



**Sveriges lantbruksuniversitet**  
**Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap**  
**Hippologenheten**

Hippologiskt Examensarbete nr 410

2011

## **RYTTARENS MOTIVATION TILL AVSUTTEN FYSISK TRÄNING**

*Pernilla Almblad*

**Strömsholm**

**HANDLEDARE:**

*Gabriella Thorell, Strömsholm*

---

Hippologiskt examensarbete (EX0346) omfattande 10 högskolepoäng ingår som en obligatorisk del i hippologutbildningen och syftar till att under handledning ge de studerande träning i att självständigt och på ett vetenskapligt sätt lösa en uppgift. Föreliggande uppsats är således ett studentarbete på AB-nivå och dess innehåll, resultat och slutsatser bör bedömas mot denna bakgrund.

ISSN 1402-2052

**SLU**  
Sveriges lantbruksuniversitet

*Ryttarens motivation till avsutten fysisk  
träning*

*Pernilla Almblad*

*Handledare: Gabriella Thorell, Strömsholm*  
*Examinator: Susanne Lundesjö Kvart*

*Examensarbete inom hippologprogrammet, Strömsholm 2011*  
*Fakulteten för Veterinärmedicin och husdjursvetenskap*  
*Institutionen för anatomi, fysiologi och biokemi*  
*Hippologenheten*  
*Kurskod: EX0346, Nivå AB, 10 hp*

*Nyckelord: Achievement, physical training, equestrian*  
*Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se>*  
*ISSN 1402-2052*  
*Examensarbete 2011:410*

## INNEHÅLL

REFERAT .....	4
INTRODUKTION .....	5
Problemställning .....	7
Syfte .....	7
Frågeställningar.....	7
MATERIAL OCH METOD .....	7
Intervju .....	8
Intervjuguide .....	8
Fystest .....	9
RESULTAT .....	9
Intervju .....	9
Idrott eller konststart? .....	9
Upplägget av projektet .....	9
Träningsprogrammet.....	10
Självständigt eller i grupp? .....	10
Någon skillnad i ridningen? .....	10
Motivationen .....	11
Behövs kompletterande träning?.....	11
Hur ser det ut idag? .....	11
Resultat fysisk utvärdering .....	12
Deltagarna .....	12
DISKUSSION.....	13
Slutsats .....	15
FÖRFATTARENS TACK.....	16
REFERENSER .....	16
Litteratur .....	16
Internet .....	17

## REFERAT

Inom ridsporten har det under många år inte varit så stort fokus på ryttarens fysiska förutsättningar utan mer på hästen. Några tidigare studier visar dock att den kompletterande träningen behövs för att kunna prestera maximalt inom ridsporten. Trots detta så finns det fortfarande för lite kunskap om hur mycket den kompletterande träningen påverkar ridningen. Det kan även vara väldigt svårt att hitta tid och motivation till den typen av träning.

Problemställningen är att det är få studier om ryttarens fysiska förmåga. Än färre studier har gjorts som rör ryttares motivation till avsutten fysisk träning. Denna studie är en uppföljning av ett tidigare arbete som jämförde hopp- och dressyrryttares fysiska förmåga med hjälp av ett antal fystester, dock ligger nu fokus på hur motivationen såg ut till den avsuttna fysiska träningen och i relation till ridningen.

Studiens innefattar sex elever med åldrar mellan 15-20 år som genomfört fystester, vilket genomfördes vid två tillfällen på Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum, Bosön. Eleverna testades i kondition via Coopertest och i styrka via två test (brutalbänk samt ryggrad) som syftade till att mäta styrka i bål, ben, rygg och armar. Studiens andra del bygger på intervju med fem av deltagarna. I intervjuerna fick eleverna reflektera över sin motivation till den kompletterande träningen och om de märkte någon skillnad i sin ridning under/efter projektet.

De primära syftena var att studera hur eleverna upplevde sin motivation till avsutten fysisk träning under en testperiod och se om de upplevde någon skillnad i sin ridning. Det sekundära syftet var att studera elevernas resultat av olika fystester under två tillfällen.

Studiens frågeställningar är:

- Upplevde eleverna någon skillnad i sin ridning under projektperioden och i så fall vad?
- Hur upplevde eleverna sin motivation till den kompletterande träning de fick i uppgift att göra utöver ridningen?
- Fanns det någon signifikant skillnad mellan de två testtillfällena för de deltagande eleverna gällande kondition och styrka?

Resultatet visar att deltagarna kände sig väldigt motiverade vid starten av projektet och efter de större träffarna på Bosön. Dock tappade de snabbt motivationen i den vardagliga träningen. De anser att det finns för lite tid för den kompletterande träning i deras vardag och den tiden som de får över vill de göra annat på, än att lägga på den avsuttna fysiska träningen. De anser, trots detta, att den kompletterande träningen behövs för att kunna prestera och orka. Några av deltagarna upplevde också en skillnad i sin ridning under/efter projektet. Resultatet från fystesterna visade på att det fanns en signifikant skillnad på löptid, löphastighet och på testvärden men inte på puls, ryggrad och brutalbänk.

Slutsatsen är att motivationen var hög i samband med träffarna på Bosön men eleverna hade svårt att hitta motivationen mellan träffarna beroende på tidsbrist, träningsmiljön och att träningen skedde individuellt. Tre ut av fem stycken upplevde en skillnad i sin

ridning efter projektet slut. Det var en signifikant skillnad på löptid, löphastighet och på testvärden. Man kan påverka konditionen med avsutten fysisk träning.

