



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

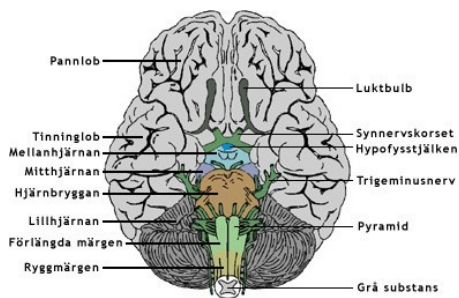


Foto: Roland Thunholm

Den mentala träningens betydelse för ryttaren

Sofia Bengtsberg

Fördjupningsarbete för B-tränar licens

2018/19

INNEHÅLL

INLEDNING	2
Syfte	2
Frågeställning	2
TEORIAVSNITT	2-3
Självbild	3
Målbild	3
Attityd	3
Känsla	3
Engagemang	3
Reflektion	3
MATERIAL OCH METODER.....	3-4
RESULTAT.....	5
DISKUSSION	5
Självbild	5-6
Målbild	6
Attityd	6
Känsla	6-7
Engagemang	7
Reflektion	7
Slutsats	8
REFERENSER	8

INLEDNING

En ryttare skiljer sig till viss del från andra idrottare på det sättet att ryttaren har en häst, en annan levande varelse att ta hänsyn till. Ryttaren behöver sin häst för att kunna utföra sin sport, samtidigt som hästen är en egen individ med egen vilja och egna känslor. Eftersom ryttaren har hästen att ta hänsyn till i prestationen räcker det inte med att ryttaren själv rent fysiskt och motoriskt kan utföra olika moment, en ryttare måste även koppla på känsla för att hitta ett samspel och en kommunikation med sin häst i olika situationer (Fredricson 2018). Förutom hästen finns det många yttre faktorer som kan påverka ryttaren, såsom föräldrar, hästägare och sponsorer för att nämna några.

För att ryttaren ska lyckas krävs det att denne kan behålla lugnet, en mental styrka, och fatta snabba beslut under press och samtidigt hålla motivationen uppe i ett långsiktigt arbete utan att stänga av känslan för en annan individ.

Att träna hjärnan att ”tänka rätt” och att således omedvetet fatta rätt beslut, så kallat ”flyt” var en av frågorna som Lars-Eric Uneståhl ställde sig redan på 1960-talet med sin forskning i Uppsala (GROW Magazine 2017). De flesta professionella idrottsmän inom de flertalet sporter tränar idag såväl mental träning som fysisk träning.

Syfte

Det finns lika många sätt och metoder att träna mentalt på som att träna teknik och fysik på. Syftet med mitt arbete är att påvisa den mentala träningens betydelse, eller saknad av betydelse, för ryttarens prestation.

Frågeställning

Den övergripande frågeställningen för undersökningen är:

Vilken betydelse har den mentala träningen för ryttaren och dennes prestation och således även resultat och förmågan att nå önskade mål?

TEORIAVSNITT

I mitt examensarbete vill jag visa vilken betydelse det mentala träningsprogrammet **Full Hand** kan ha för ryttaren, i dess vardag, tävlingsituation och motivation. Programmet **Full Hand** bygger på mental träning och framgångsfaktorerna: *självbild, målbild, attityd, känsla, engagemang och reflektion*. Själva träningen är en automatiseringsprocess. Avsikten med träningen är alltså att deltagarna i sinom tid ska automatiseras i vardagen mot att nå sina uppsatta mål.

En ryttare lägger ner oerhört mycket tid och pengar på sin sport. Enligt Riksidrottsförbundets kostnadsundersökning 2009 är det ridsport tillsammans med ishockey ligger i topp för de dyraste ungdomsidrotterna (CMA Research AB 2009). Man brukar säga att vara ryttare är inte bara ett intresse, en idrott utan en livsstil. Det stämmer till stor del och det är också det som utgör en stor skillnad jämförbart med många andra idrotter. Ett par golfklubbar kan ställas in i garaget under vintern, slalomskidorna behöver inte vallas och slipas kanter under sommarmånaderna, fotbollsskorna kan stå i skohyllan de dagar då de inte används. Hästen å andra sidan behöver sin skötsel, motion och daglig tillsyn året runt, varje dag, flera gånger om dagen (M.Mellberg 1998). Detta gör ridsporten till en sport som till stor del präglar utövarens livsstil.

