



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

Examensarbete
B-tränarutbildningen

Träning, coaching och pedagogik

Tobias Grönberg

B-tränarexamen

Examinator: Karin Morgan

Jan Jönsson

2017-01-05

Kursledare: Peter Markne

Förord

Att skriva ett examensarbete visade sig vara mer spännande än jag trodde. Skrivprocessen i sig har varit en ny erfarenhet och det har hackats och malt fram och tillbaka. Jag har länge varit ganska säker på min tränarroll men jag har nog inte riktigt förstått att den byggde på så många vetenskapliga pedagogiska teorier.

Något av det viktigaste för mig som både tränare och elevcoach är att allt jag gör utgår ifrån positiva upplevelser. Detta har jag fått bekräftat med råge i de svar som både ryttare, elever och kollegor återkommit med i mina öppna frågor.

Jag fick stor respons och en del citat är inklippta i arbetet men de flesta ska jag försöka använda som någon typ av utvärdering i mitt arbete. Jag har bara fått positiv kritik och en del mer konstruktiv än andra. Man ska ha i beaktning att det ju bara är de ryttare som är kvar i mitt träningsystem som har svarat på mina frågor, vilket givetvis förklarar många av de positiva svaren. Jag hoppas att med mitt arbete kunna inspirera och stötta andra aktörer inom ridsporten.

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.1 Syfte	6
1.2 Frågeställning	6
2. Teorier	6
3. Material och metod	8
4. Resultat	9
5. Diskussion	9
5.1 Relationen	10
5.2 Positiv förstärkning	10
5.3 Täcka upp för svagheter	11
5.4 Krav och förmåga	12
5.5 Delmål för att balansera krav och förmåga	12
5.6 Om ekipaget inte känner balans mellan krav och förmåga	13
5.7 System och situationsträning	13
5.8 Sammanfattning och modell	15
5.9 Slutsats	17
6. Litteraturförteckning	18

1. Inledning

Inom ridsporten finns det många skickliga tränare och det är värdefullt att dokumentera och förvalta de kunskaper som de har. Som en del av tränarutbildningen ska vi skriva ett arbete som dels visar att vi som tränare har väl underbyggda tankar och metoder i vårt arbete ute på fältet samt inspirera andra tränare.

Jag har tävlat och tränat hästar ända sedan jag var liten. För mig har den verksamheten alltid varit en naturlig del av livet. Även om det är just inom hästsport som jag har tävlat på elitnivå så har jag genom mitt generella sportintresse alltid varit intresserad av hur idrottare når världsklass. Förutom tränaryrket jobbar jag på en grundskola som elevcoach med barn som har speciella behov, bland annat elever med ADHD.

Under min aktiva karriär som tävlingsryttare ville jag periodvis lite för mycket, vilket fick mig att må dåligt och inte prestera tillräckligt bra. Jag red väldigt många hästar, många som inte höll måttet. Jag blev stressad av att inte kunna prestera maximalt, vilket gjorde att självkänslan gick ner. 1998 hade jag en hästägare som faktiskt såg problemet och skickade mig till en mental coach. Vi gick igenom vad det var som gjorde mig nervös och okoncentrerad. Vi kom ganska snabbt fram till att det som störde mig var att jag ville vinna lite för mycket. Jag tänkte mer på konkurrenterna än på min egen prestation. Mycket riktigt, från en redan ganska framgångsrik karriär började jag vinna mer och placerade mig högt upp i stora tävlingar. Det har fått mig att få upp ögonen för den mentala förberedelsen som krävs för prestation, oavsett om det är i skolan eller på hästryggen. Genom att använda min erfarenhet som aktiv inom hästsporten och senare som tränare tillsammans med arbetet som elevcoach hoppas jag kunna visa kopplingen mellan mina tankar kring träning, arbetet med elev i behov och pedagogiken

1.1 Syfte

Jag vill visa att mitt arbete som tränare inte bara bygger på egna prestationer och erfarenheter utan också tangerar den vetenskapliga och beprövade pedagogiken som omger elever i skolan som behöver mer genomtänkt arbete från coachen för att lyckas prestera.

Jag ser många likheter mellan mitt förhållningssätt som coach till eleverna i skolan och min profession som tränare. Syftet är även att lyfta fram olika faktorer som påverkar och samverkar för att träningen ska bli framgångsrik.