**Nyckelord:** Prestation, Fysträning, Ridsport

## INTRODUKTION

Ridsporten är den näst största idrotten för ungdomar i Sverige och endast fotboll är större och det finns idag cirka en halv miljon människor som rider för motion, tävling eller rekreation. Sverige är ett av Europas häst-tätaste länder sett till antalet invånare (Svenska Ridsportsförbundet, 2010). Svenska ridsportsförbundet består av 931 föreningar utspritt över 19 distrikt med totalt cirka 200 000 medlemmar (Svenska Ridsportsförbundet, 2010). Vad gäller tävlingsdeltagande är det cirka 28 000 ryttare som löste tävlingslicens år 2009 och detta år så gjordes det 350 000 tävlingsstarter sammanlagt inom alla discipliner (Ridsportsförbundet, 2010). Flest starter var det inom hoppning med 78 % medan dressyren var 19 % och fälttävlan 2 % samt övigt 1 %. I övrigt ingår körning, voltige, distansritt och ponnygalopp. I Sverige finns det också cirka 40 000 ryttare med funktionsnedsättning (Ridsportsförbundet, 2010).

Ridning är en idrott som inte har någon åldersgräns och erbjuder deltagande på flera nivåer. Ridsporten är dock en av fyra sporter som anses vara för komplicerad för att klassas som avdragsgiltig friskvård (Ridsportsförbundet, 2010). Detta är en fråga som ridsporten arbetar aktivt med och har arbetat på att få igenom under många år och man hoppas kan kunna få igenom inom en snar framtid. Som aktiv inom ridsporten får man mycket motion av såväl ridningen och arbetet i stallmiljön men för att kunna prestera på topp så kan man även behöva träning utanför ridningen och stallarbetet (Johansson, 2006).

Bland den tidigare forskning som är genomförd, visar resultatet på att kompletterande träning för ryttare har en god effekt på prestationen tillsammans med hästen (Olofsson, 2007). En utgångspunkt för ryttarens prestation är sitsen (Vogelius, 2009). För att hitta en bra balans i sadeln är det väldigt viktigt att ha en bra sits som är stabil och rörlig. Även i bålen är det viktigt att man har en god stabilitet, för att man ska kunna ge hästen hjälperna på ett korrekt sätt och samtidigt sitta kvar i balans. Har man en snedhet i kroppen kan det lätt överföras till hästen och det är då svårt att vara mjuk och följsam i hästens rörelser (Vogelius, 2009). För att kunna förbättra sin ridning så måste man känna och förstå sin kropp innan man kan ha inflytande över den. Vägen till en bra sits är sammanhanget mellan sits och hjälpgivning och en god kroppshållning är en utgångspunkt för detta. Eftersträvansvärt är en harmonisk kontakt mellan häst och ryttare då hjälpgivningen ska vara osynlig. Det är det som definieras som den så kallade "ryttarkänslan" (Von Dietze, 2003).

Inom ridsporten har det under många år inte varit så stort fokus på ryttarens fysiska förutsättningar utan mer på hästens. Den fysiska träningen för ryttare handlar om att hitta balansen i kroppen. Johansson (2006) menar att intresset ökar stadigt för kompletterande träning och att detta visar på att det snart kommer ingå i den ambitiösa ryttarens vardags rutiner. En god fysisk form är en förutsättning för ryttaren att kunna påverka sin häst på

bästa sätt. Olofsson (2007) genomförde en intervjustudie med ryttare där det framkom att alla ansåg att de var i behov av kompletterande fysträning till ridningen. Intervjuer genomfördes även med anställda på Svenska Ridsportsförbundet som menade att fysträning är ett växande område som kommer få allt större uppmärksamheter. Resultatet av denna studie påvisade att bålstabiliteten såväl som rörlighet var en viktig del för ryttarens prestation då det var stor risk att ryttare blir stela i nacke, axlar och rygg. Även konditionsträning ansåg behövas då ridning i själv inte är så konditionshöjande (Olofsson, 2007).

Det har genomförts en rad mindre studier som påvisar att det är viktigt med avsuttet fysisk träning. En studie visar på att det finns ett samband mellan god kropps fysik och prestationen i hoppning (Pettersson & Selligren, 2003). Testpersonerna i studien testades både fysiskt och med ett hopptest till häst, där resultaten jämfördes. Under hopptester så hoppade ryttarna en hoppsektion och avslutade passet med att hoppa en bana.

En tidigare studie genomfördes av två hippologstudenter med ett cross-over försök som innefattade en testgrupp och en kontrollgrupp. De undersökte om aerobic kan hjälpa ryttaren med att förbättra sin koordinationsförmåga till häst. Det gjordes genom ett dressyrtest (framdelsvändning) och ett banhoppningstest. Testgruppen bestod av åtta hippologer som utförde ett aerobicpass vid tio tillfällen. Kontrollgruppen utförde däremot inte något aerobicpass alls. Resultatet visade en signifikant förbättring inom dressyren och på banhoppningen så såg man en signifikant skillnad och förbättring för både skänkeln och balans/följsamheten för testgruppen. Dock förbättrades även kontrollgruppen signifikant inom koordinationen inom banhoppningen (Lindberg & Larsson, 2000).

