



Sveriges lantbruksuniversitet
Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap
Hippologenheten

Seminariekurs i hippologi, 5 hp

2019

Mental träning för ökad prestation inom ridsport

Jenny Gustafsson

Strömsholm

HANDLEDARE:

Gabriella Thorell, Strömsholm

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.

INNEHÅLL

| | |
|---|----|
| REFERAT | 2 |
| INLEDNING | 2 |
| Problem | 3 |
| Syfte | 3 |
| Frågeställning | 3 |
| LITTERATURSTUDIE | 4 |
| Mental träning i annan idrott | 4 |
| Spänning i samband med prestation | 4 |
| Mental träning för ryttare | 5 |
| Att nå framgång | 7 |
| DISKUSSION | 7 |
| Slutsats | 9 |
| REFERENSER | 9 |
| Litteratur | 9 |
| Internet | 10 |

REFERAT

Mental träning har länge varit en stor del i många idrottares framgång och en stor del ser det som en självklar detalj i sin sportsatsning. Det är sedan tidigare bevisat att tankar och handlingar har en stark koppling. Mental träning är däremot fortfarande ganska ovanligt inom ridsporten speciellt på amatöرنivå. Mental träning kan handla om flera olika saker, men ofta handlar det om koncentrationsträning, självförtroendeträning och stresshantering. Ridsport är enligt forskning en ångestframkallande sport och mental träning som kan dämpa ångest samt ge en känsla av kontroll borde därför vara till stor fördel för ryttare. Syftet med denna studie är sammanfatta redan befintlig forskning som gjorts på mental träning för ryttare samt hur den mentala träningen kan påverka prestationen. För att ta reda på detta ska följande frågeställningar besvaras: hur påverkar fysisk och psykisk spänning kommunikationen mellan ryttare och häst och hur kan mental träning förbättra en prestation inom ridsport?

Studier har visat att olika typer av mental träning ökar självförtroendet samt minskar prestationsångesten hos den aktiva. I en sport som ridsport där ryttarens fysiska och psykiska spänningar direkt överförs på hästen är det viktigt att kunna tolka och hantera den nervositet och ångest som uppkommer i samband med prestation. Bland annat för att stor fysisk ångest leder till muskelspänningar och en nedsatt inverkan på hästen. I en studie där syftet var att ta reda på gemensamma nämnare hos framgångsrika ryttare var alla eniga om att en stor tro på sig själv, stort fokus på sporten och en vilja att hela tiden utvecklas är grundläggande för att nå framgång. Detta är faktorer som den mentala träningen som de olika studierna använt sig av lagt stort fokus på.

Slutsatsen som går att dra efter studien är att mental träning kan med fördel användas för att förbättra en prestation hos ett ekipage inom ridsport. Att kunna hantera nervositet och ångest som uppkommer inför en prestation samt ha en förmåga att hålla fokus på uppgiften är avgörande för att nå framgång inom ridsport. Detta eftersom ryttarens spänningar även påverkar hästen negativt. Det är många faktorer som föder framgång och att kunna kontrollera sina egna känslor och tankar är en av dem.

Nyckelord: Fokus, självförtroende, häst

INLEDNING

I början av år 2018 blev ridsport efter lång tid till slut klassat som friskvård och anställda får nu använda friskvårdsbidraget till att ta ridlektioner. Ridning och stallmiljö ger ett lugn i många människors stressade vardag och är bra för både fysisk och mental hälsa. I Sverige visar siffror att en miljon svenskar är intresserade av hästar och att ungefär en halv miljon rider regelbundet. (Svenska Ridsportförbundet 2018) Ridsporten är en annorlunda sport som bygger på relationen mellan häst och ryttare och på alla nivåer bör det funderas på hur den aktiva kan må bättre, för att prestera bättre (Fyrberg & Ortiz Bergström 2009).

