

Distansryttaren som idrottare

Ella Lindblom

B-tränarutbildning

Strömsholm

2016-12-21

Denna uppsats innehåller en kvalitativ studie på hur distansryttare i Sverige förhåller sig till sin egen och hästens träning, med fokus på ryttaren och tränarens roll. Studien bygger på litteratur och innehåller även en enkätundersökning.

Innehåll

1. Introduktion	3
2. Teori	3
2.1 Distansritten i Sverige	3
2.2 Träningslära och utbildning av hållbara hästar	4
2.3 Ryttaren i fokus	4
3 Material och metod	5
3.1 Enkätundersökning	5
3.2 Intervju	5
4. Resultat	5
4.1 Träning	7
4.2 Ridteknik	8
4.3 Ryttaren	10
4.3.1 Mental träning	10
4.3.2 Fysik	10
4.3.3 Hälsa	10
5. Diskussion	11
5.1 Tävling och träning	11
5.2 Ridteknik och träning	11
5.3 Ryttaren i fokus	12
5.4 Distanstränarens roll	12
5.5 Felkällor	13
5.6 Slutsatser	13
6. Referenser	14

1. Introduktion

Distansritt är en ridsportgren som i Sverige har relativt få utövare. Det är en gren som prövar uthållighet hos häst och ryttare, och från ryttaren krävs både känsla för hästen samt god ridteknik och strategiskt tänkande. Dessutom behöver hästen ha mycket god kondition och fysik för att klara av denna utmaning. Ryttaren och hästen behöver träna länge för att förbereda sig inför tävling, och ryttaren behöver väl känna till träningsstatusen på sin häst, samt ha en långsiktig plan för hästens uppbyggande träning.

I förhållande till hoppning och dressyr, som är de stora och framgångsrika grenar inom svensk ridsport, finns mycket litet dokumenterat om träning och utveckling av distansryttare. Vad det gäller råd kring hästens konditionsträning och uppbyggnad finns det information att tillgå i form av facklitteratur.

Det bör finnas goda förutsättningar och utrymme att utveckla distansritten ytterligare i Sverige, genom målmedveten träning av ekipage och fortbildning av ryttare och tränare. Då det finns en brist på grenspecifik fakta om träning för distansritt har jag valt att undersöka hur distansryttare tränar samt vilken syn de har på sin egen och hästens träning och utveckling. Fokus i denna studie kommer att ligga på ryttaren, då forskning på hästens träning och fysiologi redan finns att tillgå.

Syftet med den här uppsatsen är att undersöka hur svenska distansryttare tränar och varför, samt hur en tränare i distans kan bidra till att utveckla ryttarna.

2. Teori

2.1 Distansritten i Sverige

Distansritt har i modern tid utövats i Svenska Ridsportförbundets regi sedan 1980-talet.

I Sverige genomförs omkring 25 tävlingar årligen. Under 2016 deltog 293 svenska ryttare i en eller flera distansritter (Eriksson, 2016, pers. medd.).

I distansritt rids en på förhand bestämd sträcka, som är markerad, ryttarens uppgift är att avgöra sin hästs kapacitet för hastighet och sträcka. Distanserna varierar från 40-160 km. Banans beskaffenhet varierar, därför är det av stor vikt att ryttaren väl behärskar sin häst i olika typer av terräng och i olika tempon. Man tillämpar masstart vilket kräver en ridbar häst.

Det är regelbundna veterinärkontroller under tävlingen och det sker alltid en veterinärbesiktning före start. Hästen har ett veterinärkort som följer med hela tävlingen, här noterar veterinären puls, metabolisk status, rörelser och muskeltonus. Om hästen inte klarar pulsgränsen 60 eller 64 slag per minut, beroende på tävlingsklassen, eller har en rörelsestörning eller metaboliska problem, blir den utesluten och får inte fortsätta tävlingen.

Det är 16-40 km mellan veterinärkontrollerna, om hästen blir godkänd i veterinärkontrollen får ekipaget 30-50 minuters vila innan det är dags att gå ut på ny sträcka. Vilotiden kan variera under tävlingen och anges alltid i propositionen.

För att bli godkänd krävs att hästen är "fit to continue" även i slutbesiktningen som sker efter målgång (Svenska ridsportförbundet, TR VI Distans).

2.2 Träninglära och utbildning av hållbara hästar

I distansritt ska ryttare och häst kunna tillryggalägga långa sträckor i varierad terräng. Detta förutsätter att hästen rör sig i ändamålsenlig god form och har god allmänkondition samt att ryttaren har god känsla för tempo. (Tibblin 1988 s 199.)