De flesta tränare i Sverige träffar sina adepter i ridhuset, till häst. Träningen går allt som oftast ut på att träna ekipaget fysiskt och förbättra och utveckla den fysiska och tekniska delen. Både ryttaren och hästen har olika förutsättningar såväl fysiskt som mentalt (M. Roberts 2005). Hästens mentala

del ingår ofta i träningen och den diskuteras ofta mellan tränare och ryttare. Ryttarens mentala styrka och träning glöms ofta bort.

Att hålla fokus resten av banan när ett misstag vid första hindret är ett faktum, eller att kunna fokusera på resterande 5 minuter inne på dressyrbanan när ett galoppinslag i första travökningen redan har hänt. Att fokusera på den egna framridningen när en medtävlade har en stökig häst på framridningen. Andra yttre faktorer som kan påverka en prestation kan vara föräldrar, hästägare och sponsorer. Att hålla upp motivation 365 dagar om året även när det är regnigt, kallt och blåstigt, eller när hästen skadar sig 2 dagar innan en viktig tävling krävs ett stort intresse och engagemang. Detta är några av utmaningar som en ryttare ställs inför.

Självbild

Självbild kan förklaras med hur en person ser på sig själv. Självbilden påverkar våra tankar, reaktioner, prestationer och handlingar. En bra självbild stimulerar och sporrar, medan en dålig hämmar och blockerar de egna resurserna. Det är det varje människas eget ansvar att först bestämma hur självbilden ska se ut och därefter bygga upp den med självbildsträning (L-E Uneståhl, T.Hansson 2002).

Målbild

Målbildsträning sker i huvudsak med hjälp av visualisering och affirmationer. Målbildsträning används i så gott som alla idrotter och har visat sig vara en viktig byggsten för att nå uppsatta mål. (L-E Uneståhl, T.Hansson 2016)

Attityd

Attityd är individens inställning och attityd i de olika situationer och till sin omgivning. Attityden har stor inverkan på hur bra en person kommer att lyckas (L-E Uneståhl, T.Hansson 2016). Det vill säga att beroende på om personen har en mer positiv eller mer negativ inställning så kommer inställningen avgöra hur väl individen lyckas hantera olika situationer. I tidningen HippiSon kan man läsa om en föreläsning som Johan Plate och Tomas Fogdö höll i Knutpunktens aula 2015 uppmanar Fogdö: ”*Erkänna aldrig att du förlorat eller kommer att misslyckas förrän du faktiskt gjort det. Det handlar om attityder*” (HippiSon 2015)

Känsla

Att kunna hantera och kontrollera sina känslor krävs medvetenhet och träning (L-E Uneståhl, T.Hansson 2016). Känslor som kan uppkomma under en ryttares prestation kan vara nervositet över tävlingsmomentet, frustration över att hästen är spänd, tidspress då klassen går fortare än beräknat etc. För att ha en kommunikation och ett samspel med hästen krävs det att ryttaren har ”kopplat på sin känsla”. Hästen å andra sidan känner minsta lilla förändring, om ryttaren spänner sig lite, börjar andas lite snabbare eller kanske håller andan, och därför är det extra viktigt för ryttaren att kunna kontrollera sina känslor (Fredricsson 2018).

Engagemang

Motivation kommer av engagemang och är något som varje person väljer, man skulle kunna säga att vilja eller inte vilja, det är ett val som varje människa själv väljer (L-E Uneståhl, T.Hansson 2002).

Reflektion

Reflektion är medvetenhet, att vara medveten om sig själv, sin omgivning, sina känslor, sin attityd. Det är först när en person blir medveten om sina brister och förmågor som denne kan förbättra, förändra och använda dessa.

MATERIAL OCH METODER

En ryttare lägger ofta väldigt stor del av dygnets timmar i stallet och med hästen. Få timmar finns över till "annan träning". Därför har jag valt att använda mig av ett 15-stegs web baserat träningsprogram för mental träning. Programmet heter **Full Hand** och är framtaget av Marita Boström i samarbete med Lars-Eric Uneståhl.

Jag har valt att arbeta med programmet Full Hand just av anledningen att det är web baserat vilket gör att utövarna kan ta det med sig och träna var som helst och när det passar in i var och ens schema.

