

Att göra hinder till språng:

En studie om tränares sätt att hantera elevers mentala hinder

SLUTSATS

Tränarna hanterar sina elevers mentala hinder och optimerar deras mindset inför prestation genom en öppen och ärlig dialog samt genom kunskap och den förståelse som den ger.

Sportpsykologi inom ridning

Eftersom att ridning är en väldigt teknisk sport där utövarens lagkamrat dessutom påverkas starkt av ryttarens sinnesstämning är det av yttersta vikt att uppnå mental kontroll i svåra situationer.

I dagens ridsport uppmärksammas den mentala biten allt mer vilket gör det aktuellt att undersöka hur de som har nått framgång arbetar mentalt.

Framgångsrika arbetssätt

Syftet med denna studie är att undersöka vikten av den mentala delen inom ridning samt undersöka på djupet hur tränare arbetar med detta i vardagen. Frågeställningarna var hur tränarna arbetar med elevernas mentala hinder samt hur de får sina elever att prestera med ett optimalt mindset.



Metoden som användes var kvalitativa intervjuer med nio stycken A- eller B-tränare.

RESULTAT

I de kvalitativa intervjuerna kunde sex gemensamma teman identifieras. Dessa var *Förberedelse, Förståelse, Relationen till hästen, Relationen till eleven, Rädsla eller respekt? och Bekräftelse*. Ur vidare analys av dessa teman framkom det att det fanns två avgörande faktorer för att tränarna skulle kunna hjälpa elever, nämligen *Dialog* och *Kunskap*. Kunskapen om bakomliggande faktorerers betydelse förser tränaren och eleven med den information som behövs för att utvecklas. Dialogen i sin tur är det verktyg tränaren använder sig av för att påverka eleven och skapa ett lyckat samarbete.



Foto: Elin Eriksson/Rebecca Ohlin/Thilde Sedenborg, 2023



Citat - Intervju

”Det är väldigt viktigt och prata om rädsla. Det tycker jag ibland att vi är lite dåliga på det, lite machokultur i den här tjejdominerade sporten faktiskt”



Citat - Intervju

”För inte så många år sedan var det en mamma som kom fram och sa ”Du måste säga åt henne!”. Nå, alltså vad är viktigast att prioritera, att hon trampar ner hälarne eller är det att hon mår bra?”



Citat - Intervju

”Att de verkligen är förberedda på det dem ska göra. Så att de kommer ut med ett självförtroende att ”Jag kan det här!””