För att hästen ska uppnå en bra arbetsform behövs ett systematiskt sätt att träna och utbilda hästen långsiktigt. Ett sådant system är utbildningsskalan (Figur 1) som gäller såväl unghästens utbildning som den utbildade hästens konsekvent fortsatta träning. Samtliga delar av skalan är nödvändiga för att ridningen ska bli harmonisk och för hästens hållbarhet (Ridlära s 178).

Grundläggande fas	Takt	Genomsläpplighet (ridbarhet)
Utveckling av påskjut	Lösgjordhet	
	Stöd	
	Schvung	
Utveckling av bärighet	Rakriktning	
	Samling	

Figur 1. Utbildningsskalan, enligt Ridhandboken Del 1, Grundutbildning för ryttare och häst (Svenska Ridsportförbundet 2003 s 178).

I den grundläggande fasen befästs takten och hästen ska bli fysiskt och psykiskt lösgjord och ridas med ett lätt stöd (Svenska Ridsportförbundet 2003 s 185-186).

All ridträning bör sträva efter genomsläpplighet, vilket innebär att hästen är lika lydig och avspänd i båda varven, samt svarar på ryttarens hjälper, både framåt drivande och förhållande, utan spänningar (Svenska Ridsportförbundet 2003 s 184).

Grundutbildningen är väsentlig för både häst och ryttare och en förutsättning för alla ridsportgrenar. Markarbete och framför allt dressyr är viktiga komponenter för att skapa en häst med väl utvecklad muskulatur och balans. Styrka och balans utvecklas sedan genom specialträning inom respektive gren (Tibblin 1988 s 199).

Distanshästen behöver tränas för att tåla hög påfrestning innan den ska tävla. Till exempel behöver skelettet två år av träning för att stärkas tillräckligt för att uppnå full hållbarhet (Stilling 2001, s 30). Träningen ska ske som en anpassning till ökad fysisk och psykisk belastning. En stegvis ökad belastning i träningen varvad med återhämtning, krävs för att gradvis öka styrkan i kroppens vävnader och för att öka kapaciteten på både hjärtat och lokalt på muskulaturen (Stilling 2001 s.29).

Hästens fysiska träning är grundläggande, men det som är ytterligare prestationshöjande den hästkunskap som ryttare, kusk eller tränare besitter (Stilling, 2001, s 24).

2.3 Ryttaren i fokus

Distansritt kräver långa förberedelser i form av uppbyggande träning för hästen. Både träningen och tävlingen är tidskrävande och ryttarna behöver vara uthålliga och mentalt förberedda för att nå framgång i sporten.

Numera är det allmänt vedertaget att allsidig träning är prestationshöjande för ryttare i alla discipliner. Dels ger träningen en ökad stryka och bättre balans i kroppen, och dels ökar ryttarens känslighet och reflexer (Johansson, 2013, s. 7). Även Svenska Ridsportförbundet pekar på att fysisk träning och sund kosthållning befrämjar både prestation och välbefinnande (Svenska

Ridsportförbundet 2016, s 8).

Ridsportens utvecklingsmodell (2016) är framtagen för att utveckla ekipage inom dressyr, hoppning och fälttävlan. Den innehåller flera fokusområden för att göra ryttaren så komplett som möjligt som atlet. Programmet innehåller allt från grundridning, träningsfysiologi, ridlära samt mentalträning, fysträning samt kostlära.

I modern idrott är det detaljerna som avgör vem som vinner. De fysiska skillnaderna mellan utövarna minskar när alla tränar så nära max som möjligt. Därför blir de mentala skillnaderna avgörande för vinnarna (Railo 1992, s11).

För att klara av långsiktigt träning behöver alla idrottare, även ryttare ha mål att sträva mot. Målen bör vara tillräckligt höga, konkreta, medvetandegjorda, accepterade, möjliga att lära in och förankrade i självförtroendet (Railo 1992, s 112).

3 Material och metod

3.1 Enkätundersökning

En kvalitativ undersökning var lämplig i denna studie då målet var att undersöka ryttarens inställning till sin egen träning, utveckling och tävlingsprestation utifrån olika perspektiv. Frågorna i enkäten täcker många aspekter, för att samla upp så mycket information som möjligt om hur ryttarna upplever sin träning. Inledande frågor talar om respondenternas bakgrund och antal år i sporten.