Tillsammans med Rebecka Gabrielsson som är mental idrottscoach, utbildad på Bosön, har vi anpassat Full Hand för ryttare. Under 2018 har vi tränat mentalt i grupp med ryttare. Gruppen har träffats 1 gång per månad under en 6 månaders period. Mellan träffarna har varje deltagare tränat själv i sitt program. På så sätt har var och en kunnat träna när det har passat respektive person.

Ryttarna har varit i olika åldrar, från 14 år upp till 50 år och från olika grenar och olika nivåer. Den gemensamma nämnaren som alla deltagare har haft är tävlingsryttare och alla har en ambition att utvecklas.

Gruppträffarna har varit ca 2,5 timme långa och under ledning av Rebecka. Vid varje tillfälle har olika avsnitt i programmet gått igenom och diskuterats. Även fysiska och mentala övningar har lagts in vid de olika tillfällena. **Full Hand** startar med en nulägesanalys där varje deltagare svarar på ett antal frågor. Nulägesanalysen finns sedan som ett underlag under hela programmet för att kunna se och mäta varje individs utveckling.

Vid träff 1 var temat "nulägesanalys och målbild".

Vid träff 2 var temat "attityd och känsla".

Vid träff 4 var temat "engagemang och fokus".

Vid träff 5 var temat "reflektion".

Vid träff 6 avslutning och diplomering av Full Hand kursen. Här får deltagarna diplom och sina utvecklingssiffror i programmet. Varje deltagare har även fått hålla en kort "egenanalys" om vad Full Hand har betytt och hur hen har påverkats av den mentala träningen. Under Linköping Horse Show gjordes detta på scen (frivilligt) i Arena 2030 tältet.

Varje deltagare har även haft varsitt enskilt möte med Rebecka. Vid det mötet går Rebecka tillsammans med deltagaren igenom nulägesanalysen och målbilden. Genom de svar som deltagaren har lämnat kan Rebecka hjälpa och råda deltagaren mot sin målbild. Efter fullgjord kurs kan man genom deltagarens svar och arbete i programmet under träningsperioden mäta förändringar.

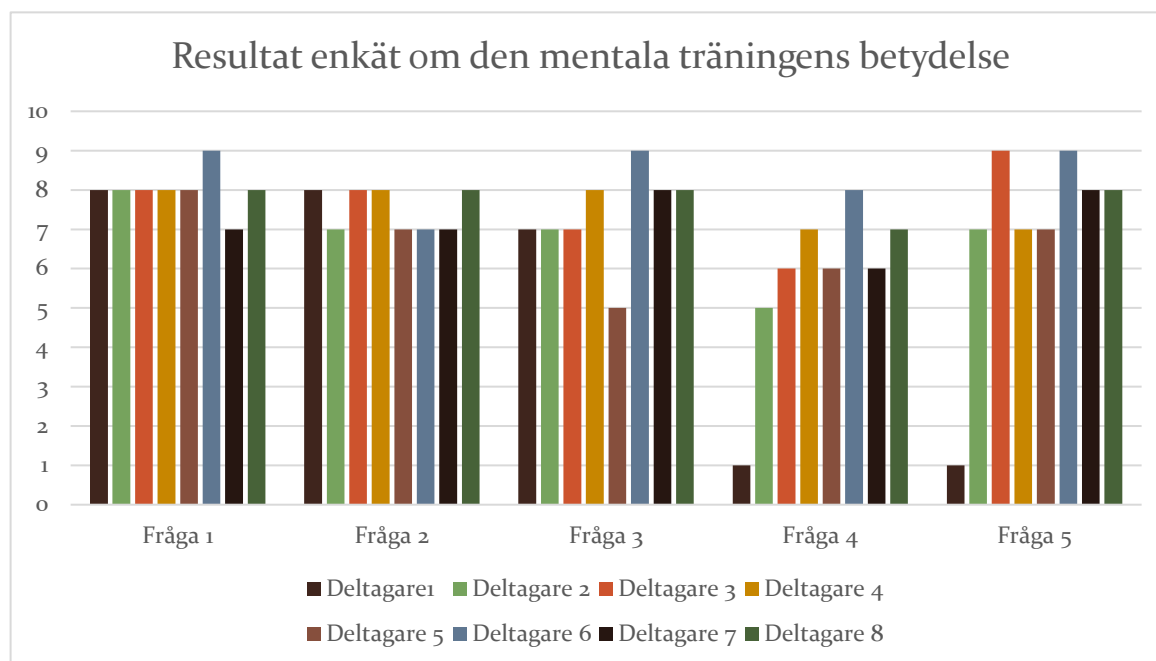
Eftersom svaren i varje deltagares program är konfidentiella har jag gjort en enkät där deltagarna frivilligt svarat på frågor om hur de ser att den mentala träningen har haft betydelse för sig själv som ryttare. Frågorna i enkäten har jag ställt utifrån programmet och de träffar som grupperna haft. Enkäten har skickats ut till de ryttare som har genomgått Full Hand, totalt 10 stycken. Jag fick in 8 svar. Frågorna besvarades genom en betygsskala 1-10 med 1 som betydelselös och 10 mycket stor betydelse. Vid svar över 5 ombeds deltagarna ge en kort kommentar till sitt svar. Enkäten är bifogad.