En annan studie jämförde arbetspulsen hos dressyr- och hopptryttare. Arbetet undersökte huruvida ridningen är konditionskrävande eller inte. Konditionsträningen delades in enligt olika träningszoner där det visade sig att hopptryttare hamnade i zon två och dressyrtryttarna i zon ett. Maxpulsen i zon ett ligger på 50-60% och kan jämföras med promenad, cykling samt långsam simning. Zon två ligger maxpulsen på cirka 60-70% och jämförs med jogging (Engström & Eriksson, 2005).

För att kunna nå upp till en högre tävlingsnivå och kunna prestera på topp så bör ryttare känna till sina brister och förtjänster. De tidigare studierna visade på att en ryttare behöver ha både uthållighet och styrka för att orka koncentrera sig och bibehålla tålmodet ett helt ridpass (Pettersson & Selligren, 2003; Engström & Eriksson, 2005; Olofsson, 2007). Balansen är också beroende av styrkan (Räsänen & Brolin, 2003). Ett gott självförtroende är att föredra samt en bra inställning, både till sig själv och till hästen, vilket kan underlätta för den fortsatta träningen och tävlingen.

Motivation är ytterligare en viktig faktor för prestationen (Räsänen & Brolin, 2003). Det är den starkaste drivkraften och bygger på varje enskild människas historia i livet och allt som upplevts. Motivationen har också en stor betydelse för lärandet och påverkar individen till vidare strävan. Är individen bra på det man gör är motivationen generellt högre och är det tvärtom så kan motivationen sjunka snabbt (Andersson, 1998). Motivation är en sorts riktning och energi i en persons längtan och ansträngning att uppnå någonting. Man kan dela upp motivationen i två delar, en yttre och en inre motivation. En

idrottare som har den yttre motivationen skulle tävla för att vinna pengar, att bli accepterar inom en grupp eller att få en sorts belöning. Det kan vara komplimanger från omgivningen, viktminskning, ökad muskelstyrka, pengar eller ära. Med den inre motivationen så tävlar man däremot för att bli bättre inom sin gren och själva upplevelsen. Man kan även kombinera dessa på typer av motivation (Motions Guiden, 2005).

Föreliggande studie är en uppföljning av ett tidigare arbete som jämförde hopp- och dressyrryttares fysiska förmåga med hjälp av ett antal fystester. Resultatet av det arbetet visade att hoppryttarna hade en tendens till en lägre puls än dressyryttarna men jämfört med löptiden så hade hoppryttarna en bättre tid. Resultatet på dressyryttarnas löptid var lite mer utspritt då det var en av dessa deltagare som utmärkte sig och fick en väldigt bra tid. I resultaten över rörlighet och stabilitet så var det inte en så stor skillnad mellan de två grupperna. Det man kunde anmärka på var att dressyryttarna hade mer problem i brösttryggen än vad hoppryttarna hade. Generellt visade resultatet på att det inte var någon signifikant skillnad (Esping & Linders, 2010).

## **Problemställning**

Det behövs fortfarande mer kunskap om hur kompletterande fysisk träning påverkar prestationen i ridning. Det finns få studier om ryttarens fysiska förmåga och än mindre som rör ryttares motivation till avsutten fysisk träning.

## **Syfte**

De primära syftena var att studera hur eleverna upplevde sin motivation till avsutten fysisk träning under en testperiod och se om de upplevde någon skillnad i sin ridning. Det sekundära syftet var att studera elevernas resultat av olika fystester under två tillfällen.

## **Frågeställningar**

- Upplevde eleverna någon skillnad i sin ridning under projektperioden och i så fall vad?
- Hur upplevde eleverna sin motivation till den kompletterande träning de fick i uppgift att göra utöver ridningen?
- Finns det någon signifikant skillnad mellan de två testtillfällena för de deltagande eleverna gällande kondition och styrka?

## **MATERIAL OCH METOD**

Denna föreliggande studie är en uppföljning av ett tidigare arbete där hopp- och dressyryttares fysik jämfördes genom ett antal olika fys- och rörlighetstester (Esping & Linders, 2010). Det var 15 stycken personer som deltog i studien och som var mellan 15-20 år. Samtliga var elever som studerade inom ridsidrotts gymnasiet på Ridskolan Strömsholm. I denna studie läggs fokus på ytterligare två tester som skett över tid samt på hur motivationen såg ut under projektets gång.

## Intervju

Testerna pågick under två tillfällen och däremellan skulle deltagarna med hjälp av gemensamma och individuella träningsprogram träna självständigt. En förutsättning för att kunna träna kompletterande är att eleven känner motivation för detta. Därav kommer denna del utgöra en intervjustudie med fem stycken av deltagarna för att undersöka deras uppfattning och motivation kring den kompletterande träningen. I intervjun får de reflektera över motivation och deras prestation samt om de upplevde någon skillnad i ridning under/efter testen. Intervjuerna genomfördes via telefon med högtalarfunktion och spelades in med hjälp av en mp3-spelare. En av deltagarna gick inte att komma i kontakt med och därmed kunde ingen intervju genomföras. Intervjuerna transkriberades i Microsoft Word och presenteras utifrån deltagarnas upplevelser i form av sammanfattning och citat.