1.2 Frågeställning

Hur ska vi kunna hjälpa elever att bli bättre på att använda sin egen och hästens kapacitet på bästa sätt?

Finns det likheter mellan förhållningssättet som ryttartränare och förhållningssättet gentemot elever i behov av särskilt stöd?

2. Teorier

Plate (2001) skriver om relationen mellan krav och förmåga. Är förmågan för låg så kan du inte prestera. Han lyfter fram vikten av att ha delmål som kan leda till målet. För att hantera vägen, delmålen, så är det viktigt att, i uppsatsen, ryttaren har ett team runt sig som kan guida fram mot målet. Teamet är viktigt för att det behövs många delar som samverkar mot målet. Det kan vara tränaren som tittar på de tekniska detaljerna, coachen som lägger upp strategier och mentala rådgivare och så vidare.

Jag har skrivit (Grönberg, 2015) en artikel som handlar om, bland annat, hur klimatet är. Både mellan häst och ryttare men även mellan ryttare. Ett bra klimat skapas genom att vara beredd på vad som ska hända. Då behöver tränare och ryttare inte ta diskussioner inne på uppvärmningen, vilket tar onödig energi. Om ryttaren är väl förberedd så kommer ryttaren att vara mer avslappnad inne på banan och kunna fokusera på uppgiften som ekipaget har framför sig.

Siv Fischbein (2014) lyfter fram en rad faktorer som är viktiga för att lyckas i skolan. Hon skriver att relationer är viktigt för att lära sig och då särskilt för flickor. Om skolpersonal bryr sig om eleven

i lärandesituationen kommer lärandet att förbättras. Det är även viktigt att ge elever som står inför utmaningar strategier för att klara av olika uppgifter. Detta kan avlasta arbetsminnet. Personalen kan anpassa miljön så att lärandet underlättas.

På sikt kan eleven allt mer ta på sig ett större eget ansvar. Det är även viktigt att eleverna har andra arenor som de kan vara framgångsrika på.

Kristina Ström och Ulla Lahtinen (2014) lyfter fram faktorer som att förstärka det positiva. Utgår skolpersonalen från det positiva kommer eleven att stärka sitt lärande. De lyfter fram fyra andra faktorer som leder till framgång för lärandet. Det är för det första intensiv träning i kortare perioder, att anpassa pedagogiken till eleven, att träna på att fundera över sitt tänkande – vad jag kan lära mig av det jag har gjort samt att skolpersonalen ger eleverna mentalt stöd.

David Rose och J.R. Martin (2013) presenterar några framgångsfaktorer för lärandet i skolan. De skriver om att dela upp undervisningen i tre delar. I den första delen ska läraren visa och eleverna är passiva, andra delen går ut på att läraren och eleverna gör tillsammans samt avslutningsvis förväntas eleven klara lärandet själv. Det är alltså viktigt att läraren visar, modellerar, och att det finns en tydlig struktur som eleverna ska hålla sig inom. På det här sättet får eleverna en annan förståelse för vad som förväntas av dem. Eleverna kommer att känna att de förstår och därmed väcks deras intresse som i sin tur leder till framgång.

Juul- Jensen(2003) pratar om vad som händer med barn när det sätts krav på dem, framför allt i skolan. De nämner att många barn idag utvecklar ”uppblåsta egon” men har låg självkänsla och nästan inget ansvarstagande. Dessa uppblåsta egon menar Juul- Jensen är en av huvudorsakerna till barn och ungas bristande förmåga att bearbeta redan små besvikelser och underlag. Människor med låg självkänsla är ofta benägna att överproblematisera sitt bristande eller låga självförtroende. De talar om att självkänsla kan ses som en inre måttstock, medan självförtroende är som ett yttre staket som personen lutar sig emot. Dessa två påverkar i högsta grad varandra. Författarna lyfter fram att de pedagogiska medel som bör användas för att stärka både barn och vuxnas självkänsla är sakligt beröm- och kritik samt relationskompetens.

ADHD

ADHD (Beckman, 2004) är ett neuropsykiatriskt funktionshinder som framför allt karakteriseras av uppmärksamhets- och koncentrationssvårigheter, överaktivitet och impulsivitet. Människor och framför allt barn med ADHD har ofta bristande funktion i arbetsminnet, vilket leder till att de har svårt att hålla kvar och behålla information och intryck. Barn med ADHD har det vanligtvis besvärligt att uppfatta instruktioner i flera led. Många barn med ADHD har svårt att hitta egna lösningar på problem och än mindre tänka efter vilka tänkbara lösningar som finns.

