



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Ryttare och tränare om fysträning som komplement till ridsport

**En intervju- och enkätstudie om ryttares och tränares inställning till
fysträning och ryttares fysiska besvär**

Klara Boije af Gennäs

Kandidatuppsats 15 hp
Program Sports Coaching
Vt 2017
Handledare: Beatrix Algurén
Examinator: Anders Raustorp
Rapportnummer: VT17-08

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT17-08
Titel:	Ryttare och tränare om fysträning som komplement till ridsporten.
Författare:	Klara Boije af Gennäs
Program:	Sports Coaching
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Beatrix Algurén
Examinator:	Anders Raustorp
Antal sidor:	01–28 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2017
Nyckelord:	fysträning, ryttare, tränare, ridsport

Sammanfattning

Ridsporten i Sverige är stor både inom tävling och fritid. Sporten håller en halv miljon svenskar aktiva varav 90 % är kvinnor. Tidigare studier har undersökt krav på hästens fysik, men nu börjar det även göras fler studier på ryttarens fysik. Syftet med *den här* studien är att kartlägga ryttares fysträning (styrke-, kondition- och rörlighetsträning) och upplevda fysiska besvär samt belysa ryttares och tränares inställning till fysträning. Studien är av typen flermetodsforskning med tvärsnittsdesign. Materialet har samlats in med hjälp av webbaserade enkäter och semistrukturerade intervjuer. Antalet deltagare i enkäten är n=93 och i intervjun n=4. Resultatet i den här studien visar att (27 %) av deltagarna styrketränar, (40 %) konditions-tränar och (36 %) rörlighetstränar regelbundet utöver ridningen. Ryttarna som genomförde regelbunden konditionsträning hade i genomsnitt färre fysiska besvär jämfört med de ryttarna som inte utförde regelbunden konditionsträning (1–2 respektive 2–3, p <0,05). Det område som flest ryttare upplever smärtor och skador i är rygg och skuldror. Vidare visar studien att tränare generellt har en positiv inställning till fysträning, men att det finns okunskap kring styrketräning som oftast förknippas enbart med hypertrofiträning. Slutsatsen är att trots positiv inställning till fysträning finns det okunskap som förhindrar införandet i praktiken och att det behövs mer forskning kring ryttares fysträning och påverkan på prestation och skadefri karriär.

Förord

Den här kandidatuppsatsen är en den avslutande delen i programmet Sports Coaching, vilket resulterar i en kandidatexamen i idrottsvetenskap. Eftersom ridsporten ligger mig varmt om hjärtat och jag har ambitioner arbeta med utvecklingen framåt, så banar den här studien en god väg för ridsportens framtid. Ridsporten blev och är en stor del av min uppväxt och mitt liv, så som för många av mina vänner och bekanta. Därför är det av stor betydelse och mycket viktigt för mig att kunna bidra till ridsporten som idrott, men också som hobby och livsstil. Slutligen, vill rikta ett stort tack till min handledare Beatrix Algurén för engagemang och vägledning. Jag vill även tacka mina kursare, mina vänner och min familj för utvecklande feedback och uppmuntrande ord.

Göteborg, juni 2017
Klara Boije af Gennäs

Innehållsförteckning

Introduktion.....	5
Syfte	5
Frågeställningar.....	6
Bakgrund.....	6
Ridsporten	6
Skador och överbelastningsskador hos ryttare.....	7
Hästens roll	7
Tränarens kompetens	8
Metod	8
Design	8
Urval	9
Datainsamling	9
Databearbetning och analys	10
Resultat	11
Bakgrundsfaktorer.....	11
Fysträning hos ryttare	12
Fysiska besvär	15
Diskussion.....	17
Metoddiskussion	17
Resultatdiskussion	18
Slutsatser och implikationer.....	21
Referenser	22
Bilaga 1	24
Intervjuguide.....	24
Bilaga 2	25
Webbenkät	25

Introduktion

Ridsport är en populär fritidsaktivitet världen över (Oh, Oh & Lee, 2016). Det är den enda idrotten som män och kvinnor tävlar mot varandra på samma villkor från klubb-nivå upp till OS-nivå (Daspher, 2012). Ridsport är ett samlingsnamn för flera discipliner inom idrott med anknytning till häst. Disciplinerna är banhoppning, dressyr, fälttävlan, voltige, distansritt, gymkhana, körning, paradressyr och working equitation (Svenska Ridsportförbundet, 2014). Ridsport är en idrott som håller en halv miljon svenskar aktiva på fritid och tävling. 90 % av de aktiva är kvinnor, vilket är störst andel kvinnliga medlemmar i alla Sveriges idrottsförbund. Ridsporten är den näst största ungdomsidrotten i Sverige, sett till antal aktiva (Riksidrottsförbundet, 2015).

Svensk idrott är ett samlingsnamn för alla idrottsförbund och deras medlemsföreningar och regleras i första hand av Riksidrottsförbundet (Riksidrottsförbundet, 2015). Svenska Ridsportförbundet (SvRF) reglerar i sin tur ridsporten i Sverige. Riksidrottsförbundets värdegrund benämns som Idrotten Vill. SvRF har byggt upp värdegrunden Ridsporten Vill. I Sverige regleras svensk idrott även av Svenska Olympiska kommittén (SOK). Tillsammans med SOK har SvRF tagit fram en fysprofil för ryttare. Det finns en ambition hos Svenska Ridsportförbundet (2012) att benämna ryttare som idrottare och att ”det är lika viktigt att utveckla människan som hästen”. (s. 7) Det är därför relevant att ta reda på hur regelbundet fysträning (styrke-, konditions- och rörlighetsträning) som komplement till ridningen utövas av ryttare i Sverige.

Enligt Ridsportens Fysprofil bidrar fysträning utöver ridningen till att ryttare orkar hålla en högre kvalitet i sin ridning och att dem blir mer konkurrenskraftiga på tävlingsbanorna (Svenska Ridsportförbundet, 2014). Fysträning i sig kan bidra till en bättre kroppsfunction inom all idrottsaktivitet (Eriksson m.fl., 2011). Bättre kroppsfunction kan vara kondition, rörlighet, styrka. Det är därför väsentligt för tränare att ämnen som relaterar till fysträningen skall vara en del i yrkesutbildningen. Fem år efter att ridsportens fysprofil har upprättats så är det fortfarande inte en del i tränarutbildningarna som arrangeras av SvRF (Svenska Ridsportförbundet, 2014). Ryttares fysik är något som borde vara en del av rid-utbildningarna i Sverige. Utifrån de studierna som finns idag på ryttares fysik, så kan fysträning motverka rid-relaterade skador och förbättra prestationen (Wolframm, 2014). Med ryttares fysik som en del i tränarutbildningarna skulle tränarna få förståelse för hur fysträningen kan bidra till färre skador och ökad prestation hos ryttare i Sverige. Vilket i sin tur skulle ge tränarna bättre underlag till att inkludera fysträning och förstå dess betydelse, både hos rid-motionärer och elitryttare.

Kunskap om ryttares och tränarens syn på fysträning (styrke-, konditions- och rörlighetsträning) är relevant för att bättre förstå vilka behov det finns för att implementera/omsätta ridsportens fysprofil i praktiken. Den här studien kommer bidra med en beskrivning av ryttares och tränarens inställning till fysträning (styrke-, konditions- och rörlighetsträning) som komplement till ridning.

Syfte

Syftet med studien är att kartlägga ryttares fysträning (styrke-, kondition- och rörlighetsträning) och upplevda fysiska besvär samt belysa ryttares och tränarens inställning till fysträning.

Frågeställningar

- Utövar ryttare i Sverige regelbunden fysträning (styrke-, kondition- och rörlighetsträning) utöver ridningen?
- Vilken inställning har ryttare och tränare på fysträning (styrke-, kondition- och rörlighetsträning) som komplement till ridning?
- Vilka fysiska besvär har aktiva ryttare?
- Finns skillnader i antal fysiska besvär mellan ryttaren som fystränar och ryttaren som inte fystränar gällande styrke-, kondition- och rörlighetsträning?

Bakgrund

Ridsporten

För att utesluta tveksamheten om att ridning är en idrott, så behandlas frågan direkt (Wolframm, 2014). Coakley (2007) definierar idrott som institutionaliserade tävlingsbaserade aktiviteter som innebär rigorös fysisk ansträngning eller komplex fysisk kompetens. Idrottarna är motiverade att delta på grund av både intern och extern belöning (ibid). Ridsport är en idrott, eftersom dessa kriterier kan anses vara uppfyllda. För det första kan ridsporten anses vara institutionaliserad eftersom den regleras av Riksidrottsförbundet och SvRF (Svenska Ridsportsförbundet, 2017). För det andra eftersom ridsport är en OS-gren (Daspher, 2012). Vad gäller de fysiska kraven på ryttare, så kan de också anses vara uppfyllda. Vid hoppning uppnår ryttare ett medelvärde på 75 % av VO_{2max} (Devienne & Guezennec, 2000). Muskelstyrka och syreupptagning verkar dock inte vara den avgörande faktorn för en skicklig ryttare eftersom män och kvinnor tävlar mot varandra på samma villkor (Westerling, 1983). Däremot rekommenderas ryttare att utföra fysträning (styrke-, konditions- och rörlighetsträning) som komplement för att förbättra sin fysik som tävlande ryttare (Devienne et al., 2000).