Intervjuerna är bearbetade med en hermeneutisk ansats, vilket innebär att man genomför en tolkning med vetenskaplig inriktning. Hermeneutiken härstammar från 1600- och 1700-talet och var en metod man använde sig av för att tolka bibeln. Idag används den för att försöka förstå andra människor och livssituationer genom att tolka och studera hur människor kommer till uttryck inom såväl språk, tal och skrivande. Vidare tolkar man också hur människor kommer till handling och livsyttningar. Människor har intentioner och avsikter som yttrar sig med hjälp av språk och handling och som går att tolka och förstå innerbörden av. Vid användandet av metoden närmar man sig objektet subjektivt utifrån sin egen förståelse och genom att pendla mellan helheten och delarna, kommer man på så sätt fram till en fullständig förståelse. I till exempel en intervju så börjar man att läsa hela intervjun för att därefter gå vidare till att läsa vissa delar i texten för att skaffa sig en bättre förståelse. Personen som gör intervjun använder sig också av sin egen förståelse som ett verktyg till att förstå och tolka texten (Patel & Davidsson, 1998).

### Intervjuguide

- Inledning med bakgrundsfrågor om namn, ålder och klass.
- Hur upplever du ridsporten – som en idrott eller konst?
- Vad tyckte du om upplägget av projektet?
- Hur fungerade det att träna enligt ett program (rörelseanalys, löpning och i gymmet)?
- Tränade du självständigt eller i grupp?
- Upplevde du någon skillnad i din ridning under projektet och i så fall vad?
- Hur upplevde du din motivation till den kompletterande träningen?
- Tycker du att kompletterande träning generellt behövs som komplement till ridningen?
- Hur ser det ut idag har du fortsatt med den avslutna träningen?

## **Fystest**

Fystesterna som genomfördes av eleverna, skedde på Bosön tillsammans med idrottskonsulent Pierre Styfberg. Bosön ligger i Lidingö Stockholm och är Svenska ridsidrottsförbundets utvecklingscentrum. Gruppen av elever som testades, och innefattas i denna studie, var totalt sex stycken och var elever som går/gick på ridsidrotts gymnasiet Strömsholm med ålder mellan 15-19 år. Samtliga utom en var kvinnor. De är alla på en likartad nivå och rider samma antal hästar om dagarna. Testerna som genomfördes på Bosön bestod av olika moment. Testerna är inte speciellt utformade för att passa ryttaren utan att passa till alla sortens idrottare. Det första testet som genomfördes var Coopertest som mäter kondition, där eleverna sprang tre kilometer samtidigt på en löparbana inomhus med pulsklocka på sig. I detta test fick man ut varje individs tid och puls vid maximal ansträngning. Dessa värden kunde sedan genom en formel räknas ut till ett testvärde. Det andra testet mätte styrka och utgjordes av två moment, "brutalbänken" och "ryggdrag" som syftade till att mäta styrka i bål, ben, rygg och armar.

Totalt genomfördes tre testtillfällen, vid dessa testades dock inte samma moment alla gångerna utan kunde variera. Vad gäller de deltagande kunde inte det totala antalet elever ingå i denna studie då flera av dem missat en eller flera tester på grund av sjukdom, skada eller annan orsak. Därefter kom denna studie att beröra de två sista tillfällena som var den 16 februari och den 27 maj 2010 och med de sex deltagare som deltog i samtliga moment utan skador eller sjukdom.

## **RESULTAT**

### **Intervju**

Här nedan följer svaren från intervjuerna där fem respondenter har fått återkoppla till det genomförda projektet. Kvinnlig ryttare 5 finns inte med i intervjuresultaten då vi inte fick kontakt med henne. Svaren är sammanställda utifrån intervjuguiden.

#### **Idrott eller konst?**

Inom denna fråga så var de flesta överens om att ridningen var en idrott men det var två stycken som skiljde sig lite från de andra respondenterna då de även ansåg att det var en konst. De nämnde då dressyrsporten och samspelet mellan häst och ryttare som kan ses som en konst. Kvinnlig ryttare 1 svarade så här på frågan:

*"Ja jag måste väl säga att jag tycker dressyr är en konst men jag tycker ändå att själva ridsporten är en idrott."* Kvinnlig ryttare 1

När de fick frågan varför de upplevde det så som de gjorde så var argumentet entydigt att ridsporten var en idrott som man kunde prestera och tävla inom och därmed ska räknas som en idrott.

#### **Upplägget av projektet**

Deltagarna tycker att projektet har varit bra i sin helhet. Dock ansåg de att man kanske kunde ha haft lite mer veckovisa träffar där alla kunde ha tränat kondition tillsammans.

Manlig ryttare 1 ansåg att en elev kunde ha arrangerat någonting under en vecka, antingen att de sprang eller gick ner till gymmet. På så vis skulle det varit lättare att hålla det vid liv. Kvinnlig ryttare 3 framhävde att hon tyckte att det har varit bra med de större träffarna på Bosön, då blir det lite mer uppföljning på träningen och åt vilket håll det går åt. Manlig ryttare 1 svarade så här på frågan:

*”Dom var väldigt motiverande när man var på Bosön för då skulle alla komma hem och bli Karolina Klüft. Men sen när man var hemma så skulle man hellre bli Bert Karlsson.”* Manlig ryttare 1

Kvinnlig ryttare 2 tyckte också att det varit bra med dem större träffarna på Bosön och svarade så här på frågan:

*”Ja jo det är jätte bra att vi har gjort så här rörelseanalys och så har vi gjort massa olika tester och det är jättebra, för då får man en inblick i vad man behöver förbättra.”* Kvinnlig ryttare 2