3. Material och Metod

Material till arbetet har jag fått genom att genomföra intervjuer med banhoppnings elever, elever och kollegor på skolan och med hjälp av observationer. Jag har under många år observerat ryttare både i tävlings och tränings sammanhang, allt från riktiga amatörer till de allra bästa. Intervjuerna (Fejes och Thornberg, 2009) har varit öppna till sin karaktär för att få möjlighet att fånga nyanser i elevernas svar. Jag valde ut tolv ryttare slumpmässigt som tränar och tävlar på olika nivåer. Jag har även ställt en fråga via nätet, även den har varit öppen. I skolan intervjuade jag tre elever som jag jobbar med just nu och en elev som jag tidigare arbetat med och fem kollegor. Min metod för att analysera materialet kommer vara kvalitativ. Jag är inte ute efter att mäta något utan jag kommer försöka tolka det som sägs och görs samt koppla det till den teoretiska grunden.

Följande frågor har används som grund till arbetet:

Fråga till ryttare:

Vad är viktigt för dig i träningen?

Öppen fråga på nätet:

Varför har ni valt att ingå i mitt tränings system?

Fråga till elever

Vad behöver du för stöd för att din skoldag ska fungera?

Fråga till kollegor

Hur stöttar en elevcoach på bästa vis?

4. Resultat

Jag har identifierat 3 centrala teman som på olika vis framträder och är återkommande i mina intervjufrågor och som tangerar både mitt arbete med ekipage och som elevcoach. Nedan presenteras en ruta där jag sammanställt resultaten från mina intervjufrågor. Jag har samlat de i kategorier som jag känner passar in och blir representativa i mitt arbete. Kategorierna diskuteras och kopplas till teori i diskussionsdelen.

	Relation	Verktyg	Situationer
Ryttare	11/12	12/12	11/12
Elever	4/4	4/4	4/4
Kollegor	5/5	3/5	5/5

Genom mina observationer har jag kommit fram till att det som absolut är en framgångsfaktor för att lyckas inom banhoppning är att ekipagen är förberedda på den utmaning som de möter på tävlingsbanan. Genom att ha tränat på rätt saker och fått verktyg med sig för att på så bra vis som möjligt hantera de situationer som uppstår.

5. Diskussion

Rollen som tränare och coach är viktig men inte alltid helt enkel. Plate (2001) skriver om vikten att ge utövaren bästa förutsättningar för att lyckas. Men det är många bitar som måste passa ihop. Ett exempel på detta är när en ryttare kom till mig. Problemet var att ekipaget red i alldeles för låg fart och därför inte lyckades på tävling. Vi började genast arbeta med tempo och tempoväxlingar för att ekipaget ska klara av att rida i tävlingstempo även på träning. Sen vet vi att tempo och bjudning inte är samma sak. Detta är (Rose och Martin, 2013) det samma som för elever med ADHD som träna på att skriva prov. Vi ger både ryttaren och eleven verktyg för att lyckas.

5.1 Relationen

Relationen är viktig (Fischbein, 2014) för att kunna förmedla kunskap. För att få en bra relation i träningen gäller det att lära känna eleverna på ett mer personligt plan. Det gäller så klart alla åldrar men framför allt barn och ungdomar. Jag brukar ställa frågor om skolan och om de har de någon annan aktivitet utanför ridningen. För mig är det viktigt att veta. Man kan dra nytta av elevens andra aktiviteter som att relatera till rytm och balans om eleven är musiker eller dansare. Genom att prata lite om mina egna aktiviteter på ett avspänt sett, utan att ta tid eller fokus från träningen, känner ofta eleverna att vi får en djupare relation och att den blir mer likvärdig (Juul- Jensen, 2003). Det är viktigt att eleven känner att det inte bara är en tränare som står i manegen utan även en person som bryr sig om eleven.

”jag har valt att träna för dig då du är mycket intresserad i ens satsning och verkligen sätter dig in i min och hästens ridning” (ryttare)

För elever med ADHD så är relationen viktig (Beckman, 2004). I mitt arbete som elevcoach handlar det om att känna av vad eleverna gör på fritiden eller om de har specialintressen. Jag har till exempel tillbringat en dag i flygledartornet på Sturup med en elev som drömmer om att bli pilot. En person som förstår eleven och kan göra de anpassningar som behövs för att eleven ska lyckas.