RESULTAT

Figur 1 visar svaren i siffror, skala 1-10, på de frågor som ställdes i enkäten. Deltagarna ombads även skriva en kort kommentar till de svar då de gett siffran 5-10. Kommentarer diskuteras och kopplas till teoriavsnittet i diskussionsdelen.

Figur 1

Svar skala 1-10, (1 ingen betydelse och 10 mycket hög betydelse)



Tabellen visar vilken siffra varje deltagare gett på varje fråga. Deltagarna är benämnda som D1, D2 osv i de lodräta staplarna, betygsskalan 1-10 de vågräta linjerna.

DISKUSSION

Ridsport är i främst en individuell sport, med några lagtävlingar som undantag. En ryttare kan bara påverka sin egen prestation, aldrig sina motståndares. Som t ex skidåkare kan "hjälpa" en annan åkare genom att hålla nere farten i en klunga till förmån för en åkare i ledning. En ryttare har en plan när denne kommer i på arenan men måste kunna fatta snabba och reflexmässiga beslut i stundens hetta när något avviker från grundplanen.

De 6 framgångsfaktorerna *självbild, målbild, attityd, känsla, engagemang och reflektion* i Full Hand hänger ihop som en kedja, brister en länk i kedjan är det svårt att få den att hålla ihop.

Självbild

Om en ryttare ser sig själv som en vinnare i svår klass, oavsett gren, har denne större möjligheter att nå sina mål än den som saknar en tydlig självbild.

I kommentarerna till svaren i enkäten kan man konstatera att den mentala träningen har stor påverkan för den egna självbilden. Några kommentarer löd:

– Jag har ett annat sätt att se på värden omkring mig

– Den mentala träningen har hjälpt mig att acceptera mina svagheter i ridningen och jobba med det istället för att undvika situationer.

Målbild

Målbild är något som har blivit allt mer vanligt att arbeta såväl inom idrottens värld som andra delar av livet, tex karriären. I rollen som tränare och coach är det viktigt att veta vilken målbild en elev har för att ge eleven rätt råd på vägen mot sitt uppsatta mål. De flesta ryttare sätter upp ett mål som de vill nå tillsammans med sin häst inom ett visst tidsperspektiv. Många gånger är målen uppdelade i delmål, tex, -”Till sommaren ska jag rida 120 felfritt, till hösten debutera 130 och nästa år är målet att rida 140”.

Johan Plate säger ”Det är vår bild av vad som är möjligt som styr prestationen och den bilden påverkar vi i hög grad själva”.

Enkätens svar tolkar jag att målbilderna inte har varit tillräckligt tydliga och att deltagarna inte har haft direkt förståelse varför en målbild är viktig innan de började träna mentalt. Här är rollen som tränare viktig, att tränaren tar med i sin träning hur viktig en tydlig målbild är för att man ska lyckas nå sitt mål. Och att tränaren kan hjälpa eleven att ta fram ”sin målbild”.

Av de korta kommentarer som deltagarna lämnade tolkar jag det som ingen hade en tydlig målbild innan de började med sin mentala träning. Några av kommentarerna löd:

–Jag ser målet tydligare och det ger mig modet att genomföra kortsiktigt och långsiktigt. – Att sätta upp en tydlig målbild har gett mig en bättre vision av framtiden.

– Målbilden blev klar och jag vet till 100% vad jag behöver göra för att nå dit.