Den svenska ridsporten har under de senaste åren haft stora framgångar med bland annat Peder Fredricson i spetsen med både OS-silver och EM-guld. Efter dessa framgångar var frågorna många hur Peder kunde hålla fokus på det sätt som han gjorde när det väl var dags för att prestera. Han berättar i en intervju hur den mentala träningen är en självklar del för honom. Med sin coach har han fått träna på att fokusera på rätt saker, inte lägga tid på sådant som inte går att påverka samt att kunna gå in på banan och prestera. (Frank 2016)

Mental träning har länge varit en stor del i många idrottares framgång. I många idrotter har den aktiva med sig sin mentala coach på tävlingar och matcher och ser det som en självklarhet. Att tankar och handlingar har en stark koppling är bevisat sedan tidigare och det har i många idrotter synts en förhöjd prestation genom att kunna kontrollera sina tankar. (Wolframm & Micklewright 2011)

Mental träning kan användas på flera olika sätt, två metoder som Hammel (2016) nämner är vanliga inom andra idrotter är grundläggande mental träning och målinriktad mental träning. Den grundläggande mentala träningen handlar om att lära hjärnan att slappna av och bli mer mottaglig, detta motverkar stress och gör det lättare för hjärnan att hantera förändring. Målinriktad mental träning handlar om att visualisera mål och träna på att hålla fokus på uppgiften. Denna metod ska hjälpa personen att uppnå specifika mål samtidigt som målbilden fylls med positiva känslor och tankar. Inom just ridsporten används mental träning flitigt hos elitryttare, det syns dock inte lika ofta på amatörnivå (Wolframm & Micklewright 2011).

Mental träning är ett samlingsnamn för flera olika saker, men det handlar i grunden om att vilja prestera till sin fulla förmåga. Detta innebär stresshantering, koncentrationsövningar, självförtroendeträning, mål- och målbildsträning. Många ryttare har anlänt till en tävlingsplats, sett ett hinder som hästen brukar titta på och direkt börjat tänka ”nej det här går inte”. Tankar sätter direkt igång negativa stressreaktioner i hjärnan. Stressreaktionen kommer från ett yttre stimuli som i detta fall är tävlingen. Kroppen upplever detta som ett hot och direkt strömmar adrenalin till, hjärtklappning uppstår, andningen blir snabbare och ryttaren blir mer vaken på omgivningen. Hästar är väldigt uppmärksamma på ryttarens kroppsspråk, men hästen uppfattar inte tävlingen som ett hot, utan hotet är att fly från faran. Det räcker med en något förhöjd spänningsnivå hos ryttaren för att förlora finessen i ridningen, men ryttaren märker inte av den förrän hästen går i försvar. Mental träning ska kunna hjälpa ryttaren att kontrollera dessa negativa tankar som stoppar ekipaget från att prestera och kunna ta ekipaget till nya nivåer genom att endast förändra ryttarens tankar. (Rost 2006)

Problem

Mental träning används ofta som ett komplement till den fysiska träningen i många olika sporter och idrotter men fortfarande relativt nytt inom ridsporten, speciellt på amatörnivå. Forskning har visat att ridsport är en ångestframkallande sport och mental träning som kan dämpa ångest samt ge en känsla av kontroll borde därför vara till stor fördel för ryttare. (Wolframm & Micklewright 2011)

Syfte

Litteraturstudiens primärsyfte är att sammanställa redan befintlig forskning som gjorts på mental träning för ryttare. Studiens sekundära syfte är att ta reda på hur mental träning kan påverka och eventuellt förbättra en prestation inom ridsport.

Frågeställning

Hur påverkar fysisk och psykisk spänning kommunikationen mellan ryttare och häst?
Hur kan mental träning förbättra en prestation inom ridsport?