Fysiska krav på ryttaren

Ridsporten har sedan 1912 varit en OS-gren, nuvarande disciplinerna är banhoppning, dressyr och fälttävlan med både individuell- och lagtävlan (Svenska Ridsportsförbundet, 2017). OS-tävlingarna är den högsta nivån och det ultimata målet för många tävlingsryttare. För att nå upp till den nivån är uppbyggnad av mål en viktig del (Kenney, Wilmore & Costill, 2012). I grundläggande träningslära så tar man fram en kravanalys och kravprofil (ibid). I kravanalysen tar man reda på vilka fysiska krav som ställs på idrottaren i sin sport med hjälp av ett testbatteri, helst från världsledande idrottare. I kravprofilen utför man tester på idrottaren för att se vad han/hon befinner sig i förhållande till kravanalysen. Det leder till vilka fysiska krav som ska ställas på ryttare för ökad prestation. Enligt J. Sjöqvist (personlig kommunikation, 11 maj 2017), utförs screeningtester och fystester som enligt fysprofilen på elitryttare i Sverige årligen. Testerna omfattar styrka, kondition och rörlighet. Den fysprofil som finns nu är fortfarande under utveckling och en kravanalys håller på att tas fram. Kravanalysen förväntas vara klar hösten 2017.

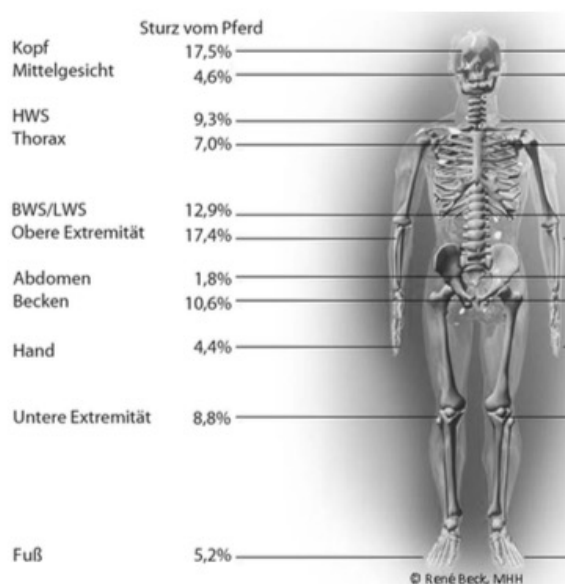
För att förstå vad fysträningen kan tillföra ryttare i deras ridning underlättar det att förstå vilka fysiska krav som ställs på en ryttare. När Westerling (1983) utförde sin studie så fanns det väldigt få studier utförda på ryttares fysik. På senare tid har det utförts fler studier på ryttares fysik (Devienne et al., 2000). Den forskning som finns är framförallt gjord på disciplinerna hoppning och dressyr. Hur fysiskt krävande är då ridning? Ridhästen har tre grundgångarter, med undantag för islandshästen som har fler gångarter (Wolframm, 2014). Den långsammaste

gångarten är skritt när ryttaren sitter ner i sadeln. Skritt ger bara förhöjda värden av syrekrävande parametrar de första fem minuterna (Kenney et al., 2012). Nästa gångart är något mer krävande. Vid lätttridning uppnår hjärtat en frekvens på 163 ± 19 BPM och vid nedsittning 170 ± 15 BPM. Vid galopp så är medel-hjärtfrekvensen på 172 ± 18 BPM. Devienne et al., (2000) menar på att "The performance of competitive riders is influenced by their aerobic capacity; therefore, it is in their interests to do additional aerobic fitness training." s. 503 I Bachman (1968) studie undersöktes hjärtfrekvens och blodtryck hos fyra ryttare. Studien visade att både hjärtfrekvensen och blodtrycket var förhöjt i trav, galopp och hoppning. Westerlings (1983) studie visar överensstämmande värden på hjärtfrekvens och blodtryck. Undersökningen kom fram till att syreupptagningen i ridning är hög.

I flera andra idrotter där fysträningen inte är central, exempelvis golf, så utför man fysträning för att förbättra sin prestation. Till skillnad från fotboll, friidrott, simning, cykling m.fl. där prestationen hänger mycket på vilken fysik idrottaren besitter. I de idrotterna så är fysträning utöver den grenspecifika träningen kritisk. Däremot en ryttare som inte utför fysträning kommer att behålla eller förvärta sina obalanser i kroppen (Pugh & Bolin, 2004). Genom en enkät så kan studien tillföra i vilken utsträckning som ryttare utövar fysträning (styrke-, kondition- och rörlighetsträning) utöver ridningen och vilka vanliga fysiska besvär som förekommer hos ryttare. Tillsammans med intervjuer från ryttare och tränare uppnås en större förståelse för hur fysträning interagerar med ridsporten. Det vill säga vilka tankar tränare och ryttare har för fysträning (styrke-, kondition- och rörlighetsträning) som komplement till sin ridning.

Skador och överbelastningsskador hos ryttare

Schröter, Schulte-Sutum, Zeckey, Winkelmann, Krettek & Mommsen (2015) är en av de få studier som redovisar vanliga skador taget ur ett medicinskt register från ett sjukhus. Skadorna har skett i samband med ridning och inte i samband med hanteringen. De skador som främst förekommer är skallskada (17,5 %), övre extremiteter (17,4 %) och bäcken (10,6 %). För elitidrottare kan en skada bli slutet på karriären (Barker, Barker-Ruchti, Wals & Tinning, 2014). Ser vi till överbelastningsskador hos ryttare så är axlar, ländryggen och nedre extremiteterna vanligast problemområdena (Pugh et al., 2004). Smärta i ländryggen leder till att ryttare inte kan vara med på träning och tävling, men det påverkar även den träningen som blir av (ibid).



Figur 1. Överblick ridskador (n=503) varav kvinnor (n=450) och män (n=53) (Schröter et al., 2015).

Hästens roll

Det som inte får glömmas är att hästar är individer (Devienne et al., 2000). Vissa hästar är lata eller otränade, så dem kan behöva en ryttare som trycker på lite extra. En del hästar är pigga och alerta och andra kan behöva dämpas av ryttaren. Det påverkar naturligtvis vilka fysiska krav som ställs på ryttaren. Målet med ridningen oavsett disciplin är att ryttaren agerar följsamt tillsammans med hästen (Pugh et al., 2004). Vad som kan ställa till problem är om hästen är van vid en följsam ryttare, men ryttaren på grund av smärta börjar överkompensera. Ryttaren

ändrar till exempel sin sits i sadeln, vilket på en känslig häst kan leda till att ryttaren blir avkastad (ibid). Samarbetet mellan hästen och ryttaren är unikt och för att prestera måste ekipaget vara väl synkade med varandra (Wolframm, 2014). Detta kräver att ryttaren tillåts vila för att undvika överbelastningsskador, men även att tränaren identifierar problem i ryttarens sits som kan leda till överbelastningsskador (Pugh et al., 2004).

Tränarens kompetens

Inom ridsportens tränarutbildningar som anordnas via Svenska Ridsportförbundet, så används titlarna ledare och tränare. Utbildningar som finns är C-, B- och A-tränare, Ridlärare I, II, III, Unghästutbildare och Beridare. För att kunna ansöka till C-tränarutbildningen, Ridlärare I och Ridledarutbildningen behöver man först gå Basutbildning för ledare (Svenska Ridsportförbundet, 2017). Basutbildningen är även obligatorisk för förbundskaptener och landslagstränare inom ridsporten. Basutbildningens kompetensbeskrivning är diffus. Vid närmre granskning av C-, B- och A-tränarutbildning kompetensbeskrivning, så ingår hästkunskap, hästutbildning och pedagogik, rid/körlära, elevens/aspirantens utbildning, hästutbildning och allmänna kunskaper. I eleven/aspirantens utbildning ska tränaren ha kunskap om ledarskap, mental träning, pedagogik, kostlära, sportsligt uppträdande, säkerhetsmedvetande och hjärt- och lungräddning (HLR). I C- och B-tränarutbildningens kompetensbeskrivning läggs främst fokus på hästens lämplighet, hälsa, kondition och utbildning. Vad gäller ryttaren så ska tränaren/ledaren kunna coacha eleven/aspiranten under träning och tävling. I coachingen så fokuseras kunskapen på pedagogik, ledarskap samt lång- och kortsiktiga träningsprogram för ekipaget.

Vid närmre granskning av Ridlärare I, II, II kompetensbeskrivning, så ingår stalltjänst och hästskötsel, anläggningar, anläggning-skötsel, hästkunskap, hälso- och sjukvård (för häst), hovvård, foderlära, mundering och utrustning, ridning, ridlära, rekrytering och hästutbildning, visning av häst vid hand, longering, tömkörning, löshoppning, transport, instruktörskunskap, undervisning, pedagogik, ridskolan som företag, ridskoleadministration, hästnäringen, sporten, organisationer och lagstiftning (Svenska ridsportförbundet, 2011; Svenska ridsportförbundet 2012; Svenska ridsportförbundet 2013). Endast ryttare som är optimalt förbereda fysiskt och mentalt kommer kunna prestera sitt bästa utifrån sin förmåga (Wolframm, 2014). Genom att vara förbered mentalt och fysiskt så kommer ryttare förmodligen kunna hantera riskmoment som förekommer i ridsport. Det går aldrig att skydda sig från skador helt och hållet, men det går att minimera riskerna. Genom att förbättra och optimera kunskap och alla moment som hör till ryttares prestation i ridning och hästhantering, så kan skadepreventionen förbättras (ibid).