5.2 Positiv förstärkning

Positiv förstärkning (Ström och Lahtinen, 2014) är viktig som utgångspunkt för lärande. Vid en tävling så rev ryttaren ett hinder. När hon kom ut från banan var det första hon sa, ”Jag rev!” Då är det viktigt att lyfta fram det positiva. Alla hindren som ryttaren klarade och visa på att många delar fungerar väldigt bra. Fortsätter ryttaren att rida på samma sätt så kommer just den här ryttaren att rida felfritt nästa gång. Det kan även vara tvärt om. Genom att fokusera på det positiva är det mycket lättare att nå eleven och förbättra det eleven behöver.

”Man lämnar alltid Tobbess träningar med en ny dos självförtroende och en massa lycka i hjärtat. Han lyckas alltid vända alla träningar till något positivt och man får mer positiva kommentarer som stärker en, istället för en massa måsten...” (ryttare)

Det fungera på samma sätt i skolan. Om någon av mina elever till exempel är försenad så vet de som regel redan det. Därför är det bättre att börjar med att säga: ”bra att du kom till lektionen”. Det skapar en avspändhet och en trevlig känsla och ökar prestationen. Däremot är det inte bra att komma försent. Då tar vi det efter lektionen. Då gäller det att hitta lösningar tillsammans för att försöka förhindra det i framtiden. Det betydelsefulla är att skapa förutsättningar för att lyckas genom att förstärka elevens styrkor.

5.3 Täcka upp för svagheter

Fischbein (2014) skriver om vikten av att läraren tar ansvar för lärandet i början för att på sikt lämna över till eleven efterhand. Under träningarna har jag sett hur viktigt det är att ryttaren har gjort sin hemläxa. Om inte träningen inte är gjord så kan jag inte föra ekipaget framåt i den takt jag vill. Det ekipaget arbetar med hemma är svagheter och på sikt kommer svagheter att suddas ut. Ett tillvägagångssätt som jag har använt är till exempel om ryttaren har problem med oxer ur sväng, vilket är ett stort problem för många. Då väljer jag att sätta ett sockerbitshinder två galoppsspång från den tänkta oxern. För att få en optimal anridning mot hindret och därmed skapa en trygghet. Genom att (Rose och Martin, 2013) ge mycket stöttning i början så kan ansvaret lämnas över till eleven i skolan och ekipaget på ridbanan i förlängningen.

” du ser alla dina elever lika mycket och ger alla den stöttning som behövs” (ryttare)

När jag jobbar med eleverna i skolan gör jag ungefär samma sak.

”Tobias finns alltid med som en skugga och stöttar upp i precis rätt tid och med rätt saker” (kollega)

Barn med ADHD har ofta svårt att komma i tid. De har inte sällan svårt med tidsuppfattning och behöver mycket strukturstöd(Beckham, 2004). Eftersom arbetsminnet ofta är nedsatt hjälper jag eleverna att strukturera skoldagen. Det kan gälla delar av eller hela lektioner, delar av eller hela uppgifter. Jag försöker dessutom vara noga med att se till att de har fått något i magen i början av dagen. En av de vanligaste bieffekterna med medicinering av ADHD är att matlusten avtar.

I kombination med impulsivitet och tonår gör att ”mina” elever ofta kommer till skolan utan att ha ätit frukost.

”enda gången man behöver vara orolig att misslyckas är om Tobias är på hästtävling för länge” (elev)

5.4 Krav och förmåga

Nervositet kan vara (Plate, 2001) bra när man ska prestera. Men om man tappar kontrollen över beteendet blir det destruktivt istället. Ett visst mått av stress och nervositet är bra men när det blir för mycket, övergår det till negativ energi. Det mest kända fenomenet när det gäller stress är flykt och undvikande beteende. Balansen mellan krav och förmåga är en av de viktigaste förutsättningarna för att klara av att prestera. Det är relevant att tränaren har tagit reda på vad eleven har för mål med sin träning för att på bästa vis just kunna balansera detta. Om balansen mellan krav och förmåga är snedvriden och till exempel kraven från idrottaren eller från omgivningen är större än förmågan så infinner sig en stress och resultatet blir sämre än förväntat. Jag har personliga erfarenheter av detta. När jag red fram till dressyren i fälttävlan så var jag mer fokuserad på vad konkurrenterna gjorde på dressyrbanan än på min egen prestation. Detta berodde bland annat på nervositet