LITTERATURSTUDIE

Mental träning i annan idrott

En studie av Mamassis och Doganis (2011) genomfördes på nio ungdomar som alla spelade tennis på en hög nivå. Studiens syfte var att undersöka om det gick att genom ett mentalt träningsprogram (MTP) dämpa ungdomarnas ångest inför match samt förbättra självförtroende och prestation. Till denna studie söktes nio tennisspelande ungdomar upp med medelåldern 14,1 år som alla var bland de främsta i landet i sin ålderskategori. Fem av dessa nio fick genomgå MTP medan de resterande fyra fick agera kontrollgrupp. I studien användes enkäten ”*Competitive State Anxiety Inventory*” (CSAI-2). CSAI-2 är en enkät som i detta fall handlade om självförtroende och ångest inför match. Enkäten innehöll en rad påståenden där deltagarna själva fick placera in sig på en skala från ett till fem. För att ta reda på hur deltagarna kände angående sin prestation användes även en annan enkät som kallades för självbedömning. Precis som CSAI-2 så innehöll även denna enkät påståenden där deltagaren själv fick placera in sig på en skala mellan ett till fem.

Studien påbörjades vid den första nationella tävlingen för året där deltagarna cirka tio minuter innan match fick fylla i CSAI-2 och sedan självbedömningsenkäten cirka 30 minuter efter match. Det var viktigt att den sista enkäten fylldes i innan deltagaren fick någon typ av feedback angående sin prestation i matchen. Proceduren återupprepades sedan under en av årets viktigaste tävlingar som hölls i juli samma år. Mellan tävlingarna pågick MTP för deltagarna, de sågs en gång varje vecka och varje tillfälle pågick i 60 minuter. Under dessa tillfällen fokuserades det framförallt på målsättning, positivt tänkande och hur deltagarna kan påverka sina egna tankar och känslor. (Mamassis & Doganis 2011)

Resultatet som fastställdes av denna studie var att de deltagare som hade genomgått MTP upplevde ett ökat självförtroende och förbättrade prestationer. Med hjälp av djupintervjuer med deltagarna om bland annat tidigare problem i sin idrott sågs en stor förbättring fram till avslutad studie. Deltagarna upplevde även att ångesten som kunde uppstå inför match hade minskat. Slutsatsen som gick att dra efter studien var att mental träning var något som borde läggas in under hela säsongen för att förbättra prestationerna hos de aktiva. (Mamassis & Doganis 2011)

Spänning i samband med prestation

I en studie av Wolframm och Micklewright (2010) undersöktes effekten av prestationsångest och ångestgrundade beteenden som uppkommer vid prestation inom hoppning, dressyr och fälttävlan. Det undersöktes även om intensiteten av och anledningen till ångesten gav olika effekt på prestationen samt om könet på ryttaren hade någon betydelse för hur ångesten visade sig. Hypotesen var grundad på tidigare studier i andra idrotter där tolkning och förståelse för ångesten som uppkom inför en prestation kunde förbättra prestationen. Dessutom förutspåddes det att ångestsymptomen som upplevdes berodde mycket på nivån av självförtroende och hur mycket ångesten påverkade beteendet. Författarna förutspådde även att det skulle gå att se en positiv tolkning av kroppslig ångest och nervositet inför en prestation, speciellt inom ridsport då mycket fysik används.

För studien användes 62 tyska ryttare, 13 män och 49 kvinnor där alla var aktivt tävlande inom hoppning, dressyr eller fälttävlan på amatörnivå. Eftersom alla deltagare var tyska och hade en låg kunskapsnivå i engelska så användes en översatt version av *WAI-T; Competitive Trait Anxiety Inventory* och *WAI-S; Competitive State Anxiety Inventory*. Dessa är båda

enkäter som handlar om ångest, självförtroende samt fysisk och psykisk ångest i samband med tävling. Enkäten innehöll olika påståenden där deltagarna fick ranka sig själva på olika skalor. Enkäterna fylldes i senast en timme innan tävlingsstart för att inte störa framridning och andra tävlingsförberedelser. Resultat och placering registrerades vid tävlingens slut. Det gjordes sedan en analys av enkäterna för att ta reda på de viktigaste effekterna för kön och disciplin. Där inkluderades även ångestens riktning och intensitet för att kunna finna åtgärder för den. Ångestens riktning och intensitet hade tre beroende variabler vilka var fysisk ångest, psykisk ångest samt självförtroende. Även förlust av fokus, oro och psykisk spänning räknades in här. Oberoende variabler var kön och disciplin. För att ta reda på om ångest och självförtroende påverkades av placering i tävlingen delades deltagarna in i två grupper, framgångsrika och icke framgångsrika. De separerades genom att deltagaren som sämst behövde vara tredje placerad för att räknas som framgångsrik. (Wolframm & Micklewright 2010)