Attityd

Önskan att lyckas måste vara större än rädslan för att misslyckas. Attityden är alltid ryttarens eget ansvar. Man brukar säga att barn gör som vi vuxna gör, inte som vi säger. Samma förhållningssätt kan man se mellan mindre erfarna ryttare, framför allt yngre, och deras tränare och elitryttare. Därför är även tränarens attityd oerhört viktig.

Svaren i enkäten spretade en del gällande deltagarnas attityd. Några av svaren löd:

– Det var mest att jag fick träna på hur jag skulle tänka och sätta bra mål. Sen fortsätta kämpa mot målen. Även hantering av människor som man inte vill ha i livet och att fokusera på rätt saker.

–Stor påverkan på min egen inställning till det mesta i livet och vad jag kan åstadkomma.

–både med och utan häst. Har dock upplevt att jag tycker att träningarna är roligare och att jag ibland kan avstå om inte motivation för dagen finns för att göra det bättre när jag har energi och tid.

Med tanke på att deltagarnas svar skiljde sig stort åt är det svårt att dra en slutsats om den mentala träningen haft betydelse för attityden. En förklaring kan vara att den person som svarade med en låg siffra inte själv är medveten om att dennes attityd har påverkats av den mentala träningen, eller kanske att personen i fråga hade en svajig självbild innan hen påbörjade sin mentala träning och därav är omedveten om attityden har ändrats eller ej.

–Det är omöjligt att säga omöjligt om framtiden (Citat av L-E Uneståhl).

Känsla

Om ryttaren tränat mentalt och kan omvända sina negativa känslor till något positivt är inte stressen (ofta benämnd som nervositeten) längre något som hindrar ryttaren i sin prestation utan en känsla som peppar och gör hen bättre i sin prestation. Peder beskriver i sin bok hur han omvandlar nervositeten till bränsle (P. Fredricson 2018).

I Full Hand tränas känslan bland annat genom avslappningsövningar och att hitta det "mentala rummet". Avslappningsövningarna hjälper utövaren att känna balans och kontrollera sina tankar, muskler och andning. Detta torde vara till stor nytta för ryttaren då hästen direkt känner av att en ryttare spänner sig. När ryttaren inte kan kontrollera sina känslor och blir nervös, spänner sig ryttaren och andning och hjärtfrekvens ändras. Detta känner hästen genom att ryttaren inte ger samma hjälper som hästen är van vid (M. Roberts 2005).

I enkäten belystes utövarnas stresshantering av genom en fråga om hur de påverkas vid stressade situationer som på en framridning eller ett tävlingsmoment. Några deltagarna svarade:

-Jag som ryttare har blivit en mycket lugnare person. Jag har aldrig varit särskilt nervös på tävling men om jag skulle bli det så kan jag lättare hantera det. Jag har en ponny som lätt kan bli väldigt stressad av egentligen vad som helst men i och med den mentala träningen har jag lättare kunnat lugna ner honom utan att bli stressad själv. Jag har fått en klarare bild för hur mina mål ser ut och vad jag ska göra för att nå dom.

- Jag går lättare in i min egen zon och kan koncentrera mig där.

Engagemang

Motivation är en del av engagemang, fråga 2 handlade om motivation. Genomgående svarade alla deltagare att motivationen påverkades positivt av den mentala träningen. Genom kommentarerna kan man tydligt se hur motivationen hänger ihop med målbilden. Med en tydlig målbild blir engagemanget större och därmed hojs motivationen. Några kommentarer från deltagarna löd:

- Jag har mer motivation att ta mig framåt eftersom jag fått hjälp med att sätta tydliga mål och tänka på rätt sätt. Dock hade jag ganska hög motivation även innan.

- Jag blir mer motiverad när jag ser målbilden tydligare.

Reflektion

Sista frågan i enkäten fick deltagarna reflektera, dvs tänka efter om och i så fall på vilket sätt den mentala träningen hade haft för betydelse för dem som ryttare. Svaren gavs i korta kommentarer, alla deltagare beskrev att den mentala träningen haft betydelse, dock på lite olika sätt. Gemensamt för alla deltagare är att de har blivit medvetna, och genom sin medvetenhet på ett tydligare sätt börjat arbeta mot sitt önskade resultat med hjälp av en tydlig målbild. På www.byuuteo.se har Rebecka Gabrielsson skrivit "*Reflektera ansvaret hos dig själv när resultatet blir oönskat*". Reflektion handlar om att våga se och att våga förändra. Här är tränarens roll viktig för att ge råd om förändring till sin elev (J. Plate, A. Plate2001).