### **Träningsprogrammet**

I sin helhet så tycker samtliga deltagare att det har varit ett bra upplägg i detta projekt men det som flest önskade var att det skulle ha varit lite mer träning i grupp och inte så mycket självständigt. Manlig ryttare 1 svarade så här på frågan:

*”Ja jag att det hade varit jättebra om man hade fått den där kontinuiteten i det. Då hade jag trott att det hade varit jättevärdefullt. För att jag tänkte på att man liksom är en tävlingsmänniska att jag kan liksom göra 50 armhävningar utan att kräkas.”* Manlig ryttare 1

Medan kvinnlig ryttare 3 säger att hon tyckte att det var ett bra program för dem. Det var bra anpassat efter hur mycket man orkade och för dem som ryttare och vad man då behöver träna. Kvinnlig ryttare 4 tyckte att det var väldigt roligt att träna enligt programmet men hade man lite för mycket att göra om dagarna så plockade man bort den kompletterande träningen i första hand. Kvinnlig ryttare 1 svarade så här på frågan:

*”Öööhhh asså när man väl gör det så fungerar det jättebra. Men det är ju svårt att få in det, när man har hästarna och så.”* Kvinnlig ryttare 1

### **Självständigt eller i grupp?**

Samtliga deltagare svarade att de tränade sin vardagsträning självständigt. Kvinnlig ryttare 1 svarade så här på frågan:

*”Självständigt, det blir lite så att man får ta när man har en stund över, det är svårt att hitta tid tillsammans.”* Kvinnlig ryttare 1

### **Någon skillnad i ridningen?**

Tre av fem stycken kände någon skillnad i sin ridning. Den skillnaden de upplevde var att de fick en mycket bättre uthållighet och orkade mer under ridlektionerna. De som inte märkte någon skillnad i sin ridning menade att de hade heller inte lagt ner den tiden på träningen för att kunna märka någon skillnad. Kvinnlig ryttare 3 menade att hon hade fått lite bättre kontroll på sin kropp genom den kompletterande träningen. Manlig ryttare 1

tyckte att han inte kunde kräva mer av sin häst än vad han kunde kräva av sig själv som inte kanske var ordentligt tränad han svarade så här på frågan:

*”Jag kan inte kräva mer, för när jag själv tränar styrka så kan jag inte göra 300 armhävningar på rad så heller kan jag kanske inte göra 300 galoppiruetter på rad.”* Manlig ryttare 1

### **Motivationen**

Samtliga deltagare tycker att motivationen hade varit bra i början av perioden men sen hade den minskat. Ingen av dem tycker att tiden har räckt till för att hinna träna ordentligt. Kvinnlig ryttare 3 prioriterade annat och hon svarade så här på frågan:

*”Har jag tid så är jag väldigt motiverad och tycker det är kul, men med väldigt snålt om tiden då ligger jag hellre på den lilla tiden som finns för att ta det lite lugnt och kaka middag å har en lite lugn stund.”* Kvinnlig ryttare 3

Manlig ryttare 1 tyckte att det var lite svårt med träningsprogrammet på gymmet. Han svarade så här på frågan:

*”.... träningsprogrammet nere i rödas källare som liksom är som fängelsehållan på Klitteholm. Så det kan jag väl säga att det var lite svårt.”* Manlig ryttare 1

### **Behövs kompletterande träning?**

Samtliga ryttare tycker att den kompletterande träningen behövs som komplement till ridningen. Manlig ryttare 1 tycker att det är mycket viktigt med den kompletterade träningen. Det går lite hand i hand och för att ridsporten ska accepteras mer som en sport så behövs också den kompletterade träningen. Man skulle dock behöva lite mer kunskap inom detta område. Kvinnlig ryttare 1 svarade så här på frågan:

*”Ja, absolut så tycker jag att det behövs. Vi kan inte kräva av våra hästar att dom ska orka om vi själva inte orkar med ett ridpass.”* Kvinnlig ryttare 1

Kvinnlig ryttare 3 tycker även hon att den kompletterande träningen behövs. Hon säger:

*”....jag tycker inte att det är ryttaren det ska bero på om man orkar eller inte.”* Kvinnlig ryttare 3

Kvinnlig ryttare 4 säger att man inte använder samma muskler i ridningen som i den avsuttna fysiska träningen. Hon säger:

*”.... jag har haft träningsvärk i flera dar efter för man använder inte alla dom musklerna. Så jag tror att det är bra för kroppen att få göra lite annat också.”* Kvinnlig ryttare 4

### **Hur ser det ut idag?**

Fyra av fem ryttare försöker hinna med att träna löpning idag. Dock anser samtliga att det är väldigt snålt med tid för att hinna med den typen av träning. Kvinnlig ryttare 1 skulle gärna vilja hinna med att träna mer men hon säger att hästarna tar för mycket tid. Manlig ryttare 1 har inte ett mycket stort behov utav den avsuttna fysiska träningen nu. Han tycker att det arbete han utför idag, med ridning och stallarbete, är mer fysiskt krävande

än det han gjorde på Strömsholm. Han kan vara ute och springa någon lunch men detta mest för att det är kul.