Den kvalitativa enkätundersökning som gjorts i denna studie innehåller 25 frågor. Till största delen bestod av flervalsfrågor, där flera svar var möjliga. Enstaka frågor besvarades med antingen ja och nej. Därför beskrivs respondenternas svar i resultatdelen både med procent och antal svar. Tre av frågorna var fritextfrågor där respondenten får svara med egna ord. *Se bilaga 1, Enkätundersökning.* Enkäten har spridits via social media (Facebook), i ett forum för distansritt med 1020 användare som medlemmar. Enkäten har också skickats via mejl till distansintresserade kontakter som jag har.

Enkätens spreds på detta vis för att nå så många respondenter som möjlig på kort tid.

3.2 Intervju

Intervju på telefon och via e-post har genomförts med Marianne Eriksson, A-domare samt internationell domare nivå **** i distansritt, tävlingsarrangör, medlem i distanskommittén och med god kännedom och mångårig erfarenhet inom sporten.

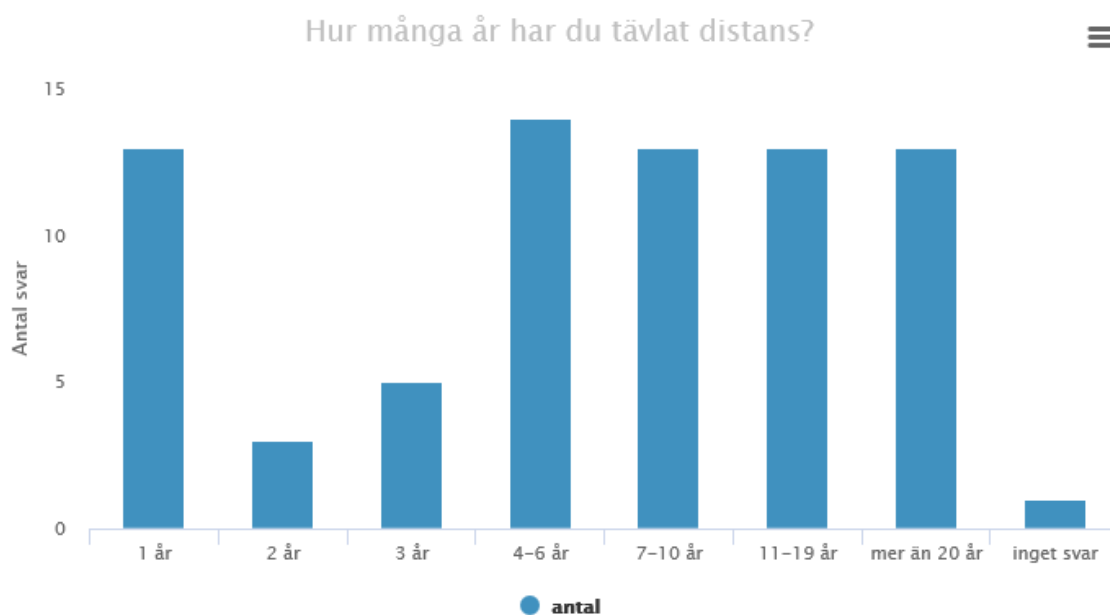
Intervjun genomfördes främst för att samla information kring distansens utveckling i Sverige samt statistik över antalet startande, genomförandegrad med mera.

4. Resultat

Enkäten har besvarats av 75 respondenter, varav samtliga har tävlat i distansritt och 68 personer har tävlat i distansritt under 2016. I förhållande till antalet startande ryttare 2016 som var 293 personer, blir 68 respondenter 23 procent. Deras erfarenhet stäcker sig från ett år till över 20 år som mest. Enkäten innehåller ingen information om respondenternas egen ålder eller deras geografiska spridning.

Nedan följer en presentation av resultatet på enkäten, där de för studien mest intressant frågorna belyses. För enkätfrågorna i sin helhet, se bilaga 1.

Antalet år som respondenterna har tävlat var jämt fördelat, se figur 2, förutom att det är markant fler som ridit ett år, 13 personer. I grupperna 4-6 år och 7-10 år vet vi inte hur den inbördes fördelningen ser ut.



Figur 2. Diagrammet visar hur många år respondenterna har tävlat.

Av de 75 respondenterna hade 19 personer deltagit i tävling på nivå 1 vilket motsvarar 40-50km, de flesta i den kategorin 13 personer hade tävlat ett år. Dessa 13 tävlade och tränade en häst under 2016.