Metod

Design

Den här studien har en tvärsnittsdesign med kombinerad forskningsstrategi. Empirin har samlats in med kvalitativa och kvantitativa metoder. Bryman (2011) föreslår att kombinationsforskning kan innebära att fördelarna med respektive metod stärks samt att svagheter undviks. Kvalitativa data har samlats in med hjälp av intervjuer för att därav förstärka resultatet från den kvantitativa enkätinsamlingen (Bryman, 2011). Trianguleringen var planerad med motivering att enligt Webb, Campbell, Schwartz & Sechrest (1966) kunna öka tilltron till resultatet som den kvantitativa forskningsstrategin kommer ta fram.

Urval

Intervju

Urvalet för intervjuerna bygger på ett bekvämlighetsurval. Kontakt till intervjupersonerna fanns sedan tidigare via bekanta till författaren. Tre ryttare och två tränare fick förfrågan att delta i studien via sms och telefonsamtal. De två tränarna och två ryttarna som först gav sitt medgivande till att delta i studien är de slutgiltiga deltagarna. Inklusionskriterierna för att delta i studien för ryttarna är aktivt deltagande i ridsporten genom att de tävlar på minst internationell nivå och tränar regelbundet för en eller flera tränare. Inklusionskriterierna för tränarna var att dem har gått C-, B- eller A-tränarutbildning via SvRF och håller regelbundna träningar. Ryttarna och tränarnas geografiska position i Sverige är inte samma.

Enkät

I det första urvalet av deltagare användes ett bekvämlighetsurval eftersom det kan anses tidseffektiv i en småskalig forskningsstudie (Denscombe, 2016). Det gav även tillgång till ryttare i hela Sverige. Antal deltagare i det första urvalet bestod av n=100. Med en svarsfrekvens på n=40 blev bortfallet i det första urvalet n=60. Det andra urvalet utfördes med hjälp av ett snöbollsurval. Motivet till snöbollsurvalet var att på detta sätt nåddes många deltagare under en kort tidsperiod (Denscombe, 2016). Deltagarna i det första urvalet ombads att vidarebefordra enkäten till ryttare i sin omgivning. Varav deltagarna bestod av n=53. Bortfallet i andra urvalet går inte att beräkna. Totalt antal deltagare i enkäten uppnådde n=93. Inklusionskriteriet i båda urvalen var att deltagarna är aktiva inom ridsport.

Datainsamling

Intervju

Det har utformats två intervjuguider. En för ryttarna och en för tränarna. Anledningen är att frågorna har anpassats för att fånga ryttarens och tränarens inställning till fysträning som komplement till ridningen. Intervjuguiden är semi-strukturerad för att de intervjuade ska kunna utveckla sina svar (Denscombe, 2016). Intervjufrågorna har utformats i enlighet med studiens frågeställningar. För intervjuguide se Bilaga 1.

Ett möte för de enskilda intervjuerna bokades via telefon- och mejlkontakt med deltagarna. Tidsramen för varje intervju var max 15 minuter. Tre av intervjuerna utfördes i respondenternas stall i en cafeteria eller liknande. Den sista intervjun utfördes över telefon på grund av geografiska omständigheter. För inspelning av intervjuerna så har inspelningsfunktionen Röstmemon på smartphone används. Intervjuguiden följs på sådant sätt att samtliga frågor blir besvarade, men om deltagaren under en fråga nämner något som upplevs oklart eller kan utvecklas, ombads han/hon att utveckla sitt svar. Innan intervjun startade så informerades deltagarna om att de kunde avbryta intervjun när som helst och att de inte behövde ange skäl till varför. Deltagarna blev även informerade om studiens syfte och att allt material som samlades in till studien endast används för att uppfylla syftet. Samt att materialet som deltagarna bidrog med till studiens resultat inte går att spåra tillbaka till enskilda individer. Deltagarna informerades om detta för att följa de fyra etiska principerna; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet, som gäller för svensk forskning (Bryman, 2011).

Enkät

Enkäten utformades i enkätverktyget Sunet Survey via Göteborgs Universitet medarbetarportal. Enkäten innehåller 15 frågor, vilka har disponerats inte allt för tätt. Enkäten består av slutna

och öppna frågor indelat i tre delar. Första delen består av sex frågor och innehåller bakgrundsfrågor om deltagaren. Frågorna ger en uppfattning om vem som deltagit i enkäten. Bakgrundsfrågorna tar reda på kön, ålder, ridvana, tävlingsnivå, profession inom ridsporten och huvuddisciplin. Andra delen berör skador och består av tre frågor. Där har deltagarna fyllt i var på kroppen de upplever skador, smärtor och besvär, hur länge och trolig orsak. Dessa frågor ger en bild om deltagarnas upplevda hälsa. Den sista delen består av sex frågor som berör deltagarnas fysträning och inställning till den. Frågorna undrar om regelbunden styrke-, konditions- och rörlighetsträning utförs. Om de svarat nej, fyller dem i orsak till varför och vilket stöd dem skulle vilja få. Om de svarat ja, får de frågan om deras prestation har påverkats positivt. På det sättet fångades både ja- och nejsägares inställning upp. Enkäten har utformats på ett sådant sätt att respondenterna ska uppleva enkäten som relativt lätt att fylla i (Denscombe, 2016).

Enkäten är webbaserad för att respondenterna smidigt ska kunna vidarebefordra enkäten till vänner och bekanta. har funnits tillgänglig att fylla i under april månad. Första utskicket utfördes samma dag som enkäten publicerades på webben. Utskicket utfördes via Messenger på Facebook. En kort introduktion till enkätens syfte, inklusionskriterierna och en direktlänk till enkäten ingick i meddelandet. Enkäten öppnades genom att deltagaren tryckte på länken. Meddelandet och länken kunde kopieras och vidarebefordras på valfritt sätt. Enkäten kunde bara fyllas i en gång av varje deltagare. I enkätens början informerades deltagaren om studiens syfte och att hans/hennes svar i enkäten endast kommer användas för att uppfylla studiens syfte. Deltagaren informeras även om att svaren är anonyma och hanteras med konfidentialitet. För enkät se Bilaga 2.

Databearbetning och analys

Intervju

Inspelningarna av intervjuerna transkriberades ordagrant till 4,5 A4 sida. Sedan utfördes en tematisk innehållsanalys på transkriberingen. Texten lästes igenom 2–3 gånger innan tre teman valdes ut. Tre teman som binder ihop vilka delar som är viktiga för att kunna besvara frågeställningarna valdes. Dessa är träning, inställning och skador. Varje tema fick koder som användes för att plocka ut meningar som passade in. Tema *träning* kodades med gym, träning, tränare, sits och balans. Tema *inställning till träning* kodades med vilja, tycker, tror och önskar. Slutligen tema *skador* kodades med överbelastningsskador, skador och snedhet. Meningsuppbyggnader som stämde in under kategorierna med hjälp av koderna markerades och sammanfattades till beskrivande text och kortare citat. En tabell utformades med bakgrundsfakta om intervjudeltagarnas för att skapa en tydlig översikt. Tabellen skapades i Microsoft Office Word 2016.

Enkät

Den deskriptiva data har sammanställts till en beskrivande text och tabell. Tabellen utformades med bakgrundsfakta om intervjudeltagarna för att skapa en tydlig översikt. Tabellen skapades i Microsoft Office Word 2016. Det svar som angetts i kommentarsfälten har sammanslagits till en sammanfattande text och citat som belyser. Den deskriptiva data har presenterats i procent. Procenten har avrundats till närmaste heltal. Den statistiska data har analyserats i IBM SPSS *statistics version 22*. Kodningen från enkäten har skett automatiskt från Sunet Survey. För analysen av skillnaden i antal fysiska besvär mellan ryttare som fystränar och som inte fystränar har svarsalternativen 'nej' eller 'nej, men skulle vilja' i frågan om man tränar respektive fysiska områden (styrke-, kondition-, rörlighetsträning) sammanslagits till ett svarsalternativ 'nej'.

Vidare har samtliga angivna fysiska besvär summerats till en variabel. T-test för oberoende stickprov (independent sample) har använts för att testa skillnaden mellan ovannämnda gruppen. Boxplot har använts för att redovisa om det finns något samband mellan styrketräning, konditionsträning respektive rörlighetsträning och antal upplevda fysiska besvär.

Resultat

Bakgrundsfaktorer

I studien ingick 97 personer (4 personer genom intervju och 93 genom enkät) som var nästan alla kvinnliga (98%) med en genomsnittlig åldersspann från 20 till 29 år (50%) och en genomsnittlig rid erfarenhet av över 15 år (63%). De vanligaste huvuddisciplinerna var Dressyr (41%) följt av Hoppning (29%). Tabell 1 och 2 ger en översikt över karakteristika av studiepopulationen.