Resultatet visade att det inte fanns någon tydlig skillnad för hur effekten av ångest och ångestgrundade beteenden för prestation berodde på kön. De kom fram till att de manliga deltagarna mer frekvent kände att de förlorade fokus inför tävling. Det upptäcktes även att förlust av fokus var vanligare inom dressyr och fälttävlan än inom hoppning. När resultaten angående fysisk och psykisk ångest utvärderades sågs inga signifikanta skillnader mellan varken kön eller disciplin. När sambandet mellan placering i tävling och ångest analyserades, fanns en negativ korrelation mellan dessa. Den negativa korrelationen innebar i detta fall att de deltagare som kände mycket ångest inför tävling även fick en negativ påverkan på resultatet. Det gick även att se en signifikant skillnad mellan de framgångsrika och de icke framgångsrika i förlust av fokus. De framgångsrika upplevde inte lika stor förlust av fokus som de icke framgångsrika gjorde. Ett svagt samband mellan förlust av fokus och psykisk ångest syntes även det, det vill säga att ångesten som uppstod även påverkade fokuset negativt. (Wolframm & Micklewright 2010)

Slutsatsen som drogs av denna studie var att i en idrott som ridsport där distraktion som tas från hästen kan skapa stora konsekvenser är det viktigt att kunna tolka sin prestationsångest och annat som stör prestationen. Av studien drogs även slutsatsen att ryttare som kan hantera ångest, oro och förlust av fokus är mer konkurrenskraftiga än de som inte kan hantera det. Den fysiska ångesten kunde även ha både positiv och negativ påverkan på prestationen beroende på hur grav denna var. Därav kan svag nervositet eller ångest få en positiv effekt på ryttaren. En svag fysisk ångest kan även ha en positiv påverkan så som effektivare inverkan på hästen medan en grav fysisk ångest kan leda till muskelspänningar och en obefintlig inverkan samt överföring av spänning till hästen. (Wolframm & Micklewright 2010)

Mental träning för ryttare

Blakeslee och Goff (2007) genomförde en studie där syftet var att ta reda på hur mental träning kan vara till fördel för ryttare, inom både hoppning och dressyr. Förhoppningen med denna studie var att det skulle gå att påvisa en tydlig förbättring av prestation med hjälp av mental träning. För studien rekryterades 15 kvinnliga ryttare i en ålder mellan 18 till 25 år som alla red på samma ridskola. Deltagarna delades in i två grupper, en grupp som fick genomgå den mentala träningen och en grupp som fick agera kontrollgrupp. De använde tre olika frågeformulär samt en blankett. Först fick deltagarna fylla i en blankett som handlade om personen i fråga så som ålder, riderfarenhet, tidigare erfarenhet av idrottspsykologi och antal ridlektioner per vecka. Det första formuläret som användes innehöll tolv påståenden och en skala där deltagarna fick gradera sig själva. Ett exempel på påstående som användes var *"jag vill lära mig så mycket som möjligt varje lektion"* och så fick deltagarna placera sig själv

i om det stämde helt eller stämmer inte alls. Detta frågeformulär kallades för "*Achievement Goal Questionnaire*" (AGQ). Det andra frågeformuläret kallades för "*Mental Skills Assessment Questionnaire*" (MSAQ). Detta formulär handlade om deltagarens mentala färdigheter. Frågorna delades in i frågor om avslappning, påhittade scenarion och tankar om sig själv. Det sista formuläret deltagarna fick fylla i kallades för "*Social Validation Questionnaire*" (SVQ). Det innehöll frågor som graderade deltagarens upplevelse av den mentala träningen som programmet innehållit.