Det stämmer också överlag - de flesta respondenterna, 60 procent, hade en häst i träning. Vidare hade 26 procent av respondenterna två hästar i träning. Fyra respondenter hade tre hästar i träning och fem respondenter hade fyra eller fler hästar.

Ett resultat som enkäten tydligt visar är förhållandet mellan antal år respondenter hade tävlat och vilken tävlingsnivå som uppnåtts. På den högsta nivån, 140-160***km, finns ingen respondent som har tävlat kortare tid än sju år. Näst högsta nivån, 120-139**km, har tre respondenter uppnått inom intervallet 4-6 år.

Tabell 1. Nedan visas förhållandet mellan antal år som respondenten har tävlat i förhållande till uppnådd tävlingsnivå.

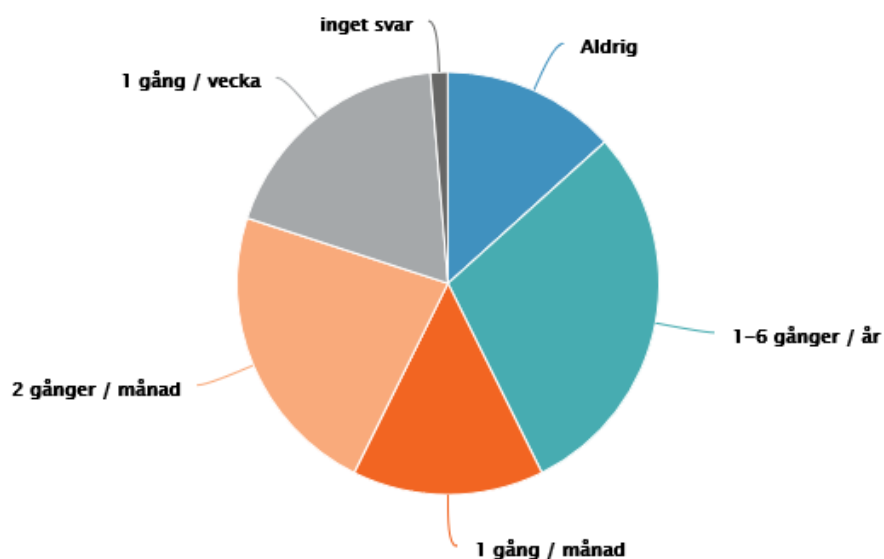
	1 år	2 år	3 år	4-6 år	7-10 år	11-19 år	Mer än 20 år
Nivå 1 40-50 km	12	3	2	2	1		
Nivå 2 50-79 km	1		1	2	2	1	
Nivå 3 80-119km		2	1	5	3	1	1
Nivå 4 120-139km				1	3	4	3
CEI* 80-119km			1	1	2	2	
CEI**120-139km				3	2	1	2
CEI***140-160km					3	4	7

4.1 Träning

Tretton procent av respondenterna rider aldrig för tränare och 29 procent rider för tränare en till sex gånger per år. Det är hela 57 procent som rider för instruktör så sällan som ingen till tolv gånger per år.

Det är tolv procent av respondenterna som rider för instruktör en gång i veckan, se figur 3.

Rider du regelbundet lektioner för instruktör / tränare?



Figur 3. Diagrammet ovan visar hur frekvent respondenterna anlitar tränare.

På flervalfrågan vilken typ av tränare använder du dig av, svarar 26 respondenter att de anlitar en tränare som inte är utbildad av Svenska Ridsportförbundet.

Endast 17 stycken av respondenterna anlitar distanstränare.

Däremot har 41 stycken av respondenterna svarat att de anlitar en tränare som är utbildad med inriktning på hoppning, dressyr eller fälttävlan.

Dock har flera av respondenterna angivit flera svar på denna fråga, till exempel anlitas både distans och hopp-/dressyrtränare.

Ytterligare åtta personer uppgett att de inte anlitar tränare alls.