Tabell 1. Karaktäristiska av studiegrupp i intervju (n=4).

Deltagare	Utbildning	Tävlingsnivå	Kön	Idrotten Vill ^a	Fysprofil för ryttare ^b
<i>Ryttare 1</i>	Unghästutbildare	Nationell dressyr	Kvinna	Nej	Ja
<i>Ryttare 2</i>	-	Internationell fälttävlan	Man	Ja	Nej
<i>Tränare 1</i>	C-tränare (dressyr, hopp, fälttävlan), B-tränare (dressyr)	Hoppning 140cm Dressyr Grand Prix Fälttävlan 3-stjärnig	Kvinna	Nej	Nej
<i>Tränare 2</i>	C-tränare, Domare	Dressyr Intermediära II	Man	Nej	Ja

^a Om deltagaren känner till dokumentet.

^b Om deltagaren känner till dokumentet.

Tabell 2. Karaktäristiska av studiegrupp i enkät (n=93).

Bakgrundsfaktor	% ^a	n
<i>Kön</i>		
Man	2	2
Kvinna	98	91
<i>Ålder (år)</i>		
<20	11	10
20–29	54	50
30–39	9	8
	17	16
	10	9

40-49
>50

Rid-erfarenhet (år)

<2	0	0
2-5	1	1
5-10	8	7
10-15	24	22
>15	68	63

Profession

A-tränare	0	0
B-tränare	3	3
C-tränare	0	0
Ridlarare	5	5
Beridare	1	1
Unghästutbildare	4	4
Hovslagare	1	1
Annat eller inget ovan nämnda alt.	85	79

Profession

Klubbnivå	14	13
Lokal nivå	23	21
Regional nivå	16	15
Nationell nivå	9	8
Internationell nivå	1	1
Ingen	38	35

Huvuddisciplin

Hoppning	31	29
Dressyr	44	41
Fälttävlan	5	5
Annat	19	18

^a Avrundat till närmsta heltal.

Fysträning hos ryttare

Enkäten visar att 27 % styrketränar regelbundet utöver ridningen, 40 % konditions-tränar regelbundet utöver ridningen och 36 % utövar regelbunden rörlighetsträning utöver ridningen. Resterande som har svarat `nej` eller `nej, men skulle vilja` anger tid (62%) som det största hindret följt av ointresse (22 %), okunskap (8 %), ekonomi (3 %) och annat (7 %).

Deltagarna som svarat `nej, men skulle vilja` på frågan om de utövar någon typ av styrketräning, konditionsträning eller stretch, rörlighetsträning eller yoga beskriver i enkäten vilket typ av stöd de kan tänka sig. Förslags som nämns är gruppträningspass, ett effektivt program framtaget för ryttare och mer kunskap om träning utanför ridningen för att kunna förbättras som ryttare. Andra förslag som nämndes är träning som kompletterar men också styrker min ridning, stöd från arbetsplatsen eller en spark i rätt riktning. Det beskrivs också önskemål om stöd i anslutning till stallet. Till exempel i form av yoga tillsammans med sin ridgrupp, så att man i gruppen kan peppa varandra att komma igång med mer ryttaranpassad träning. En deltagare beskriver sin önskan till stöd på följande sätt:

Jag skulle vilja att de pratades mer om att man ska stretcha efter ridpasset och att man på ridskolor har en yta som är till för stretching där gruppen kan samlas efter att man tagit hand om hästen. Vad gäller kondition tycker jag även där att man kan uppmuntra elever att jogga och kanske organisera

en gemensam jogginggrupp ett par dagar i veckan för att uppmuntra till kompletterande konditionsträning. Detta på mycket enkel nivå så folk törs vara med!

Ryttare 1 nämner de initiativ som hon känner till om fysträning för ryttare. Exempelvis ryttarutveckling som är framtaget för ryttare som kommit upp på en högre nivå. Ryttarutveckling håller clinics och träningar med rid-träning, mental träning och fysträning regelbundet en gång i månaden. Det finns också klubbar som anordnar träningsgrupper på gym eller träningscenter. Ryttare 1 tränar själv en gång i veckan på sitt stalljobb. Där utför mer fysiskt ansträngande yoga på ridanläggningen.

Där har vi en yoga-instruktör som kommer. Vi har en yta i ridhuset ovanpå som är en cafeteria. Där har vi yoga mattor och allt sådant.

Hon hade velat träna mer men det hinns inte med. Hon skulle vilja gå på gym eller ut och springa. Hon jobbar hela dagen och sen ska hon hem till sina egna hästar och rida och ta hand om dem också. Ryttare 2 utför ingen fysträning vid sidan av ridningen. Han skulle gärna vilja göra det för att förbättra helheten. I så fall skulle det vara mer kroppskontroll och bålstabilitet och inte så mycket styrketräning. Han tror att om man tränar styrketräning och blir för stark försvinner känsligheten i hjälperna till hästen. Han tror det är svårt att vara en bra ryttare om man är jättestark.

Tränare 1 tar också upp clinics där man tittar på hur ryttare ser ut och hur den sitter till hästen och vad man kan ha för egna fysträningspass för att stärka sin sits. Hon berättar även om en ryttare som hon tränat, som har förbättrat sin sits och hållning avsevärt mycket genom att träna med hjälp av pilatesbollar tillsammans med en tränare. Tränare 2 uppskattar att 20 % av alla ryttare han tränar har en jättedålig grundkondition. Dem blir trötta fort och sitter och spänner sig. Deras ridning stagnerar för att dem börjar rida muskulärt och överarbetar vilket gör att hästen ”slår av”. Märker Tränare 2 att ryttaren inte har tillräckligt bra kondition så lägger han träningen på basnivå.

Då får hästen ut mest. Då lugnar sig eleven. Om jag tar en för hög nivå, så blir det stressat och en skitlektion. Det blir bara fel.

Slutligen visar enkäten att deltagarna som utövade någon typ av fysträning som komplement till ridningen upplevde 90 % en positiv effekt på prestationen.

Ryttares och tränares inställning till fysträning

Ryttarna

Ryttare 1 berättar om vilket stöd som finns från tränare. Hon kan inte minnas att någon tränare någonsin har fokuserat på hennes fysik och egen träning. Det är fokus på hästens utbildning och utveckling. Det hänger på vad tränaren säger och man åker ju trots allt för att rida på träningen. Det är ingen som har föreslagit att hen skulle kunna träna liksidighet på ett gym. Ryttare 2 talar om vad han tror tränaren skulle kunna vinna på att besitta god kunskap om kroppens fysik.

Men jag tror en tränare som har förståelse för kroppens fysik är en tränare som kan hjälpa dig att sitta bättre. Sen kan inte en tränare som förstår kroppens fysik lära dig att rida bättre, men kan hjälpa dig att bli mer komplett som ryttare. Tränaren kommer inte få dig att rida bättre bara för att den förstår hur musklerna sitter men den kommer kunna lära dig att trycka på rätt ställe och använda rätt muskler.

Ryttare 2 tänker att om man ska träna något som ryttare så ska man fokusera på kroppskontroll och bålstabilitet. Det är bra om tränaren kan se om ryttaren sitter snett och ge övningar att göra hemma för att öva upp kroppskontrollen. Exempelvis gör de här små övningarna på jobbet.

Tränarna

Tränare 1 tror att ryttare överlag tränar sig själva alldeles för lite. Som ryttare är man fokuserad på hur hästen och ekipaget utvecklas. Hon tror att ryttare skulle ha nytta av styrka och balans för att sitta rätt och för fälttävlan skulle konditionen vara jättenyttig.

Jag tror att man är för bekväm och alldeles för fokuserad på att träna sin häst. Jag tror man skulle behöva tänka samma sak med sig själv som med hästen.

Tränare 1 försöker motverka snedhet genom att korrigera hur ryttaren sitter i sadeln och ändra ställningen. Hon börjar nedifrån och upp, kollar att det är lika tryck i stigbyglarna, rakhet i höfterna och rak i båda sidorna. Hon upplever att problemet syns i lederna, på det sättet att om handen läggs omkull så kommer ena armbågen ut, då kommer den ena axeln upp och den andra axeln bak. Hon försöker korrigera där det ser ut som problemet har sitt ursprung. Hon anger de ridmässiga problemen med mål att ange orsakerna till att en korrigering behövs.

Hon tycker att tränare ska sätta sig in i fysträning och hur det påverkar kroppen. Det vill säga styrka, balans och liksidighet, så ges tränaren en mycket bättre förståelse för sina ryttares problem. Hon tror det är en viktig bit som försummas. Hon beskriver B-tränarutbildningen hon är med i.

Nu när jag gått B-tränar kursen, då har man gått allt teoretiskt, alla grenar tillsammans. Det har ju varit underlag, hållbarhet, konditionsträning för hästar. Det har ju knappt varit någonting om ryttaren.

Tränare 2 har läst att balansträning på pilatesboll är bra för ryttare. Han tycker att man ska öva balans men uppsutten till häst. Han tycker att en bra grundkondition kan ryttare med fördel träna upp vid sidan av hästryggen. Såklart så är det bra om ryttare har en bra grundmuskultur men det är inte bra om de blir för stumma. Han tror att man kan stumma om du blir för muskulös istället för att bli smidig och senig. Som ryttare ska du kunna hålla på extremt länge. Han brukar rekommendera simning till sina ryttare som träningsform vid sidan av ridningen. Ren styrketräning behövs inte.