Metoden som tillämpades i denna studie var att deltagarna fick börja med att delta i en tävling, detta för att se vad deltagarna hade för grund att arbeta vidare med. Innan sin start fick deltagarna fylla i formulären AGQ och MSAQ. Efter fyra veckor gjordes samma procedur om och deltagarna deltog i ännu en tävling. Under dessa fyra veckors intervall fick den ena gruppen mental träning medan den andra gruppen endast red lektion två gånger per vecka precis som dem hade gjort tidigare. (Blakeslee & Goff 2007)

Resultaten visade inga tydliga förbättringar av prestationer hos de deltagande. Det sågs en liten ökning av erhållna poäng i både hoppning och dressyr men ingen markant skillnad i jämförelse med kontrollgruppen. Deltagarna kunde däremot själva känna en stor förbättring i sina prestationer efter att ha genomgått programmet. Slutsatsen som drogs efter studien var att det inte fanns något signifikant samband mellan mental träning och prestation. Forskarna ville däremot inte utesluta mental träning som träningsmetod men mer forskning krävdes. (Blakeslee & Goff 2007)

En liknande studie genomfördes av Wolframm och Micklewright (2011) där syftet var att undersöka hur andra idrottare använder sig av mental träning och om samma träning kunde vara till fördel för relation mellan häst och ryttare. De frågade sig även om det på något sätt kunde öka prestationen för ekipaget. För denna studie rekryterades tio tyska dressyryttare som alla red på amatöرنivå. För att inkluderas i studien skulle ryttaren regelbundet tävla i dressyr i lätt klass (B), medelsvår klass (M) eller i svår klass (Z). Sex till åtta veckor innan studien påbörjades skulle deltagarna delta i en dressyrtävling där resultatet registrerades. Deltagarna skulle även delta i en tävling en till två veckor innan den mentala coachningen påbörjades. Deltagarna fick sedan två timmars mental träning per vecka i en period på sex veckor, under denna tid skulle de fortsätta tävla kontinuerligt. Innan tävling skulle deltagarna fylla i en modifierad version av "*Competitive State Anxiety Inventory*" (Cox et al. 2003) där frågorna var uppdelade i kroppslig oro (SA), mental oro (CA) och självförtroende (SC). Den mentala träningen deltagarna fick var ett två timmar långt gruppsamtal en gång i veckan. De var även instruerade att själva träna på det som togs upp under gruppsamtalet. Försöket avslutades med att deltagarna skulle delta i en tävling en till två veckor efter avslutad träning.

Resultatet i denna studie visade att resultatet ryttarna hade på tävlingen som ägde rum sex till åtta veckor innan studien påbörjades hade en stark korrelation med SC (självförtroende) poängen som deltagarna fått i "*Competitive State Anxiety Inventory*" (Cox et al. 2003). Forskarna kom även fram till att resultatet ryttarna hade på tävlingen efter avslutad studie hade en negativ korrelation med SA (kroppslig oro) poängen. Det syntes dock en skillnad i procent mellan den första tävlingen gentemot vad dem hade fått på den avslutande tävlingen vilket indikerade att den mentala träningen gett resultat. Slutsatsen som gick att dra var att eftersom kommunikationen mellan häst och ryttare handlar mycket om de fysiska hjälpmedlen som skänklar, sits och hand så är förmågan att kontrollera fysisk ångest viktig. Att kunna kontrollera psykisk ångest är viktigt för att kunna förstå nervositet och

prestationsångest som uppkommer vid prestationssituationer, speciellt för nybörjare och oerfarna ryttare. (Wolframm & Micklewright 2011)

Att nå framgång

I en studie av Lamperd et al. (2016) undersöktes det om det fanns några gemensamma nämnare hos ett antal elitryttare. Det som undersöktes var deras bakgrund och motivation till att nå toppsporten genom djupintervjuer med ryttarna. För att välja ut ryttare som passade för denna studie användes ett antal kriterier så som längden på deras karriär (minst tio år), ett bra resultat i någon av de olympiska ridsportgrenarna (hoppning, dressyr eller fälttävlan) på mästerskapsnivå, att ryttaren var aktiv i sporten som antingen ryttare, tränare eller hästförmedlare på elitnivå. Sammanlagt valdes åtta deltagare ut i en ålder mellan 32 till 57 år och deltagarna var från USA, Storbritannien, Nya Zeeland och Australien.