Kvinnlig ryttare 4 säger:

*”...och så är det ju roligt när man väl gör det men det är bara att komma dit som är lite jobbigt.”* Kvinnlig ryttare 4

Kvinnlig ryttare 2 svarade så här på frågan:

*”jag försöker hålla igång min träning. Det brukar mest bli att löpträna när tiden räcker till.”* Kvinnlig ryttare 2

## Resultat fysisk utvärdering

### Deltagarna

Manlig ryttare 1, är 18 år och har gått riksidsrottgymnasiet inriktning dressyr.

Kvinnlig ryttare 1, är 18 år och går riksidsrottgymnasiet inriktning dressyr.

Kvinnlig ryttare 2, är 17 år och går riksidsrottgymnasiet inriktning dressyr.

Kvinnlig ryttare 3, är 17 år och går riksidsrottgymnasiet inriktning dressyr.

Kvinnlig ryttare 4, är 17 år och går riksidsrottgymnasiet inriktning dressyr.

Kvinnlig ryttare 5, är 18 år och har gått riksidsrottgymnasiet inriktning hoppning.

När alla resultat insamlats sammanställdes de i tabeller. Resultatbearbetningen gjordes i Microsoft Excel. Medelvärde och standardavvikelse beräknades för löptid på 3000 m, löphastighet, puls vid målgång samt beräknat testvärde från Coopertesten, ryggdrag och brutalbänk. För dessa parametrar gjordes ett parat t-test för att hitta signifikanta skillnader mellan mätillfällena. I tabell 1 visas de olika testvärdenas gradering för kvinnor respektive män i den aktuella ålderskategorin. Tabell 2 redogör för den totala sammanställningen utifrån deltagarnas resultat i medelvärde respektive standardavvikelse och om det förelåg någon signifikant skillnad. Man kan se i tabell 2 att det var en signifikant skillnad på löptiden, löphastigheten och testvärdena. Man kunde däremot inte se någon signifikant skillnad på puls, ryggdrag eller brutalbänken.

**Tabell 1.** Visar de olika testvärdenas gradering för kvinnor respektive män i den aktuella ålderskategorin.

Kategori	Mycket dåligt	Dåligt	Ganska bra	Bra	Mycket bra
Kvinnor 15-20 år	< 30	31-37	38-44	45-50	> 51
Män 15-20 år	< 34	35-41	42-49	50-58	> 59

**Tabell 2.** Sammanställningen över medelvärde  $\pm$  standardavvikelse för puls, löptid för 3000 m samt testvärde från Coopers test samt om grupperna är signifikant skilda

Parameter	16 feb 2010	27 maj 2010	Signifikans (p-värde)
Löptid (min)	16,2 $\pm$ 1,7	15,3 $\pm$ 2,1	Ja (p=0,006)
Löphastighet (m/s)	3,1 $\pm$ 0,4	3,3 $\pm$ 0,5	Ja (p=0,04)
Puls (slag/min)	204 $\pm$ 5	203 $\pm$ 4	Nej (p=0,55)
Testvärde	39 $\pm$ 6	42 $\pm$ 8	Ja (p=0,04)
Ryggdrag	47,5 $\pm$ 9,5	48,2 $\pm$ 7,8	Nej (p=0,64)
Brutalbänk	12 $\pm$ 3	12 $\pm$ 2	Nej (p=0,61)

## DISKUSSION

Denna studie grundades på ett tidigare arbete som två hippologer genomförde (Esping & Linders, 2010). Nu var främst ambitionen att undersöka vad ryttarna hade för motivation under projektets gång och om de upplevde någon skillnad i sin ridning under denna period. Min erfarenhet sedan tidigare är att personer som inte håller på med ridsport inte ser denna sport som en idrott då man i första hand har all fokus på att hästen ska hållas i bra fysisk form. Intervjupersonerna i denna studie har svarat på en fråga som knyter an till detta, hurvida de ansåg att ridsport var en idrott eller en konstart. Några av ryttarna tycker att dressyren är en konstart och räknar den inte som en idrott. Men jag anser att även dressyren är även en idrott för man måste vara lika atletiskt inom både hoppning och dressyr. I studien som Engström & Eriksson (2005) genomförde så kan man se att hoppryttarna ligger högre i sin puls än vad dressyryttarna gör under ett träningspass. De personer som jag har haft erfarenhet av att träffa och som inte anser att ridning är en idrott motivera det med att ryttaren inte gör något jobb utan överläter allting till hästen. Dessa personer vet inte riktigt vad som krävs av en ryttare och hur jobbigt det kan vara. Ryttaren måste träna lika mycket på gymmet eller träna kondition som många andra idrottare gör om de vill nå framgång. Som aktiv inom ridsporten får man visserling mycket träning genom såväl ridning som stallarbete, men tidigare studier visar att den kompletterande träningen behövs för att kunna prestera maximalt inom ridsporten (Olofsson, 2007). Den fysiska träningen för ryttare handlar om att hitta balansen i kroppen (Von Dietze, 2003). Johansson (2006) menar att intresset ökar stadigt för kompletterande träning och detta visar på att det snart kommer att ingå i den ambitiösa ryttarens vardagsrutiner. För att kunna nå upp till en högre tävlingsnivå och kunna prestera på topp så bör ryttare känna till sina brister och förtjänster.