Det tillkommer i det dagliga arbetet. Lyfta höbalar och leda hästar som i inte alltid går rakt fram som man önskar, man måste spänna emot. I fysträning ska tyngden läggas på bra kondition. Jag tror inte du hade varit duktigare om du hade mer muskler på kroppen.

Han belyser 2–3 dagar i veckan på sina träningar att ryttare ska vara mer noga med vad de äter. Han upplever att de ser till att hästen får det absolut bästa men ryttaren kommer i andra hand. Han ser många som slarvar med sin mat och sen tror att dem kan prestera.

Ryttarna planerar och tar med sig diverse mat och förnödenheter som hästen kan tänkas behöva på tävlingen, men till säga själva räknar dem med att det finns något i cafeteria när de kommer fram.

Han berättar att han aldrig kommenterar en ryttares kropp, men att han förklarar för ryttaren om de behöver lägga sig på en lägre nivå på grund av jättedålig kondition. Till exempel om ryttaren inte orkar sitta ner och måste istället rida lätt. Tabell 3 ger en sammanfattning av kommentarerna från enkäten och intervjudeltagarnas svar.

Tabell 3. Sammanfattning av deltagarnas kommentarer indelat i tema (n=4+n=93).

Tema	Tränare	Ryttare
<i>Fysträning</i> (styrke-, konditions- och rörlighetsträning)	Fysträning ej intrigerad i träningsplanen. Ryttaren är till för att ge hästen de bästa förutsättningarna.	Uttrycker behov av fysträning. Utför träning 1 gång/vecka och inte alls.
<i>Inställning till fysträning</i>	Ryttarens fysik borde ingå i tränarutbildningen. Positivt inställda till fysträning. Okunskap om att styrketräning automatiskt leder till hypertrofi.	Tränarens inställning och prioriteringar påverkar om ryttaren har intrigerad träning i träningsplanen. Okunskap om att styrketräning automatiskt leder till hypertrofi. Positivt inställda till fysträning.
<i>Skador</i>	Snedhet och dålig kondition upplevs som ett problem.	Upplever ingen överbelastningsskada av ridningen. Däremot av stallarbetet i främst rygg, axlar och armbågar.

Fysiska besvär

Deltagarna beskriver att de har haft fysiska besvär, smärta från tre månader upp till 15 år. Det främsta orsakerna till de fysiska besvären upplever deltagarna vara gamla skador som gör sig påminda under ridningen, efter felaktiga lyft i stallet, tidigare olyckor både i samband med häst och annat och att deltagarna upplever att dem inte tar hand om sin kropp med framförallt stretch men även träning. En deltagare beskriver orsaken till fysiska besvär såhär.

Om jag rident stökiga unghästar har dessa problem uppstått och även när jag jobbade i tävlingsstall men tuffa dagar. När jag enbart red "äldre stadiga" hästar var inte problem lika stora

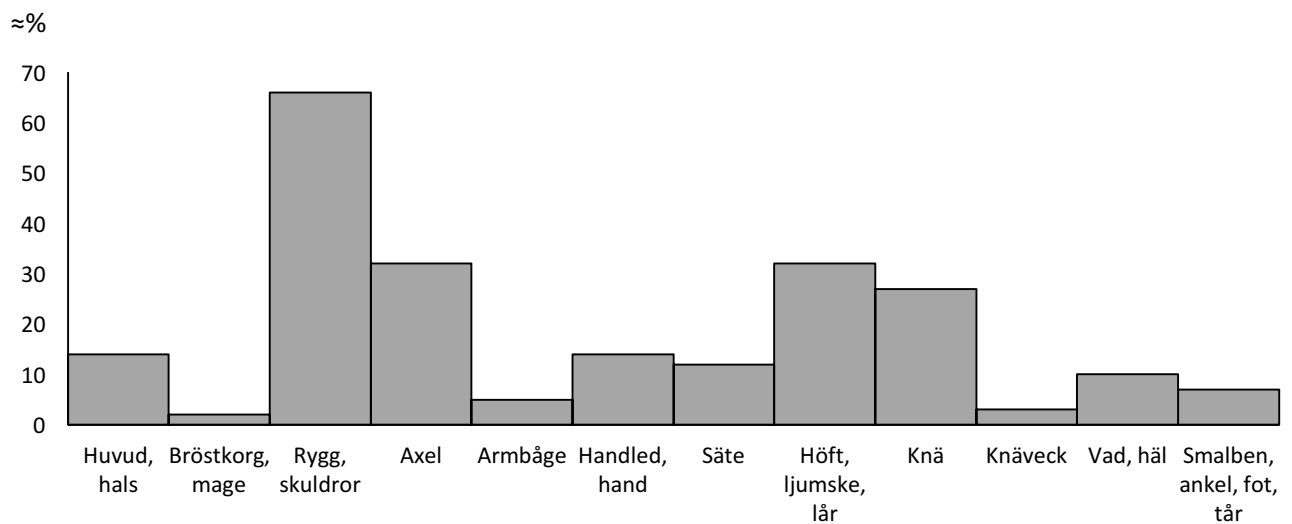
Ryttare 1 upplever inga överbelastningsskador från ridningen. Däremot kan hon känna av armbågar och axlar om hon mockat mycket. Lyfta vattenhinkar kan kännas av i ryggen ibland också. Ryttare 2 tycker att generellt så är ryttare förskonade från överbelastningsskador i jämförelse med andra idrottare. Han upplever inte att han har påverkats negativt av idrotten. Utan bara positivt. Det enda är att han upplever att han blir trött i kroppen om han rider länge. Med det tycker han att ridsporten är rätt så skonsam idrott. Han tror inte ryttare får den typ av

belastningsskador som många andra sporter. Som en tennisspelare får ont i armbågar eller en fotbollsspelare har i knäna.

Jag tror att ryttare är rätt så förskonade från förslitningsskador. Akuta skador, trilla av ja det gör man ju med jämna mellanrum.

Tränare 1 ser många ryttare som är sneda och som själva inte har en aning om det. De är sneda i grunden och sedan byggs snedheten på, men med styrka och träning kan det bli bättre. Tränare 2 kan inte påstå att han sett så många ryttare med överbelastningsskador. Snedhet hos ryttare upplever han med 5 % av sina ryttare. Ryttarna känner inte att hästen skjuter ut dem åt ena hållet eller att dem är snabbare i ena tygeln än den andra.

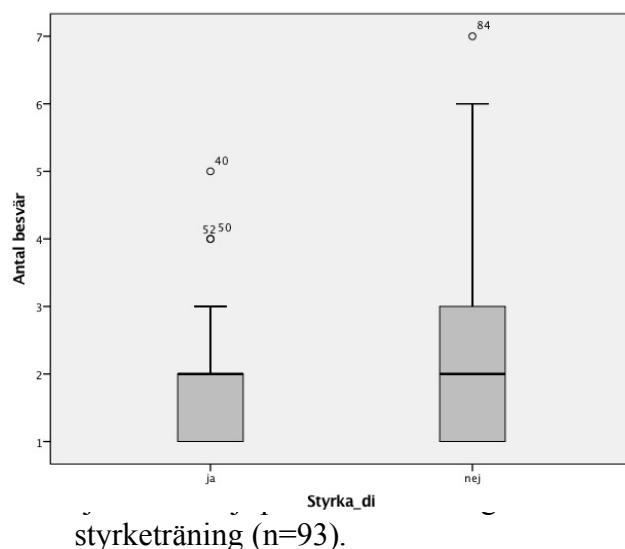
Nedan följer en figur över vilka/vilket områden som deltagarna upplever fysiska besvär. Höger och vänster sida av kroppen är inte specificerat. Notera även att deltagarna kan fyllt i mer än ett alternativ.



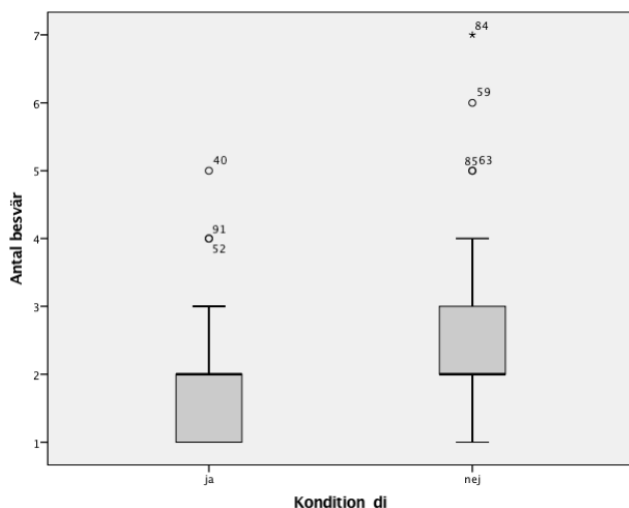
Figur 2. Områden som deltagarna upplever smärta, besvär eller skada (n=93).