Metoden som användes var som tidigare nämnt intervjuer som gjordes vid ett personligt möte med deltagaren samt på ett semi-strukturerat sätt. Intervjuaren hade förberett frågor innan intervjun men gjorde även plats för följdfrågor. Det ansågs att detta format var allra lämpligast då det gav mycket plats för intervjuaren att lyssna samt uppmuntra deltagaren till öppenhet och engagemang. Att intervjun skedde ansikte mot ansikte ansågs även det vara en bidragande faktor för att främja ett förtroende och skapa ett djup i intervjun. Intervjuerna pågick i 60 minuter och spelades in på en digital röstinspelare. Tre olika personer fick sedan lyssna och tolka intervjun för att få en så subjektiv bedömning av deltagarens svar som möjligt. (Lamperd et al. 2016)

Resultatet i studien var att det fanns många gemensamma nämnare som varit med och påverkat ryttarnas karriärer. Alla deltagare började rida i en tidig ålder och alla hade genom en blandning av tillfällighet och möjlighet startat ett intresse för sporten. Alla hade haft mycket stöttning hemifrån och alla upplevde denna stöttning som allra störst under tiden som de tävlade på ponny. Gemensamt för alla var att de alla såg tävlandet och vinster som en stor motivation till det dagliga arbetet med hästarna. Just ambitionen att nå ett högt uppsatt mål ansåg deltagarna var en viktig del i att nå framgång. De ansåg även att de hade en stor tro på sig själva, stort fokus och ingen rädsla att tävla mot de allra bästa. Alla deltagare hade även ett stort behov att hela tiden utvecklas och bli bättre. En stor inspiration som flera av deltagarna nämnde var hästen. Att själv sätta upp ett system för hur ens hästar ska utvecklas och bli sitt allra bästa jag. Slutsatsen som drogs efter denna studie var att det inte finns något självklart vägval för att nå toppen inom ridsport. Det finns dock vissa byggstenar som är viktiga för att nå framgång. Dessa var ryttarens psyke och motivation till att utvecklas, samt tankesätt, företagsamhet och träningsfilosofi för att nå framgång inom sporten. (Lamperd et al. 2016)

DISKUSSION

I studien av Wolframm och Micklewright (2011) kunde slutsatsen dras att eftersom det stora hjälpmedlet i ridsport är ryttarens fysik, alltså skänkel, sits och hand så påverkar fysisk spänning kommunikationen negativt. Detta tog även Wolframm och Micklewright (2010) upp i sin studie, att en stor fysisk ångest leder till muskelspänningar och därmed obefintlig inverkan på hästen. I denna studie kunde de slutsatsen att en svag nervositet och spänning kunde påverka kommunikationen mellan häst och ryttare positivt också dras, vilket var intressant. Det som även nämns är att gränsen för när denna spänning blir för stark är väldigt skarp. Det som går att se efter dessa studier är att fysisk och psykisk ångest påverkar prestationen på hästryggen. Hur ångesten sedan påverkar verkar vara olika beroende på

person och på vilken nivå ångesten artar sig men en mindre effektiv inverkan på hästen är återkommande i studierna.

I studien av Wolframm och Micklewright (2010) genomfördes en intressant jämförelse mellan könen där resultatet visade att män mer frekvent upplevde att de förlorade fokus inför en prestation än vad kvinnor gjorde. Den frågan som dyker upp är om detta endast var en tillfällighet då majoriteten av de deltagande var kvinnor eller om det även kan överensstämma på en större population. Det hade kunnat vara ett sätt att utveckla studien, att jämföra antalet män och kvinnor för att se om detta fortfarande stämde samt för att få ett mer trovärdigt resultat. Studien belyste även att förlust av fokus oftare upplevdes inom dressyr och fälttävlan än inom hoppning. Det som skulle kunna vara en felkälla till även detta var att det var 25 av deltagarna som tävlade i hoppning jämfört med 21 i dressyr och 16 i fälttävlan. Dock var skillnaden så liten att det inte borde ha påverkan på resultatet. Däremot är tiden då ryttaren ska fokusera väldigt mycket längre i både dressyr och fälttävlan än i hoppning vilket bör ha en mycket stor betydelse för resultatet.