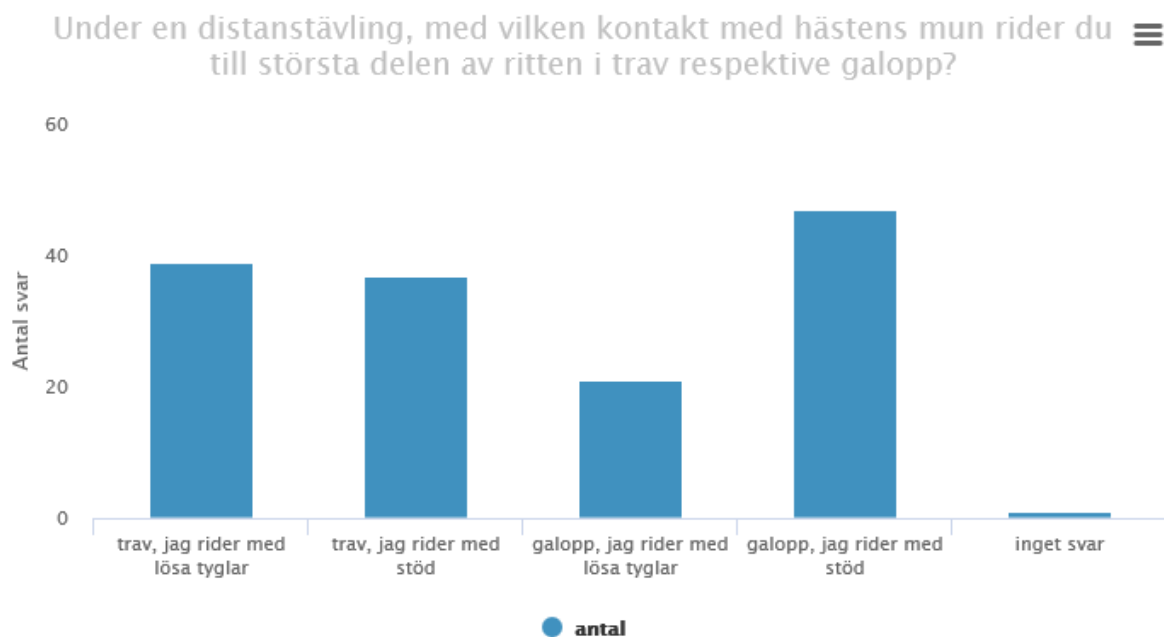
Tabell 2. Diagrammet visar vilken typ av tränare som används, jämfört med hur ofta respondenten tränar.

	1 gång/vecka	2 gång/månad	1gång/månad	1-6 gång/år	Aldrig
Distanstränare	6	4	4	3	
Hopp, dressyr, fälttävlan	10	13	8	13	
Working Equitation	1		2	2	
Ej utbildad av SvRf	2	7	4	13	
Ingen tränare					8

4.2 Ridteknik

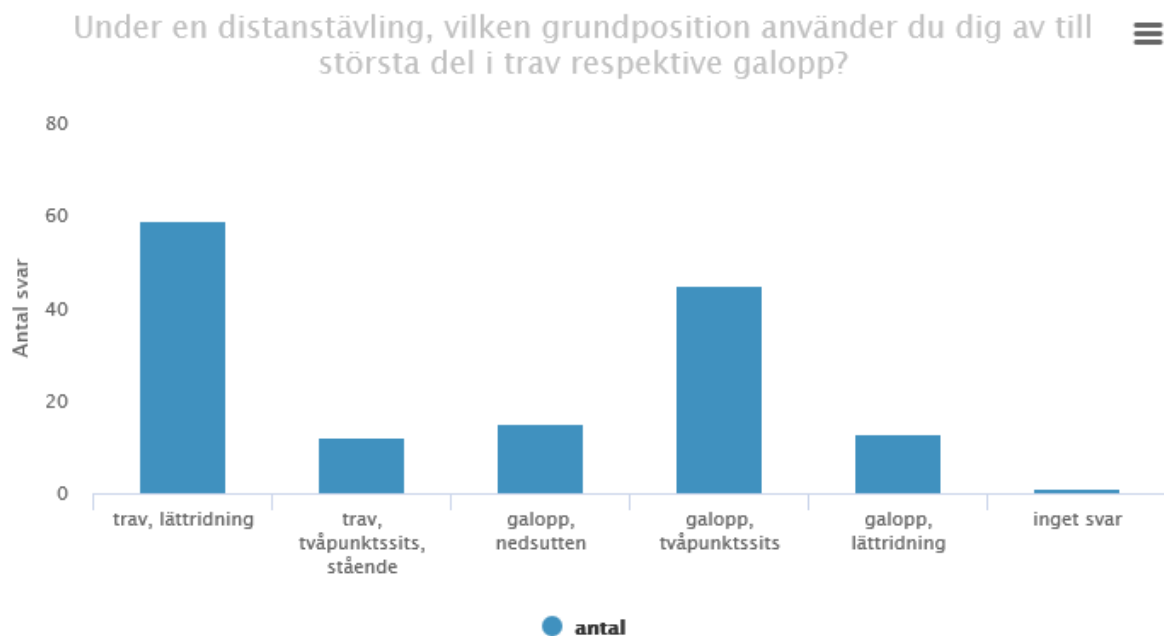
I trav anger majoriteten av respondenterna att de rider lätt, ett fåtal använder även tvåpunktssits eller är stående i trav.