Den första frågeställningen var hur eleverna upplevde sin motivation till den kompletterande träning som de fick i uppgift att göra och till själva ridningen? Samtliga deltagare tycker att motivationen till den avsuttna fysiska träningen har varit lite för dålig för att träna kontinuerligt. Det kan vara svårt att hitta orken och motivationen när man går i skolan med mycket studier och sen ska ta hand om hästen/hästarna efter det. Om det inte finns någon ork efter en hel dag i stallet, så kanske man ska fundera på att ta in en person som hjälper en med sina hästar någon dag i veckan. Min erfarenhet är att det är väldigt

underlättande att ha en medryttare någon eller några dar i veckan som hjälper en med hästen för att man ska komma igång med sin egna träning.

För att öka motivationen hos ryttarna så kan man lägga in några föreläsningar med mental träning. Man blir väldigt motiverad efter en sådan föreläsning och ser man ur elevernas perspektiv så var det främst motivationen som saknades. Det anser jag skulle hjälpa dem att hitta motivationen till den vardagliga träningen, som det gäller i första hand. Att kunna gå ut och springa sina kilometer kräver en väldigt bra självdisciplin och att motivationen till det är bra. Att kunna se sina resultat och veta att det man gör ger framsteg är en väldigt bra morot att sträva efter och kan ge motivation att fortsätta. Räsänen och Brolin (2003) menade att motivation är en viktig faktor för prestationen. Märker man däremot ingen skillnad i resultatet så fortsätter man troligtvis inte.

Eleverna fick också reflektera över huruvida de upplevde någon skillnad i sin ridning under projektet och i så fall vad? Där var det tre av fem stycken som upplevde någon skillnad. Skillnaden de kände var att de ansåg att deras uthållighet blev mycket bättre. Sen även att de kunde hålla sig mer koncentrerade under sina lektioner. Deltagarna som inte kände någon skillnad alls ansåg att de heller inte hade lagt ner tillräckligt med tid på träningen och kunde därför inte säga om de upplevde någon skillnad. När man ser elevernas svar så inser man att det är viktigt med den fysiska avsuttna träningen, att kunna känna sig mer uthållig och då kommer även koncentrationen. Sitter du till häst och tänker på annat så är det svårt att få ett bra resultat av ridningen. Hade försöket varit under en längre period så hade de två som inte märkte någon skillnad troligtvis också känt ett positivt resultat. Tack vara att de inte la ner lika mycket tid som de andra gjorde så kräver dessa två en längre period innan deras träning kunde ha givit kännbara resultat.

Att träna konditionen utanför ridningen är viktigt. Man får en viss kondition när man rider men för att bli mer uthållig och kunna hålla koncentrationen så behövs ytterligare träning. Arbetet som Olofsson (2007) har skrivit bevisar att ridningen inte är så konditionshöjande som många vill hoppas på att den är. Några av eleverna prioriterade bort denna konditionsträning och gjorde annat istället för att arbeta mot att höja sin prestation. Detta anser jag är synd eftersom eleverna har en bra möjlighet att få hjälp och kunna förbättra sig genom den avsuttna fysiska träningen.

Ett annat bra träningsätt som Lindberg & Larsson (2000) har gjort försök på är aerobic. Det är en väldigt bra koordinationsträning för ryttaren och även bra för konditionen. Det de märkte i sin studie vara att ryttaren fick bättre kontroll på sin kropp och blev även bättre i sin följsamhet till skillnad från kontrollgruppen som inte utförde någon aerobic alls.

Min åsikt är att aerobic är en bra träningsmetod till ryttare för att man tränar i grupp. Ryttare tränar ofta själva på grund av tiden, hästar tar mycket tid. Tränar man i grupp så anser jag att man får ut mer av träningen. Ryttare är ofta tävlingsinriktade och man ger då kanske mer på träningarna i grupp än om man tränar själv. Sen kan man undra om det verkligen höjer motivationen hos eleverna eller om tävlingsinstinkten träder fram och eleverna tävlar mot varandra istället för att ha motivationen till att höja sin prestation. Men ska man träna i grupp så kan det vara svårt att hitta tid som passar många. Det som framkom vid intervjuerna var att eleverna laddade inför gruppträningarna men sen när det kom till den vardagliga träningen så var de inte lika laddade att genomföra sitt tränings

program. Ser man ur kontexten som eleverna i denna situation är i så skulle detta vara ett utmärkt tränings sätt för eleverna att utföra men att lägga in den avsuttna fysiska träningen i schemat skulle vara en bättre möjlighet för eleverna. Därigenom behöver de inte fatta beslutet själv för att ge sig ut och träna utan att det redan är inplanerat i ens veckoschema. De fick då också möjlighet att träna tillsammans, som flera av dem påpekade. De skulle även få mer kontinuitet i sin träning och de skulle förhoppningsvis märka resultat i sin ridning.

Hur kan man göra för att få in ett gruppträningspass för en ryttare som rider många hästar om dagen? Håller man till på en större anläggning så kan man ta dit t.ex. en aerobic instruktör och träna ihop med många som jobbar på anläggningen. Har man inte tid att träna varje vecka för instruktör så kan man träna t.ex. varannan vecka. Den veckan då man inte har tillgång till en instruktör kan man utse en person i gruppen som får leda veckans träning. Man behöver inte göra ett maximallt träningspass utav detta. Huvudsaken är att hålla igång mellan de instruktörsledda träningspassen.

