas vid att lyckas matcha rätt häst med rätt ryttare då varje häst är unik och kräver olika typer av ridning. Nästa steg blir att hitta rätt tränare som passar hela ekipaget. Till detta kommer sedan utmaningen att lyckas matcha rätt coach med rätt ryttare samt att lyckas hitta rätt form av coachingmetoder. Alla dessa aspekter skapar en tydlig bild av vilka komplexa utmaningar en ryttare ställs inför i sitt idrottsutövande.

Mer forskning behövs

Då det sportspecifika problemområdet för studien är relativt utforskat har jag i denna litteraturstudie använt mig av vetenskapligt granskade artiklar generellt kopplade till idrottsutövning och prestation med relevans för studiens frågeställningar. Då det rådde brist på originalartiklar inom ämnet har jag även använt mig av teoretiska artiklar. För att öka studiens trovärdighet söktes artiklar till frågeställningarna i flera olika databaser. Ridsporten beskrevs i Butler-Coyne et al. (2019) studie som en ovanligt riskfylld och krävande sport vilket i kombination med behovet av samspel med ytterligare en individ, hästen, gör sporten väldigt unik. Artikeln av Butler-Coyne et al. (2019) är den enda studie i denna litteraturstudie som specifikt handlar om ridsport. Här kan delar av studiens metod ifrågasättas då den kvalitativa intervjun endast utfördes på en urvalsgrupp om 8 personer. Däremot deltog 155 personer i studiens enkät vilket bidrar till större relevans och högre trovärdighet. Den befintliga forskning som använts till denna litteraturstudie kan appliceras på alla typer av idrottsutövare inklusive ryttare vilket gör att studiens frågeställningar kan besvaras. Den rådande bristen på forskning inom ridsport påverkar däremot delvis svarens validitet.

Önskvärt till framtida forskning vore att göra en studie på specifikt utvalda ryttargrupper där man jämför användandet av coaching. Här skulle det vara intressant att undersöka hur många ryttare som använder sig av en coach idag samt vilka coachingmetoder som förekommer. Genom studien kan man ta reda på hur skillnaden i användandet av coaching ser ut om vi jämför proffs med amatörryttare. Om det skiljer sig åt, vilket mycket pekar på, hade det varit intressant att se hur amatörryttarnas resultat och utveckling hade påverkats om de fått tillgång till professionell coaching. Här kan vidare spekulationer göras i om det är ekonomiska förutsättningarna som styr dagens användande av coaching. För att få ett mer konkret svar på coachingens effekter på ryttare hade det vidare varit intressant att utföra ytterligare en studie. I denna studie skulle ett antal ryttare få delta i ett coachingprogram under en viss tidsperiod för att undersöka vilken påverkan coaching fått på deras utveckling och prestation. I dessa typer av undersökningar hade kvalitativ metod varit att rekommendera då det kan generera till mer djup i studien. Lämplig metod kan vara att använda en väl utformad enkät med tydliga och koncisa frågor som vidare kompletteras med semistrukturerade intervjuer med öppna frågor. Materialet bör sedan noggrant transkriberas med hjälp av innehållsanalys samt valideras för att studierna skall ge ett så trovärdigt resultat som möjligt. Detta borde vara ett område som är av stort intresse för framtida forskning då det är betydelsefull kunskap för många inom hästsporten.

Slutsats

Slutsatsen av denna litteraturstudie är att coaching har en stor betydelse för ryttare. Genom tydlig målsättning, detaljplanering, förberedande arbete samt utveckling av specifika tekniker får ryttaren ökad självmedvetenhet, bättre kroppskontroll, möjlighet att bygga upp sin mentala styrka samt kan känna större trygghet i sitt idrottsutövande. De coachingmetoder som förekommer i denna studie är meditation, avslappning, mindfulness, andningsövningar, visualisering samt copingstrategier. Genom individanpassad coaching kan ryttare nå största möjliga utveckling och därmed uppnå maximal prestation.

REFERENSER

Litteratur

Blomquist, C., Röding, P. (2010) *Ledarskap – personen, reflektionen, samtalet*. 1:2 uppl. Lund. Studentlitteratur AB.

Butler-Coyne, H., Shanmuganathan-Felton, V., Taylor, J. (2019). Mental Health in Equestrian Sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, vol. 13, ss. 405–420.

Cogan, K. D. (2019) Coaching olympic athletes with sport psychology. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, vol. 71, ss. 86–96.

Cote, J. & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science*, vol. 4, ss. 307–323.

Gee, C. J. (2010). How Does Sport Psychology Actually Improve Athletic Performance? A Framework to Facilitate Athletes' and Coaches' Understanding. *Behavior Modification*, vol. 34, ss. 386–402.

Ohuruogu, B., Jonathan, U. I. and Ikechukwu, U. J. (2016). Psychological Preparation for Peak Performance in Sports Competition. *Journal of Education and Practice*, vol. 7, ss. 47–50.

Skog Hallgren, L. & Danewid, H. (2017). *Att coacha ryttare en intervjustudie av fyra meriterade tränares uppfattningar*. Uppsala: Sveriges lantbruksuniversitet.

Internet

Sveriges Olympiska Kommitté (2015). *Hur når vi så långt som möjligt?*.
<https://sok.se/arkiv-for-artiklar/2015-04-22-hur-nar-vi-sa-langt-som-mojligt.html?fbclid=IwAR3rA2LBHBuI9zllYDJl80AP6bQExwbcrcZKz1nSdYdTfN-aZQdCZuyJ7bl> [Hämtad 2020-10-08]

Svenska Ridsportförbundet (2019). *Statistik*.
<https://www.ridsport.se/Omoss/Statistik/> [Hämtad 2020-10-08]

Ridsport (2016). *Mental träning har lyft Peder*.
<https://www.tidningenridsport.se/peder-ar-redo-for-os-final/> [Hämtad 2020-10-08]

FEI (2020). *Rankings and standings page*.
https://data.fei.org/Ranking/Search.aspx?rankingCode=S_WR [Hämtad 2020-10-08]

Svenska Ridsportförbundet (2019). *Hållbara Ryttare - Del 1 - Mental träning och personlig utveckling*.
https://www.youtube.com/watch?v=pWsnsSLtmmo&ab_channel=SvenskaRidsportf%C3%B6rbundet&fbclid=IwAR31D7t1aw5W10odvLYBzGMbMM7EYr_0MCudj3uPWcswVNL5BAvYL9oL_Fc [Hämtad 2020-10-25]