Lika stora delar av respondenterna uppger att det rider med lösa tyglar respektive med stöd i trav, 39 respektive 27 stycken.



Figur 4. Visar hur respondenterna rider på tävling i trav och galopp.

I galopp uppger de flesta, 45 personer, att de rider i tvåpunktsits. Femton stycken rider nedsuttet i galoppen. Tretton personer har svarat lätttridning i galopp, vilket kan vara ett tolkningsfel av frågan. I galopp rider 47 ryttare med stöd och 21 utan stöd. Det ger 68 svar totalt, avsaknaden av svar kan tyda på att de övriga respondenter endast travar på tävling.



Figur 5. Detta diagram visar respondenternas sits i trav och galopp under tävling.

Vidare känner cirka 40 procent av respondenterna inte till utbildningsskalan och 50 procent känner till skalan. Endast cirka tio procent uppger att de tränar enligt utbildningsskalan. Det kan jämföras med cirka 40 procent av respondenterna som anger att de sällan rider för tränare.

Tabell 3. Visar respondenternas förhållande till utbildningsskalan samt om de rider med eller utan stöd på tygeln i trav respektive galopp.

	Trav, lösa tyglar	Trav, stöd	Galopp, lösa tyglar	Galopp, stöd
Ja	26	18	12	26
Ja, tränar enligt skalan	3	4	1	5
Nej	14	16	9	17

4.3 Ryttaren

4.3.1 Mental träning

Enkäten visar att ryttarens mentala träning inte är prioriterad hos respondenterna, endast två personer har professionell hjälp med mental träning, däremot har 38 stycken angett att de har egna tydliga mål. Medan 33 stycken uppger att de inte använder sig av mental träning.

4.3.2 Fysik

Mer än hälften av respondenterna, 43 stycken, tycker att de är väl förberedda för den fysiska ansträngningen som tävlingen innebär. Sextio procent (45 stycken) anser att deras ridträning är tillräcklig för prestationen.

Dock upplever 53 procent att de tappar kvalitet på ridningen under tävlingsdagen.

Nio procent gör ingen fysisk träning utöver ridningen. Många av respondenterna är aktiva utöver ridningen, av de som tränar går de flesta promenad (40 personer), eller åker skidor, tränar löpning eller cyklar (34 personer) samt styrketräning (28 personer). Detta var en flervalsfråga så det gick att ange flera alternativ.

4.3.3 Hälsa

Gällande ryttarens kost anser 76 procent att de äter o dricker tillräckligt under en tävlingsdag. Här uppger dock 42 procent att de kunde äta bättre om det fanns möjlighet.

Av de 75 respondenterna anger 27 personer, 30 procent att de inte har några fysiska problem. Medan 20 respektive 28 personer har värk i rygg/axel/arm respektive höft/knä/fot.

De flesta, 55 personer, av respondenterna använder inte medicin under tävlingsdagen. Av de preparat som används är det receptfria läkemedel mot värk som är mest förekommande (14 personer), samt receptbelagda läkemedel mot värk (sju personer).

Drygt 25 procent av respondenterna använder läkemedel, men 60 procent känner inte till ridsidrottsförbundets röd gröna lista.

5. Diskussion

Enkätundersökningen visar en del intressanta samband, men eftersom att svarsalternativen är öppna för tolkning, kan man inte med säkerhet uttala sig om hur respondenterna egentligen tränar och tävlar. För att göra en mer uttömmande undersökning av hur ryttaren och hästen samspelar i träning och tävling skulle man behöva göra djupgående intervjuer eller studera ekipagen vid ett till flera träningstillfällen

5.1 Tävlings och träning

Vid första anblicken verkar det som att respondenterna har stor variation på sin tävlingsrutin, men om man delar in respondenterna i grupper, ser erfarenheten mer jämnt fördelad ut.