Ryttarna som genomförde regelbunden styrketräning hade i genomsnitt (1–2 fysiska besvär) färre fysiska besvär jämfört med de ryttarna som inte utförde regelbunden konditionsträning (1–3 fysiska besvär), $p < ns$.

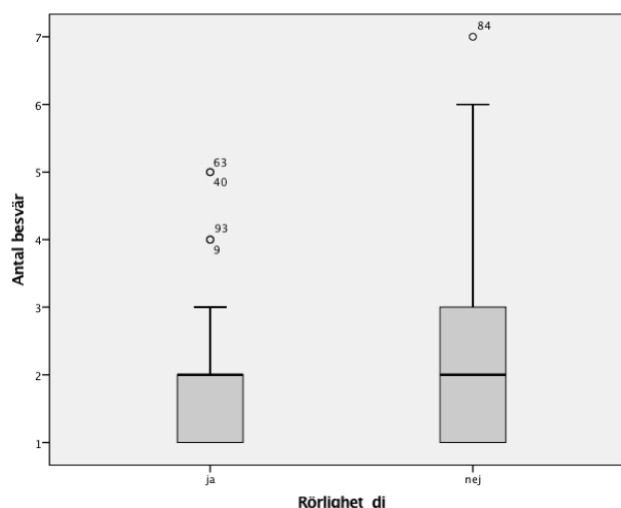
Ryttarna som genomförde regelbunden konditionsträning hade i genomsnitt (1–2 fysiska besvär) färre fysiska besvär jämfört med de ryttarna som inte utförde regelbunden konditionsträning (2–3 fysiska besvär), $p < 0,05$.*



Ryttarna som genomförde regelbunden rörlighetsträning hade i genomsnitt (1–2 fysiska besvär) färre fysiska besvär jämfört med de ryttarna som inte utförde regelbunden konditionsträning (1–3 fysiska besvär), $p < ns$.



Figur 4. Antal besvär för dem som svarat 'ja' eller 'nej' på om de utförde regelbunden konditionsträning (n=93).*



Figur 5. Antal besvär för dem som svarat 'ja' eller 'nej' på om de utförde regelbunden rörlighetsträning (n=93).

Diskussion

Metoddiskussion

Design

Flermetodsforskning kan bidra till ett mer fullständigt svar på dem forskningsfrågor som ställs (Bryman, 2011). Genom att kombinera metoderna kvalitativ och kvantitativ kan de luckor som en metod lämnar efter sig fyllas ut av den andra. I efterhand så upplever jag att det är precis vad som har hänt. Resultatet från intervjuerna har kunnat bidra till en ökad förståelse för resultatet i enkäten samt bekräfta varandra ömsesidigt. Trianguleringen kan därför anses som lyckad i planeringen av val av forskningsmetod. En fördel är att enkäten har plockat fram det statistiska i socialt liv medan intervjuerna har plockat fram det dynamiska och processuella (Bryman, 2011). Paradigmargumentet tas upp i Bryman (2011) som ett argument emot flermetodsforskning. Det vill säga att kvalitativ och kvantitativ forskning betraktas som ett paradigm. Grundantaganden i forskningsmetoderna är oförenliga med varandra och kan därför inte kombineras. Problemet med paradigmargumentet är att argumenten i första hand bygger på att det finns en fast koppling mellan metod och kunskapsteori. Bryman (2011) menar dock på att kvalitativ och kvantitativ har gemensamma element och kan överlappa varandra. Den fasta kopplingen verkar inte kunna bevisas när det kommer till samhällsvetenskaplig forskning.

Urval

Bekvämlighetsurvalet kan förmodligen påverka studiens reliabilitet. Eftersom det första urvalet skulle vara svårt att upprepa med samma antal, geografiska spridning och spridning i ålder. Reliabiliteten är främst intressant för den kvantitativa metoden (Bryman, 2011). Måttet på kön och ålder när det kommer till ridsporten kommer förmodligen bli detsamma, sett till SvRF:s statistiska undersökning som visar att 90 % av de aktiva inom ridsport är kvinnor (Svenska ridsportförbundet, 2017). Snöbollsurvalet har lett till att 91 av 93 deltagare i enkäten är kvinnor.

Inom US Equestrian Federation så består ridsporten av 85% är kvinnor (Pugh et al., 2004). Även Meyers & Sterling (2000) visar att 80 % av alla som tävlar i ridsport är kvinnor. Resultaten kan därför anses vara giltiga för alla ryttare eftersom ridsporten består av främst kvinnor.

Datainsamling

Enkätens utformning har varit uppskattad, då jag fått självmanad feedback från deltagare som uttryck att enkäten var behändig att svara på. En styrka med enkäten har varit att den endast innehöll 15 frågor, vilket förmodligen har gjort att så pass många (n=93) har svarat. Det har även varit möjlighet att få en översikt på alla frågor samtidigt så att deltagaren lätt har översikt över sina svar innan dem lämnar in sin enkät. Programmet Sunet Survey har med fördel använts eftersom en automatisk kodning har skett när data har förts över till IBM SPSS. Dock skall några svagheter nämnas med enkäten. I enkäten har viss problematik med begränsade svarsalternativ upptäckts under bearbetningen av data. I frågan om profession inom ridsporten så har 80 % av deltagarna kryssat i alternativet `annat eller inget av alternativen ovan`. Vilket lämnar ett stort frågetecken om dem har en profession eller inte. Det alternativet hade med fördel behövts delas upp i två svarsalternativ. En annan svaghet är att ordet regelbundet inte definieras i frågorna om styrketräning, konditionsträning eller rörlighetsträning utförs regelbundet eller inte. Detta ger frihet till deltagaren att tolka själva om dem bedömer sig utföra fysträningen regelbundet eller inte. Detsamma gäller för självskattningen av smärta, skador och besvär. Deltagarna har inte genomgått några tester eller liknande utan har gjort en självbedömning på vad de tolkar som smärta, skada och besvär. Studiens validitet och skulle förstärkas om sådan data hämtats från vårdcentraler i Sverige istället.

Deltagarnas svar under intervjun har besvarat studiens frågeställningar och syfte. Intervjuguiden kan därför betraktas som väl utförd. Däremot om studien endast skulle inbegripa en kvalitativ forskningsansats så skulle intervjuerna vara ännu mer uttömmande. Dock kan det ifrågasättas om det skulle tillföra studien något mer.

Databearbetning och analys

Den tematiska innehållsanalysen är en välanvänd analysmetod (Bryman, 2011), men kan vara svår att replikera in i minsta detalj eftersom författarens tidigare erfarenhet eller inställning till ämnet kan påverka. Påverkan kan ske på ett sådant sätt att meningsuppbyggnader som tilltalar författaren väljs i främsta mån. Detta har undvikts genom att välja ut teman som är sammanlänkade och relevanta i förhållande till syftet och frågeställningar. Genom att sammanfoga resultatet till figurer blir det också mer överskådligt. Flermetodsforskningen har gett upphov till resultat som stämmer överens med varandra. Det finns alltid risk att resultaten motsäger varandra (Bryman, 2011). Om resultaten inte skulle vara förenliga med varandra kan det diskuteras hur det skulle hanteras. Ett alternativ är bestämma sig för att resultatet från en av metoderna är det riktiga resultatet. Slutligen har urval, datainsamling, databearbetning och metodologiska överväganden har försökts beskrivas så utförligt som möjlig för att studien ska kunna replikeras, trots att replikationer inte är så vanliga (Bryman, 2011). Det kan naturligtvis uppstå omedvetna luckor i beskrivningen, något som skall tas med i åtanke vid en eventuell replikation.

Resultatdiskussion

Fysträning kopplat till inställning

Ridsporten är en OS-gren och har varit sedan 1912 (Daspher, 2012). Både män och kvinnor tävlar mot varandra på samma villkor (ibid). Detta tyder på en idrott som utförs på hög nivå och kommit långt i utvecklingen. Även forskningen inom ridsporten går framåt och fler studier har

undersökt ryttarens fysik (Meyers et al., 2000). Flera studier tyder på att ryttare med fördel skall utföra fysträning som komplement till ridningen (Deviene et al., 2000) därför att fysträningen kan hjälpa till att reda ut obalanser i kroppen och på sätt förhindra överbelastningsskador (Pugh et al., 2004). Dessutom kommer ryttare som är optimalt förbereda fysiskt och mentalt kunna prestera sitt bästa utifrån sin förmåga (Wolframm, 2014). Trots detta visar enkätensvaren att av ryttare (n=93) i Sverige utför 27 % styrketräning, 40 % utför konditionsträning och 36 % utför rörlighetsträning regelbundet. Ryttarna som deltagit i enkäten är vana ryttare. Alla har ridit >2 år, mer än hälften har ridit i över 15 år, 54 % är i åldern 20–29 år och 98 % som deltagit enkäten är kvinnor. Därför kan deltagarna i enkäten anses representera den genomsnittliga ryttarpopulationen sett till ålder (Svenska ridsportförbundet, 2017), kön (Pugh et al., 2004) och ridvana (Meyers et al., 2000). Det är intressant att ta reda på vad största orsaken till att fysträningen inte blir av trots de positiva effekterna som finns (Wolframm, 2014). Enkätensvaren visar att den största orsaken är framförallt tid (62 %), men även ointresse (22 %) och okunskap (8 %).