5.5 Delmål för att balansera krav och förmåga

Rose och Martin (2013) skriver om att struktur är väldigt viktigt för lärandet. De lyfter fram vikten av att kunna arbeta med delar för att gå mot helheten. För ryttaren är det också viktigt att sätta delmål för träningen. Då blir det lättare för ryttaren att se vägen till målet. Vägen fram till målet är viktigare än själva målet. Tränare har en betydelsefull del i våra elevers mentala förberedelser. Nästan alltid när det gäller nervositet handlar det om osäkerhet. Ett sätt att komma tillrätta med nervositeten från min egen träning är att bygga upp banor som liknar de banor som ryttaren kommer möta på tävling. Det kan också vara så att hästen är rädd för sarger som är lägre. Då har jag använt låga sarger på träningar för att hästen ska lära sig. Återigen balansen mellan krav och förmåga. Därför är det viktigt att redan från träningsstadiet systematisera övningar så eleven känner sig trygg i både tränings och tävlingssituationen. Det är viktigt att tränaren kan läsa av ekipaget. Ge instruktioner på träning och skapa en verktygslåda som ryttaren kan använd inne på banan om samma situation uppstår under tävling

”du har många övningar som gör att man blir förberedd på allt” (ryttare)

5.6 Om ekipaget inte känner balans mellan krav och förmåga

Prestationen (Plate, 2001) kan fortfarande vara bra men det upplever inte idrottaren eftersom det förväntade resultatet blev dåligt. Risken ökar för att idrottaren eller eleven böjar må dåligt och fylls med destruktiva tankar. Träningen eller inläringen blir tung och det är inte roligt att tävla längre. Om eleven i skolan visar tecknen på detta. Då är det viktigt att backa bandet och ta reda på var det gick fel. Jobba med elevens självkänsla genom att bygga vidare på befintliga styrkor.

”du tränar alltid både häst och ryttare och får dem att känna sig trygga på den nivån de befinner sig” (förälder till ryttarelev)

I ridsporten handlar det ofta om att gå ner i klasserna, ta bort tankarna på eventuella mästerskap för tillfället och hitta tillbaka till läget där krav och förmåga väger jämt. I just de här fallen blir vår roll som tränare mycket viktigt. Vi behöver till exempel förklara för ryttaren att just nu är inte din häst färdig för en högre klass. Det behöver inte handla om att rida grand prix utan det kan vara att ta steget från till exempel LC till LB. Givetvis inträffar det omvända, om än inte lika ofta, att behöva pusha ekipaget till en högre klass för att det inte ska stagnera eller för att inte förmågan ska vara långt större än kraven.

”du vågar lägga upp höjderna och sätta press på ekipaget när du ser att man är redo” (ryttare)

5.7 System och situationsträning – mitt förhållningssätt

Under mina drygt 25 år som tränare har jag kommit fram till att situationsträningen är mycket viktig. Situationsträningen är egentligen vanlig banhoppningsträning. Men jag väljer att kalla det situationsträning just för att göra det tydligt för mina elever vad det handlar om. Inspirationen har jag fått från Plate (2001). Han kallar det reaktion i situation.

I skolans värld är vi skyldiga att träna eleverna inför de bedömningssituationer eller provsituationer som de sätts i när det är skarpt läge. Detsamma är viktigt när tränaren arbetar med ekipage för att de ska lyckas på tävling, att ekipaget är förberedda för reaktionen i situationen. I dressyr är det viktigt att öva in rörelser i programmet. Programmet tränas både baklänges och framlänges tills det sitter. Det kan till och med vara så att man inte tävlar sin häst förrän rörelser sitter perfekt, några ryttare

tar inte ut sina hästar förrän de är iordningställd för medelsvåra klasser. Eftersom jag själv både rider och tränat mycket dressyr under min fälttävlanskarriär har jag sedan länge använt ungefär samma tänk när jag jobbar med mina banhoppningselever. Tränaren är skyldig sina ryttare att veta vilka situationer som de kommer att möta på tävling och hålla sig uppdaterad kring förhållandena på banan i varje enskilt ögonblick så att ekipaget kan vara förberedda på reaktion i situation.