Gruppindelningen som denna analys resulterat i ser ut som följer:

Grupp 1: tävlat 1-3 år, 21 ryttare

Grupp 2: 4-10 år, 27 ryttare

Grupp 3: 11 och uppåt, 26 ryttare

Det visar att svaren är jämt fördelade över antal år som respondenterna har tävlat i distansritt.

Trots denna jämna representation har det inte varit helt enkelt att utläsa samband för hur man förhåller sig till träning och tävling. Det som man kan se är att Grupp 1 rider mindre frekvent för tränare.

5.2 Ridteknik och träning

De flesta respondenter anger att de rider lätt i trav, 59 personer. Det är värt att notera är att tolv personer uppger att de använder tvåpunktsits, stående, som grundposition i trav. Majoriteten använder tvåpunktssits i galopp, medan 15 personer sitter ner i galoppen. Det visar att distansryttaren använder en traditionell grundposition, det vill säga lätttridning i trav och lätt sits i galopp.

En majoritet av respondenterna angav att de under tävling rider med stöd på tygeln i galopp (47 personer). Ett tjugotal ryttare rider utan stöd i galopp på tävling. Dock saknas svar angående stöd på tygeln i galopp från sju respondenter, vilket kan bero på att de inte rider i galopp på tävling. I trav är det däremot jämnt fördelat om man rider med stöd eller inte.

Dessa förhållande speglar säkerligen verkligheten, men det denna studie inte visar är hur stödet ser ut. För att se att stödet kommer bakifrån och att hästen arbetar korrekt, skulle man behöva se ekipagen i verkligheten. Det kan också förekomma att hästen hänger i handen, istället för att ta det mjuka stöd som vi eftersträvar i Utbildningsskalan. Då endast tio respondenter svarade att de använde skalan i sin träning, är detta en punkt att ta med sig gällande distansridning utveckling.

För att säkerställa att häst och ryttares utbildning sker på bästa sätt behöver de få kontinuerlig

träning för ridinstruktör. I samband med de få träningstillfällen för tränare som distansryttaren i snitt deltar i bör det finnas potential att utveckla ridskickligheten hos ryttaren och ridbarheten hos hästen. Här bör man skapa möjligheter för samarbete tränare emellan. Distanstränaren har en övergripande roll för ekipaget, men de behöver stöd även från en hopp/dressyrtränare på hemmaplan, som kan förankra grundridningen.

5.3 Ryttaren i fokus

Mental träning är en eftersatt träningsform hos distansryttaren som skulle kunna bidra till betydligt bättre prestationer både på träning och tävling. Distansryttaren behöver ha en långsiktig plan med sin träning och tävling, då hästens uppbyggnad tar flera år. Distansryttaren har kanske sitt stora mål en eller två säsonger bort.

I enkäten svarade 50 procent att de har egna tydliga mål, vilket är en förutsättning för att tävla i distansritt. Att sätta rätt mål är en del av att lyckas både med träning och tävling. Detta kan bli ännu bättre om ryttarna får hjälp med mental träning och målsättningar för sin träning och tävling.

Distansryttarna som deltog i enkäten verkar vara en förhållandevis aktiv grupp, där de allra flesta ägnar sig åt någon träning utöver ridningen. Endast ett fåtal gör ingen träning utöver ridningen för att förbättra sin fysik.

Förutom promenad, så ligger konditionsträning och styrketräning i topp hos respondenterna. På fritextfrågorna om hur man förbättrar sig som ryttare och varför man rider för instruktör, lämnar de flesta respondenter genomtänkta svar där fokus ligger på förbättring och utveckling. Många nämner styrka, balans och eget lärande som viktiga faktorer. Detta tyder på att distansryttarna är måna om sin egen träning och fysik och de lägger mycket tid på sin egen träning.

Många rider med värk i kroppen, frågan är hur det påverkar ridningen och om det finns möjlighet att komma tillrätta med smärtan.

5.4 Distanstränarens roll

I enkäten var det en stor del (17 procent) av respondenterna som hade tävlat i ett år. I övrigt var erfarenheten jämnt fördelad. Det är färre ryttare som har tävlat två och tre år, vilket kan tolkas som att nybörjare provar att tävla ett år, men sedan inte fortsätter med distanstävling. Kanske är det viktigt att dessa nya ryttare tidigt kommer i kontakt med en tränare för att råd och stöd.