När jag läser svaren som deltagarna svarat tycker jag att man tydligt ser hur de 6 framgångsfaktorerna hänger ihop genom att deltagarna har svar som kopplar ihop de olika faktorerna. Ibland blir även svaren sådana att dom likväl kunde varit svar på en av de andra frågorna, eller svar på flera frågor. Jag kanske kunde ställt frågorna på ett annat sätt samtidigt som jag inte ville direkt koppla varje fråga till en specifik faktor.

Ebba Prytz skrev 2004 vid högskolan i Trollhättan en jämförelsestudie, "Hur praktiseras den svenska modellen i mental träning". I studien tar hon fram olika forskningar som är gjorda runt och om mental träning. I sin slutsats avslutar hon följande: *De tre mentala tränarna är samstämmiga kring sin slutsats att mental- och emotionell träning erbjuder utvecklingsmöjligheter till såväl enskilda individer som verksamhetsutveckling. I såväl det personliga ledarskapet som det professionella ledarskapet, inom idrotten och inte minst inom skolans värld. Mental träning bidrar enligt dessa tre till en förbättrad fysisk och psykisk hälsa, bättre relationer till andra människor och bidrar även till ett gladare och lyckligare liv. På lång sikt kan även mental träning medföra utveckling av ett tryggare och mänskligare samhälle.*

Slutsats

Det finns många olika sätt att träna mentalt på. Oavsett ålder, kön, utbildning, sport eller social status har den mentala träningen betydelse i livet, såväl personligt, i arbetet, i studierna, i idrotten och som ryttare. Det handlar om medvetenhet, och ett val, att vilja att vilja utvecklas. När en ryttare själv väljer att börja träna mentalt går hen också ett steg utanför ridhuset och medvetet väljer att ta ett steg till för att utvecklas och bli en bättre ryttare. Utan tydlig målbild som ryttaren vill nå, utan en attityd att vilja nå sitt mål, utan en känsla att jag kan är det svårt att hitta engagemang. För att bli medveten krävs reflektion. Genom vald medvetenhet kan ryttaren således höja sin lägsta nivå genom att träna på moment som behöver förbättras istället för att undvika dessa.

REFERENSER

E. Prytz (2004) *Hur praktiseras den svenska modellen i Mental Träning – en jämförelsestudie*, Examenarbete i psykologi Institutionen för individ och samhälle. Udevalla: Högskolan Trollhättan.

A. Nilsson, L-E Uneståhl (2016). *Mental träning i idrott*. Buena Vida

A. Plate, J. Plate (2001) *Mental Rådgivning – Din väg till målet*. Idrottens Förlag, Stockholm.

CMA Resaerch AB (2009). *Riksidrottsförbundets kostnadsundersökning*
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/kostnadsundersokning-2009.pdf>

GROW Magazine 4/2017 sid 22-27. <https://www.slh.nu/wp-content/uploads/GROW-9-4-2017-1-dragen.pdf>

K. Moberg (2015), Fogdö och Plate: Ryttare -Tänk bättre och höj prestationsförmågan. *Hippson*, 19 september.

<https://www.hippson.se/artikelarkivet/ryttartraning/fogdo-och-plate-ryttare-tank-battre.htm>

L-E Uneståhl, T. Hansson (2002). *Mental tuffhetsträning*. Buena Vida

M. Mellberg (1998). *Hästhållning i praktiken*. Natur & Kultur , Stockholm

M. Roberts (2005). *The Secrets and Method of a Great Champion*. Ridercom Editions, UK.

P. Fredricson (2018). *Peder Fredricson*, Bokförlaget Max Ström

Personliga meddelanden

Tack Rebecka Gabrielsson, By Buteo för dina föreläsningar och ditt engagemang i den mentala träningen som vi håller på Staby Gård Ridcenter.

Tack till er deltagare som så tydligt och frivilligt ställde upp och svarade på min enkät om hur den mentala träningen påverkar er, eller inte påverkat, er som ryttare.

Bilaga

Enkät bifogad som bilaga.