En tidigare nämn slutsats som drogs efter studien av Wolframm och Micklewright (2010) var att en låg grad av nervositet och prestationsångest inför tävling kunde ha en positiv påverkan. Detta är intressant då en låg grad av nervositet ofta kan bidra till ett ökat fokus på uppgiften. Om det inte uppstår någon nervositet alls kan det eventuellt ha motsatt effekt, det vill säga förlust av fokus. Förmågan att hålla fokus var även något som alla elitryttare nämnde i studien av Lamperd et al. (2016) som en bidragande faktor till framgång och någonting man måste träna upp för att lyckas inom ridsport. Att träna upp sin förmåga att hålla fokus samt kunna hantera nervositet och prestationsångest var något som deltagarna i studien av Wolframm och Micklewright (2010) gör och forskarna kunde sedan komma fram till att det var en av de absolut viktigaste nycklarna till framgång.

I studien av Blakeslee och Goff (2007) genomfördes studien under endast fyra veckor vilket tåls att fundera på. En utveckling som ryttare, både fysiskt men även mentalt verkar svår att göra på en så kort period. Då även inräknat att dessa ryttare endast red på ridskola två gånger i veckan vilket inte blir särskilt många ridpass att utvecklas på. Däremot gav den mentala träningen ett förbättrat resultat på procenten som deltagarna fick på dressyrtävlingen. Detta borde bero på att deltagarna tidigare inte tränat sin mentala status vilket gjorde att bara några tillfällen med mental träning gjorde en stor skillnad för deltagarna. Hade man utvecklat denna studie så hade den kunnat göras längre, just för att se deltagarnas utveckling med hjälp av både ridträning och mental träning i kombination.

I studierna av Wolframm och Micklewright (2011) samt Mamassis och Doganis (2010) handlade metoderna mycket om att deltagarna skulle analysera sig själva, både innan och efter prestation. Deltagarna i båda studierna fick även genomgå mental träning i veckorna som innefattade samtal. I studien av Mamassis och Doganis (2010) beskrivs samtalen som mest fokuserande på målsättning och positivt tänkande bland annat. Detta är liknande fokus som enkäterna i Wolframm och Micklewright (2011) handlade om. Båda dessa studier fick positiva resultat av den mentala träningen vilket kan indikera på att de punkter som tas upp i dessa studier är delar i den mentala träningen som kan förbättra prestationer.

I studien av Mamassis och Doganis (2010) undersöktes det om mental träning (MTP) kunde dämpa prestationsångest inför match hos tennisspelande ungdomar. Det undersöktes även om den mentala träningen kunde öka självförtroende samt förbättra prestationen hos ungdomarna. I studien deltog nio ungdomar varav fem fick genomgå mental träning och fyra av

ungdomarna fick agera kontrollgrupp. Resultatet som fastställdes efter studien var att deltagarna upplevde ett ökat självförtroende, minskad prestationsångest samt förbättrad prestationsförmåga. Slutsatsen att lägga in mental träning under hela säsongen visar också på en positiv påverkan av den mentala träningen. Eftersom resultatet endast om deltagarnas upplevelse går det däremot att fundera kring om det går att samla mer data än enkäter som kan användas för att få ett mer trovärdigt resultat. Att spara deltagarnas resultat efter matcher och eventuellt ännu mer data från matchen som till exempel vunna poäng. Fler deltagare i studien hade även det gjort resultatet mer trovärdigt än vad det blir när det endast är fem deltagare som fått genomgå mental träning.