Ett problem för distansritten som sport är att grenen är relativt liten och med få utövare, jämfört med de stora grenarna hoppning, dressyr och fälttävlan. Distansritten har idag ett litet utrymme i ridsport Sverige och behöver etablera sig, för att få bättre utvecklingsmöjligheter. I första hand är distansritten i behov av att i större grad behålla de ryttare som provar på sporten. I andra hand behöver distansryttarna få hjälp med att utveckla sin tävling och träning. Det skulle kunna ske med utbildning och bättre strukturerad ridteknik, då dessa ofta har fått stå tillbaka till förmån för konditionsträning av hästen.

Distansritten i Sverige skulle kunna lyftas rejält av att ta del av den kunskap och kompetens som redan finns och används i Ridsportens utvecklingsmodell. I modellen skulle det med fördel gå att lägga till distansritt i utvecklingsprogrammet för en seriös sportsatsning.

År 2016 fanns enligt Tävlingsdatabasen två licensierade distanstränare i Sverige, och 2015 fanns det tre stycken. Även om distanstränarens uppgift till stor del består i konditionsträning och tävlingsplanering, är två-tre tränare på cirka 300 tävlingsryttare spridda över landet för lite. Av respondenterna var det dessutom endast 17 personer som anlitar distanstränare, här behöver distanstränarna bli mer attraktiva och aktiva för att höja nivån på distansridningen i Sverige.

Ser man dessutom till hur sällan distansryttaren överlag tränar för instruktör, är det tydligt att det kommer finnas brister. På kort sikt kan distanstränaren coacha sina elever i grundridning, i samarbete med en hopp- eller dressyrtränare på elevens hemmaplan. På lång sikt krävs ett genomtänkt träningsprogram för distansritten i Sverige, om vi vill skapa konkurrenskraftiga tävlingsekipage.

Det som tränaren dessutom bör göra tillsammans med sina ekipage, är att säkerställa att målen är tydliga och rimliga och inom lämplig tidsram. Tränaren bör arbeta tillsammans med sina elever med mentalträning och målsättningar i samspel med ekipagets övriga träning. Den grenspecifika konditionsträningen kommer dock fortsätta att vara central för distanstränaren.

5.5 Felkällor

Frågorna i enkäten går att tolka på flera sätt, exempelvis gällande sits och position i sadeln. Liknande gäller frågorna om ryttarens prestation och ork, där ryttaren tolkar svarsalternativen och ska bedöma sig själv.

På vissa frågor har ett fåtal respondenter kryssat i flera svarsalternativ, fast de egentligen bara skulle ha valt det som stämde bäst.

En person har gjort enkäten, men lämnat blankt på många frågor.

På första frågan i enkäten, gällande nivå, finns samma svar på två alternativ.

5.6 Slutsatser

Distansryttarna har en medvetenhet om sin egen fysik, både vad det gäller kost och träning. I stor utsträckning har de egna mål och strävar efter att utvecklas som ryttare. Då distansryttarna genomför många träningstimmar för att stärka sin häst utan instruktör, blir det distanstränarens uppgift att matcha ekipaget som helhet. Tränaren behöver då ha översikt över ekipagets grundridning eftersom liksidighet och hög ridbarhet i alla gångarter bör vara väsentligt under den långa träning som distanshästen gör. Tränaren ska även vara behjälplig med hästens konditionsträning, samt att coacha ryttaren mot lämpliga mål och tävlingar.

Det är troligt att svenska distansryttare genom öka sitt samarbete med tränare kan få hjälp att ta fram hästar med högre ridbarhet och bättre förutsättningar för hållbarhet.

6. Referenser

Litteratur

Johansson, Ulf. 2013. *Ryttare är idrottare*, SISU

Railo, Willi. 1992. *Nya Bäst när det gäller Idrottspsykologi* i samarbete med Håkan Matson SISU för svenska marknaden Skogs Grafiska AB,

Stilling, Leif. 2001. *Träningslära för trav och ridhästar*

Svenska Ridsportförbundet. 2003. *Ridhandboken del 1 Grundutbildning för ryttare och häst*

Svenska Ridsport Förbundet. 2015. *Tävlingsreglemente VI Distans*

Svenska Ridsport Förbundet. 2016. *Ridsportens utvecklingsmodell*

Tibblin, Bo. 1988. *Ridlära Ridhästens grundutbildning och vidareutbildning i dressyr* Natur och Kultur LTs förlag AB Boktryck, Helsingborg 2002(3:4)

Personlig kommunikation

Marianne Eriksson, A-domare i distansritt, 2016-12-08, e-post: ma.er@telia.com