Den näst största orsaken det vill säga ointresse (22%) följt av okunskap (8 %) kan bero på ryttares och tränares okunskap kring framförallt styrketräning. Intervjuerna visar att det finns okunskap kring effekterna av styrketräning. Både ryttare och tränare tror att styrketräning leder till muskelhypertrofi och stumma hjälper. Med hjälper menas kommunikationen till hästen via hand, säte och skänkel och att dessa skulle få en försämrad finkänslighet på grund av styrketräningen. Tränarna förespråkar och har hört att pilates-träning är bra för ryttare, men verkar inte räkna det som styrketräning.

Det kan också bero på att ryttarens fysik inte ingår i tränarutbildningarna (Svenska ridsportförbundet, 2014). Något som Tränare 1 nämner att hon saknar och hade önskat funnits med i tränarutbildningen. Ryttare 1 nämner att det som finns med i träningsplanen och tränaren lägger fokus på är det som blir gjort. Hon uttrycker att det inte finns intresse eller tid för något mer. Intresset för fysträning hos ryttarna kan förhoppningsvis öka om det finns en ökad kunskap hos tränarna att integrera och förespråka fysträning (styrke-, konditions- och rörlighetsträning) i träningsplanen.

Dokumentet fysprofilen och Ridsporten Vill förespråkar fysträning (styrke-, konditions- och rörlighetsträning) för ryttare på ett snyggt och övergripande sätt (Svenska ridsportförbundet, 2014). Fysprofilen förklarar varför det är bra att utföra fysträning (styrke-, konditions- och rörlighetsträning) som komplement till sin ridning och hur det kan utveckla ryttare. Intervjuerna visar att 1 av 4 känner till Ridsporten Vill och 2 av 4 känner till Fysprofilen. Deltagarna i intervjuerna är vana ryttare och tränare som är väl insatta i ridsporten och dessutom på en hög nivå. Eftersom deras inställning till fysträning enligt intervjuerna kan tolkas som positiv, så är det beklagligt att de inte alla (n=4) känner till dessa dokument.

Både enkäten och intervjuerna visar att tränare och ryttare har överlag en positiv inställning till fysträning, framförallt konditionsträning och rörlighetsträning. Det kanske inte egentligen handlar om att ryttare ska träna sig själva mer utan att de ska se sig själva som idrottare och ta hand om sin kropp som en idrottare. Samt vilken kost som ryttaren äter och i vilken mån ryttaren planerar återhämtning i form av vila, massage, kost och vätskeintag för sig själva. Tränare 2 beskriver att ryttare på tävling packar ner torra täcken, extra mat, vattenhinkar till hästen men räknar med att förhoppningsvis finns något ätbart i cafeteria. En sådan inställning kanske är en anledning till att ryttare inte lägger ner allt för mycket tid på fysträning (styrke-, konditions- och rörlighetsträning).

Fysiska krav på ryttaren skiljer sig beroende på vilken häst som ryttaren rider (Devienne et al., 2000). En ryttare i enkäten beskriver att han/hon blir tröttare när det är en yngre mer oerfaren häst som inte orkar "bära upp sig" jämfört med en äldre och erfaren häst. Tränare 2 beskriver också att hästens dagsform ska tas i åtanke. Är hästen trött, spänd, glad eller bara laddad med energi? Hur hästen är för dagen påverkar om ryttaren kan fokusera på ridningen eller bara hålla sig kvar på hästen. Han beskriver också att han ibland måste sänka nivån på träningen för att ryttaren har dålig kondition. Även om hästen klarar av en högre nivå, så blir ryttaren spänd och ger hästen en dålig upplevelse om nivån inte sänks. Det kan förklara den extra positiva inställningen till konditionsträning hos tränarna. Med ett genomsnitt på 75 % av VO_{2max} i galopp (Devienne & Guezennec, 2000) är de fysiska kraven på ryttarens kondition en viktig faktor för kvalitén på ridningen (Wolframm, 2014). En sämre kondition hos ryttaren leder till att nivån måste sänkas för att upprätthålla kvalitén på träningen. Det innebär förmodligen också att utvecklingen inte går i den takt som den skulle kunna.

Med ett så pass lågt antal ryttare som utför fysträning (styrke-, konditions- och rörlighetsträning), men som uttrycker en positiv inställning till fysträning (styrke-, konditions- och rörlighetsträning) så har ridsporten mycket utrymme att utvecklas. Börjar fler ryttare fysträna (styrke-, konditions- och rörlighetsträning) som komplement till sin ridning så kan vi i stöd av forskningen räkna med minskad skadefrekvens och ökad prestation (Wolframm, 2014). Om det går att förbättra skadepreventionen och öka prestationsförmågan hos ryttare med hjälp av fysträning, då borde väl den vara en del i tränar- och ridläraryt utbildningarna?

Fysiska besvär

Enkäten visar att fysiska besvär hos ryttare är rygg, skuldror, axlar, höften och ljumskar. Dessa områden stämmer överens med tidigare forskning (Pugh et al., 2004). Enligt ryttarna i enkäten och intervjun berodde de fysiska besvären på en tidigare skada, tungt kroppsarbete som utförts i stallen och att de inte tar hand om sig själva i form av träning och återhämtning. Denna uppfattning stämmer överens med tränarnas eftersom de beskriver att ryttaren lägger större fokus på hästens behov än sina egna. Detta är en utmaning för alla ryttare. Ge hästen de bästa förutsättningarna för optimal prestation, men samtidigt inte glömma bort att skapa förutsättningar för sig själv som ryttare, vilket är en reflektion från Tränare 1. Tränare 2 menar på att ryttaren får tillräckligt med styrketräning utav det tunga stallarbetet. Det kan ifrågasättas eftersom ryttarna i enkäten beskriver det som en orsak till sina fysiska besvär. Det kan tänkas att det tunga kroppsarbetet är en bidragande faktor till obalanser i kroppen som leder till upplevda fysiska besvär. Eftersom fysträning kan hjälpa till att reda ut obalanser i kroppen och förhindra överbelastningsskador (Pugh et al., 2004), så skulle fysträningen utövas med positiv effekt. Det vill säga minskade fysiska besvär i form av överbelastningsskador.

T-testet utfört på svar från enkäten visar att det finns en signifikant skillnad mellan ryttare som konditionstränar regelbundet och de som inte konditionstränar regelbundet. Ryttarna som genomförde regelbunden konditionsträning hade i genomsnitt (1–2 fysiska besvär) färre fysiska besvär jämfört med de ryttarna som inte utförde regelbunden konditionsträning (2–3 fysiska besvär), $p < 0,05$.* Vilket är en mycket god anledning för ryttare att integrera regelbunden konditionsträning utöver sin ridning. En anledning till denna skillnaden är att ryttare som konditionstränar har ett lägre Body Mass Index (BMI). Fallfrekvensen är mindre hos ryttare med ett lågt BMI än ryttare med ett högt BMI (Wolframm, 2014).

Slutsatser och implikationer

Tränare har en positiv inställning till att ryttare utför fysträning vid sidan av ridningen, men det verkar handla om framförallt konditionsträning. Tränarna och ryttarna uttrycker att de är oroliga för att ryttare som blir för fysiskt starka och utvecklar muskelhypertrofi kommer bli stumma och okänslig i hjälperna till hästen. Det är viktigt att lyfta fram att ryttare är positivt inställda till fysträning trots att det finns skepsis och felkunskap om fysträning. Ryttarna själva som utför styrketräning, konditionsträning eller rörlighetsträning utöver ridningen upplever en förbättrad prestation, vilket också överensstämmer med tidigare forskning på ryttares fysik. Ryttarna i enkäten och intervjun känner att det behövs mer stöd från tränare och omgivningen i stort. När fystränare kommer ut och ska hjälpa ryttare behöver fystränarna vara medvetna om den inställning till fysträning som finns bland tränare och ryttare. De måste också kunna motivera varför ryttare ska fysträna och hur. Den här studien går inte in på vad ryttare skall utföra för övningar i styrke-, kondition- och rörlighetsträning. När det finns en specifik kravprofil och kravanalys för ryttare är det väldigt intressant att ta reda på mer om *hur*. I slutändan går det aldrig att skylla på hästen eftersom prestationen är resultatet av ryttarens arbete. Slutsatsen är att trots positiv inställning till fysträning finns det okunskap som förhindrar införandet i praktiken och att det behövs mer forskning kring ryttares fysträning och påverkan på prestation och skadefri karriär.