Precis som barnet med ADHD behöver ryttareleven en rödtråd genom träningen. Naturligtvis måste tränaren kunna ändra lite ibland men eleven måste komma till träningen och känna igen sig. Sen kan det vara så att det system som tränaren jobbar med inte passar eleven. Då är det viktigt att ta diskussionen med alla inblandade. Alla system passar inte alla.

Naturligtvis är det viktigt med grunder. Ryttaren behöver klara av att gasa, bromsa, styra höger och vänster. Vidare behöver ryttaren jobba med en korrekt sits, det är en hörnsten som gäller långt upp i eliten. Den ända skillnaden är att ju högre upp i klasserna man kommer ju bättre måste ryttaren bli på varje enskilt moment. Det är ungefär som att lära sig ett språk. Först måste man förstå glosorna sen tränar man på att få flyt i språket. Ju mer man talar språket ju bättre blir man på det. Tanken är att delar ska automatiseras för då kan energin riktas mot andra delar av ridningen. Det är viktigt att eleven redan på träning känner hur hästen reagerar i olika situationer. Enligt den mentala rådgivaren Johan Plate (2001) är timingen viktig. Det är också viktigt att ryttaren tränar detta. I ridsporten är det många faktorer som spelar in. Är hästen spänd, trött eller framåt och pigg. Växlarna på en häst förändras drastiskt när hästen förändrar sin takt och rytm.

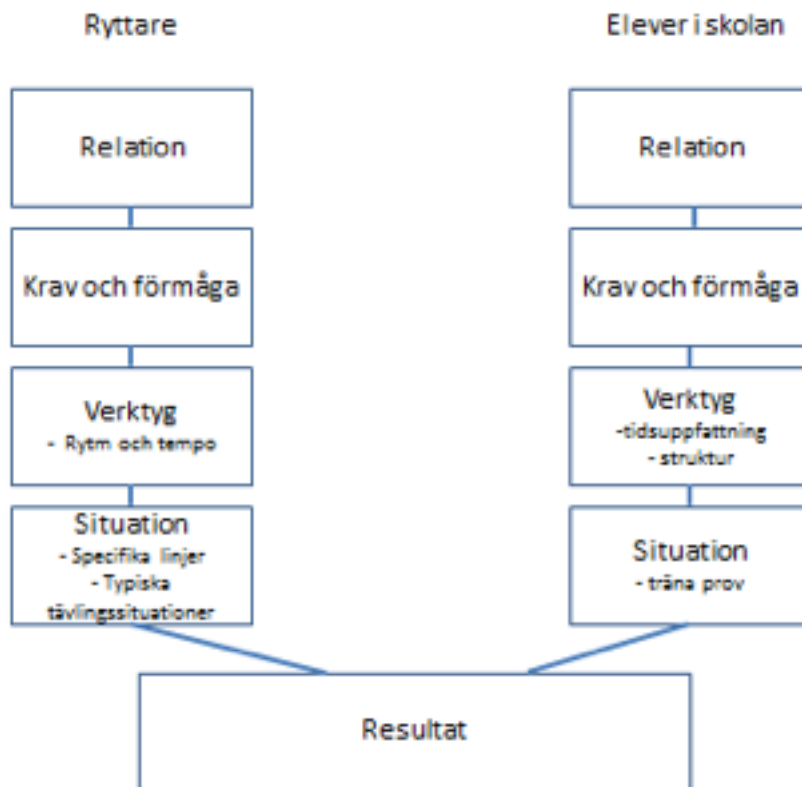
Det är på tävling eleven ska leverera och översätta all träning till något bra inne på tävlingsbanan. Innan eleven kommer till tävlingen ska eleven längta dit. Ryttaren ska inte bara prata om pressen utan gilla den. En viktig bit i en bra prestationsmiljö är social trygghet och tillhörighet. Att man helt enkelt känner sig bekväm med att vara på tävlingsplatsen. Röra sig lätt och ledigt småprata lite med de i stallet eller när man står ner vid gaten och väntar på att gå banan. När tränaren går banan med eleven ger den inte så mycket instruktioner. Är tävlingen på hög nivå kanske tränaren och ryttaren resonerar om antal galoppsprång. Har eleven däremot flera hästar i samma klass bör en plan för varje häst utarbetas. När det sedan kommer till själva prestationen inne på banan, handlar det till största delen om vad vi gjort hemma på träning.