Studierna av Mamassis och Doganis (2010), Wolframm och Micklewright (2011), Wolframm och Micklewright (2010), Blakeslee och Goff (2007) samt Lamperd et al. (2016) har alla visat på att olika typer av mental träning har positiv påverkan på prestationer på olika nivåer och sporter. Alla dessa studier belyser vikten av hur den mentala träningen hjälper den aktiva att kunna kontrollera tankar och känslor. Många av resultaten är däremot ganska vaga och i studien av Blakeslee och Goff (2007) blev resultatet en knapp förbättring på tävlingsresultaten och endast deltagarnas egen upplevelse, vilket är svårt att mäta. I studien av Blakeslee och Goff (2007) diskuterades det även om den knappa förbättringen faktiskt berodde på den mentala träningen eller bara att ekipaget utvecklats i den vardagliga fysiska träningen. Det gemensamma för flera av studierna var att de använder sig av enkäten som kallas för ”*Competitive State Anxiety Inventory*” där deltagarna får placera in sig själva i olika påståenden på en skala från ett till fem. I dessa enkäter är det väldigt viktigt att deltagarna är duktiga på att granska sig själva för att få ett så trovärdigt resultat som möjligt. Det finns däremot en risk i dessa självbedömningsenkäter att deltagarna inte svarar helt sanningsenligt vilket absolut påverkar trovärdigheten i studien negativt. Påståenden har i dessa studier handlat mycket om självförtroende, målsättning samt ångest, både kroppslig och psykisk. Sammantaget visar studierna på att mental träning handlar om att träna upp tron på sig själv, att alltid ha en målbild samt att kunna hantera och förstå nervositet och ångest som kan uppstå inför en prestation.

Slutsats

Mental träning kan med fördel användas för att förbättra en prestation hos ett ekipage inom ridsport. Genom att kunna hantera nervositet och ångest som uppkommer inför en prestation samt ha en förmåga att hålla fokus på uppgiften är avgörande för att nå framgång inom ridsport just eftersom ryttarens spänningar även påverkar hästen negativt. Det är många faktorer som föder framgång och att kunna kontrollera sina egna känslor och tankar är en av dem.

REFERENSER

Litteratur

Blakeslee, M.L & Goff, D.M. (2007) The effect of a Mental Skills Training Package on Equestrians. *The sport psychologist*, vol. 21, ss. 288-301.

Fyrberg, J & Ortiz Bergström, J. (2009) *Talang till topp, tips från coachen – talang till topp*. 1. uppl. SISU Idrottsböcker & Svenska ridsportförbundet.

Lamperd, W., Clarke, D., Wolframm, I & Williams, J. (2016) What makes an elite equestrian rider? *Comparative Exercise Physiology*, vol. 12(3), ss. 105-118.

Mamassis, G & Doganis, G. (2010) The effects of a Mental Training Program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, vol. 16(2), ss. 118-137.

Wolframm, I.A & Micklewright, D. (2010) Effects of trait anxiety and direction of pre-competitive arousal on performance in the equestrian disciplines of dressage, showjumping and eventing. *Comparative Exercise Physiology*, vol. 7(4), ss. 185-191.

Wolframm, I.A & Micklewright, D. (2011) The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior*, vol. 6, ss. 267-275.

Internet

Hammel, R. (2017) *Tränar du din mentala styrka för att lyckas nå dina träningsmål?* <https://www.sats.se/magazine/traning/motivation-och-mental-traning/tranar-du-din-mentala-styrka-for-att-lyckas-na-dina-traningsmal/> [Hämtad 2018-12-17]

Rost, E. (2006) *Mental träning tar fram vinnaren i dig!* <https://www.hippson.se/artikelarkivet/ryttartraning/mental-traning-tar-fram-vinnaren-i.htm> [Hämtad 2018-12-31]

Svenska Ridsportförbundet (2018) *Äntligen! – ridsporten friskvård.* <http://www.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Nyheter/2018/01/ANTLIGENRidsportenfriskvard/> [Hämtad 2018-02-14]

Frank, A. (2016). *Mental träning har lyft Peder.* <https://www.tidningenridsport.se/peder-ar-redo-for-os-final/#captive> [Hämtad 2018-02-14]