Deltagarna i denna studie valdes ut att medverka utifrån att de varit med flest gånger till testerna på Bosön. Till en början var det planerat att intervjuerna med eleverna skulle ske i ett rum på Knytpunkten i Strömsholm. På grund av svårighet att hitta tider som passade och av tidspress så kom fyra av intervjuerna att ske via telefon. Utav de sex deltagarna i testerna så intervjuades fem av dessa på grund av svårighet att komma i kontakt med en av eleverna som hade gått ut gymnasiet.

För att få mer ingående svar vid intervjuerna så tror jag att resultatet hade blivit mer fördjupat om jag hade haft ögonkontakt med deltagarna. Det hade också varit önskvärt att få intervjuat fler deltagare för att få ett större resultat att arbeta med. Det skulle även ha varit intressant att intervjua deltagarna innan projektets start och sen därefter när det avslutades för att kunna jämföra svaren hos respektive deltagare.

En annan viktig del i det hela är träningsmiljön. Är inte träningsmiljön bra så kan man ha svårt att hitta motivationen till att träna. En av eleverna i studien upplevde miljön i den närbelagda träningslokalen som negativ och kände då ingen motivation till träning där.

Vidare forskning behövs inom området och kopplat till såväl motivation som kosthållning för att få en helhetsbild. De fystester som genomfördes behöver utvärderas ytterligare, de var inte specifikt anpassade till ryttare utan till idrottare generellt. Det behövs därför vidare utvärderas vad som är rätt kompletterande träning för ryttare. Det skulle vara intressant att forska vidare inom detta område men att genomföra det på toppryttare som har en lägsta nivå på nationell nivå. Detta för att se vad deras motivation är till den avsuttna fysiska träningen och även genomföra testerna på Bosön. Därefter kan resultatet utvärderas och sedan jämföra deras resultat med ryttare som är på väg upp i karriären.

## **Slutsats**

Syftet var att studera hur elever på Riksidrottsgymnasiet upplevde sin motivation till avsuttet fysisk träning under en testperiod och se om de upplevde någon skillnad i sin ridning. Ett delsyfte var att dokumentera elevernas resultat av olika fystester under två tillfällen.

Resultatet kan sammanfattas i följande slutsatser.

- Motivationen var hög i samband med träffarna på Bosön.
- Det var svårt för eleverna att hitta motivationen mellan träffarna beroende på tidsbrist, träningsmiljön och att träningen skedde individuellt.
- Det var tre av fem stycken som upplevde en skillnad i sin ridning.
- Det var en signifikant skillnad på löptid, löphastighet och på testvärden mellan de två testtillfällena.
- Man kan påverka konditionen med avsutten fysisk träning.
- Motivationen är viktig!

## FÖRFATTARENS TACK

Jag vill tacka Gabriella Thorell som har hjälpt mig med detta arbete och stöttat mig. Utan henne hade arbetet aldrig blivit av.

## REFERENSER

### Litteratur

- Andersson, L. 1998. *Att motivera tonåriga ryttare*. Examensarbete nr. 63. SLU, Enheten för hippologisk högskoleutbildning. Uppsala.
- Engström, C. och Eriksson, F. 2005. *Arbetspuls hos ryttare*. Examensarbete nr. 284. SLU, Enheten för hippologisk högskoleutbildning. Uppsala.
- Esping, K. och Linders, A. 2010. *En jämförande studie mellan hopp- och dressyrryttares fysik*. Examensarbete nr. 386. SLU, Enheten för hippologisk högskoleutbildning. Uppsala.
- Johansson, U. 2006. *Ryttare är idrottare*. Stockholm: SISU Idrottsböcker och Idrottens förlag.
- Lindberg, S och Larsson, M. 2000. *Kan icke ridbaserad koordinationsträning förbättra ryttarens timing och hjälper inom dressyridning och banhoppning?* Examensarbete nr. 109. SLU, Enheten för hippologisk högskoleutbildning. Uppsala.
- Olofsson, I. 2007. *Fysträning för ryttare*. Uppsats i biomedicin- inriktning fysisk träning. Högskolan i Halmstad.
- Patel, R och Davidson, B. 1998. *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Pettersson, A-K. och Sellergren, K. 2003. *Påverkar ryttarens kroppsphysik prestationen ihoppning?* Examensarbete nr. 225. SLU, Enheten för hippologisk högskoleutbildning. Uppsala.
- Räsänen, S. och Brodin, J. 2003. *Kravprofil*. Examensarbete nr. 223. SLU, Enheten för hippologisk högskoleutbildning. Uppsala.
- Vogelius, B. 2009. *Spänst och harmoni i ryttarens sits*. Västerås: ICA Förlaget AB.

Von Dietze, S. 2003. *Balans till häst*. Första Svenska upplagan. Bokförlaget. Stockholm.

### **Internet**

Svenska Ridsportförbundet, 2010, *Statistik*. <http://www3.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Organisation/Statistik/> (Hämtad den 2011-02-13)

Motions Guiden, 2005, *Del 3: Motivation - en enklare definition*.  
<http://www.motionsguiden.se/Article.aspx?ArticleID=9> (Hämtad den 2011-07-05)

---

**DISTRIBUTION:**

**Sveriges Lantbruksuniversitet**

**Hippologenheten**

**Box 7046 750 07 UPPSALA**

**Tel: 018-67 21 43**

**Fax: 018-67 21 99**

**Swedish University of Agricultural Sciences**

**Department of Equine Studies**

**Box 7046 750 07 UPPSALA**

**Tel: +46-18 67 21 43**

**Fax: +46-18 67 21 99**

---