För eleven i skolan med ADHD liknar upplägget tränings och tävlingssituationen. Börja med att ta reda på vad eleven är intresserad av. Sen tar man reda på vad som stressar eleven. Ofta handlar det om provsituationer och läxor, muntliga framträdande inför klassen. En form av tävlingssituation. Om provsituationen och läxorna är ett problem, då behöver eleven träna på de situationerna. Det kan göras genom att låta eleven göra övningsprov i form av lättare diagnoser så vi vet att eleven klarar det. När de har klarat många delar av diagnoserna eller ”provproven” som jag kallar det är det dags att skriva proven på riktigt. Då är det viktigt att det inte blir några störningsmoment precis som för ryttaren.

”Jag känner aldrig att jag behöver styra Tobias arbete, han har ett system som hittills alltid fungerat” (rektor)

5.8 Sammanfattning och modell

För att kunna hjälpa elever med att bli bättre på att använda sin egen och hästens kapacitet på bästa vis handlar det som tränare om att förbereda dem inför sin uppgift. Genom att skapa en god relation och ett ömsesidigt förtroende till mina elever kan jag förmedla mitt tränarsystem på ett bra sätt. I det ligger framförallt ett bra markarbete, situationsträning och att rida rätt häst i rätt klass. Men det går inte att tvinga någon utan det måste komma genom gemensamma beslut. Ryttare måste vara delaktiga i besluten och processen.



Jag har utifrån genomfört arbete skapat en modell som presenterar huvudtankarna i min roll som tränare samtidigt som den visar att det finns likheter mellan den rollen och med mitt arbete med elever i behov av stöd. Modellen bygger dels på resultaten från intervjuer och observationer men också på mina egna erfarenheter. Modellen är uppbyggd i en ordning som jag använder i mitt arbete och som jag tror på i när det gäller att utbilda ekipage eller att coacha elever i behov av särskilt stöd. Jag menar inte att man inte kan vara en god tränare om man inte har skapat en relation eller lärt känna sina elever. Givetvis kan man som tränare bidra till utveckling av ekipage även om man bara gästspelar men det är så här jag bygger mina system. För att tex begränsa eller öka kraven på ryttaren eller eleven på ett konstruktivt och utvecklande sätt är det betydelsefullt att man byggt en relation. På samma vis är det viktigt att förse ekipaget med användbara verktyg för att kunna träna specifika. Genom att träna ryttarna på att få hästarna att galoppa ifrån hindret kommer de kunna möta hindren som kommer efter istället för att rida ikapp det.

I skolans när jag jobbar med elever behov av stöd är relationen en absolut förutsättning för att gå vidare och reda ut vilka förmågor som kan förstärkas och vilka krav som kan ställas. Därefter kan

jag förse eleven med verktyg som gör att de kan sättas i situationer som leder till resultat, antingen i form av bättre mående eller betyg.

5.9 Slutsatser

Genom att erbjuda ryttare ett genomtänkt system med en röd tråd som bygger på att läsa av ekipagets förmågor, förse ryttaren med verktyg som bygger på erfarenhet och vetenskap samt att träna relevanta situationer, kan vi tränare hjälpa våra elever att använda sin egen och hästens kapacitet på bästa sätt.

Det finns stora likheter mellan förhållningssättet som ryttartränare och förhållningssättet gentemot elever i behov av särskilt stöd. Likheterna presenteras och synliggörs i modellen som presenterats ovan.

6. Litteratur

Beckman, Vanna (2004). *ADHD/DAMP – en uppdatering*. Studentlitteratur: Lund

Fejes, Andreas och Thornberg, Robert (2009). *Handbok i kvalitativ analys*. Liber: Stockholm

Fischbein, Siv (2014). *Läsning, självbild och hälsa*. I: Ungdomar läser och skriver. Fischbein, Siv (red) Studentlitteratur: Lund

Grönberg, Tobias (2015). *Framhoppning*. LangtHastliv.se (2016-12-12)

Juul, Jesper och Jensen, Helle (2003). *Relationskompetens i pedagogernas värld*. Liber AB

Plate, Johan och Anders (2001). *Mental rådgivning - din väg till målet*. Idrottens förlag: Stockholm

Rose, David och Martin, J.R. (2013). *Skriva, läsa, lära. Learning to write, reading to learn*. Hallgren och Fallgren: Stockholm

Ström, Kristina och Lahtinen, Ulla (2014). *De tidigare insatsernas betydelse för högstadiet i Finland*. I: Ungdomar läser och skriver. Fischbein, Siv (red) Studentlitteratur: Lund