Referenser

- Bachman, K., Reichenbach, M., Graf, N., & Heynen, H.P., (1968). Direkte Blutdruck-Messungen während sportlicher Belastung. *Telemetrie von Blutdruck und Herzfrequenz beim Reitsport*, 47, 1882–1887.
- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Wals, A., & Tinning, R. (2014). High performance sport and sustainability: a contradiction of terms?, *Reflective practice*, 15(1), 1-11.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Coakley, J. (2007). *Sport in society: Issues and controversies*. St. Louis: Mosby.
- Daspher, K. (2012). 'Dressage Is Full of Queens!' Masculinity, Sexuality and Equestrian Sport. *Sociology*, 46(6), 1109–1124. doi:10.1177/0038038512437898
- Denscombe, M., (2016). *Forskningshandboken för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Devienne, M. F., & Guezennec, C. Y. (2000). Energy expenditure of horse riding. *European Journal of Applied Physiology*, 82, 499–503.
- Eriksson B. O., Börjesson, M., Greppe, C., Hafström, L., Mellstrand, T., Peterson, L., & Renström, P. (2011). *Idrott, hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2012). *Physiology of sports and exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Meyers, M. C., & Sterling, J. C. (2000). Physical, hematological, and exercise response of collegiate female equestrian athletes. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 40(2), 131-138.
- Oh, J., Oh, H. M., & Lee, J. I. (2016). Horseback Riding-Related Vertebral Compression Fracture from Walking in Women with Low Bone Mineral Density: Reports of Two Cases. *Current Sports Medicine Reports*, 15(1), 38–40.
- Pugh, T. J., & Bolin, D. (2004). Overuse Injuries in Equestrian Athletes. *Family and Sports Medicine* 3, 297-303.
- Riksidrottsförbundet (2015). *Idrotten i siffror*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Schröter, C., Schulte-Sutum, A., Zeckey, C., Winkelmann, M., Krettek, C., & Mommsen, P. (2015). Unfälle im Reitsport: Analyse von Verletzungsmechanismen und -mustern: Analysis of injury mechanisms and patterns. *Der Unfallchirurg*, 120 (2), 129-138. doi:10.1007/s00113-015-0074-z
- Svenska ridsportförbundet (2011, 2013). *Kompetensbeskrivning för ridlärare I – SRL I*. Strömsholm: Svenska ridsportförbundet.
- Svenska ridsportförbundet (2011, 2012). *Kompetensbeskrivning för ridlärare II – SRL II*. Strömsholm: Svenska ridsportförbundet.

- Svenska ridsportförbundet (2011, 2013). *Kompetensbeskrivning för ridlärare III – SRL III*. Strömsholm: Svenska ridsportförbundet.
- Svenska ridsportförbundet (2014). *Ridsportens fysprofil*. Strömsholm: Svenska ridsportförbundet.
- Svenska ridsportförbundet (2014). *Ridsporten vill*. Strömsholm: Svenska ridsportförbundet.
- Svenska ridsportförbundet. (2017). Statistik och kortfakta om ridsport. Hämtad 2017-04-19 från <http://www.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Statistik/>
- Svenska ridsportförbundet. (2017). Basutbildning för ledare. Hämtad 2017-04-19 från <http://www.ridsport.se/Utbildning/Basutbildningen/>
- Riksidrottsförbundet. (2015). Vision och värdegrund. Hämtad 2017-04-20 från <http://www.rf.se/Undermeny/RFochsvenskidrott/Visionochvardegrund/>
- Svenska ridsportförbundet (2014). Kompetensbeskrivning för Diplomerad C-tränare. Svenska ridsportförbundet.
- Webb, E. J., Campbell, D. T., Schwartz, R. D., & Sechrest, L. (1966). *Unobtrusive measures; Nonreactive measures in the social sciences*. Chicago: Rand McNally.
- Westerling, D. (1983). A study of physical demands in riding. *European Journal of Applied Physiology*, 50, 373-382.
- Wolframm, I. A., (2014). *The Science of Equestrian Sports: Theory, Practice and Performance of the Equestrian Rider*. Abingdon; Oxon: Routledge

Bilaga 1

Intervjuguide

Tränare

- Vilka utbildningar inom ridsport har du? Vilken nivå har du tävlat på? Hur länge har du arbetat som tränare? Vilken är din huvudsakliga disciplin?
- Känner du till Ridsporten Vill som framtagits av Svenska Ridsportförbundet?
- Känner du till Fysprofil för ryttare som framtagits av Svenska Ridsportförbundet i samarbete med SOK?
- Känner du till några initiativ om fysträning för ryttare? Beskriv!
- Vad är din syn/inställning som tränare på fysträning för ryttare?
- Upplever du att du ser några fysiska smärtor, besvär och problem hos ryttare du tränat/tränar?
- Vad tror du är troliga orsaker till fysiska smärtor, besvär och problem?
- Tilltar du någon åtgärd? Beskriv!

Ryttare

- Beskriv kort din utbildning inom ridsport och tävlingserfarenhet.
- Känner du till Ridsporten Vill som framtagits av Svenska Ridsportförbundet?
- Känner du till Fysprofil för ryttare som framtagits av Svenska Ridsportförbundet i samarbete med SOK?
- Känner du till några initiativ om fysträning för ryttare?
- Upplever du att du ser några fysiska smärtor, besvär och problem hos dig som ryttare och idrottare?
- Har du stöd/uppmuntran från exempelvis tränare i din omgivning att utföra fysträning vid sidan av ridningen? Om ja, beskriv på vilket sätt.

Bilaga 2

Webbenkät

2017-05-05

Fysträningens betydelse för ryttare



Hej!

Dina svar i den här enkäten är underlag till min kandidatuppsats, vilket är den sista delen i Sports Coaching programmet (180hp) vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap.

Syftet med kandidatuppsatsen är att genom en enkätundersökning och intervjuer kartlägga och belysa förhållandet mellan ryttare och fysträning ur ett hälso- och prestationsperspektiv. Urvalet för enkäten bygger på snöbollseffekten, vilket innebär att du kan sprida enkäten vidare till vänner och bekanta. Enda kravet för att delta i enkätundersökningen är att du är aktiv inom ridsport.

Svaren i enkäten är anonyma och kommer endast användas för att bidra till studiens syfte.

Tack för din medverkan!

Med vänlig hälsning
Klara Boije af Gennäs

1. Kön

- Man
- Kvinna
- Annat

2. Åldersgrupp

- < 20 år
- 20-29 år
- 30-39 år
- 40-49 år
- > 50 år

3. Hur många år har du ridit?

- < 2 år
- 2-5 år
- 5-10 år
- 10-15 år
- > 15 år

4. Har du en profession inom ridsport?

- A- tränare
- B- tränare
- C- tränare
- Ridlärare
- Beridare
- Unghästutbildare
- Hovslagare
- Annat eller inget av ovan nämnda alternativ.

5. På vilken tävlingsnivå rider du främst på?

- Klubbnivå
- Lokal nivå
- Regional nivå
- Nationell nivå
- Internationell nivå
- Ingen

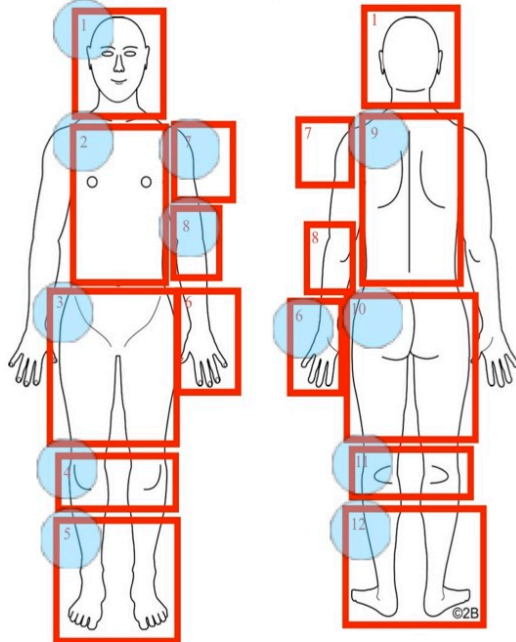
6. Vilken är din huvuddisciplin?

- Hoppning
- Dressyr
- Fälltävlan
- Annat

7. Fyll i rutorna för vilket/vilka områden du upplever smärta, besvär eller skada.

Notera att det är samma svarsalternativ för höger och vänster: axel, armbåge, handled, hand, fot etc.

Schablonbild för smärtbedömning



- 1. Huvud, hals
- 2. Bröstkorg, mage
- 3. Höft, ljumske, lår
- 4. Knä
- 5. Smalben, ankel, fot, tår
- 6. Handled, hand
- 7. Axel
- 8. Armbåge
- 9. Rygg, skuldror
- 10. Säte
- 11. Knäveck
- 12. Vad, häl

Kommentar

8. Hur länge har du lidit av skadan, besväret, smärtan etc?

9. Vad är främsta orsaken till skadan, besväret, smärtan etc? Beskriv kortfattat med egna ord.

10. Styrketränar du regelbundet utöver ridningen?

- Ja
- Nej
- Nej, men skulle vilja.

11. Konditions-tränar du regelbundet utöver ridningen?

- Ja
 Nej
 Nej, men skulle vilja.

12. Utför du någon typ av regelbunden rörlighets-träning, stretching eller yoga utöver ridningen?

- Ja
 Nej
 Nej, men skulle vilja.

13. Om du svarat 'nej' eller 'skulle vilja' på en eller flera av frågorna 10-12. Vad hindrar dig?

- Tid
 Ointresse
 Okunskap
 Ekonomi
 Annat

14. Om du svarat 'ja' eller 'skulle vilja' på en eller flera av frågorna 10-12. Beskriv vilket stöd du skulle önska dig?**15. Om du svarat 'ja' på en eller flera av frågorna 10-12. Upplever du att din prestation i ridningen har påverkats positivt?**

- Ja
 Nej

Kommentar