

Träning med barn och ungdomar, relation och kommunikation.



Emelie Brolin
B-tränaruppsats
2017

Innehållsförteckning:

1.1	Inledning	3
1.2	Syfte/ Frågeställning	3
1.3	Metod	3
1.4	Avgränsning	3
2	Teoriavsnitt	4
2.1	Bakgrund	4
2.2	Nuläge	4
2.3	Ledarskap inom idrott	5
2.4	Barns utveckling	7
2.5	Undervisning	7
2.6	Förebilder	8
3	Material	9
4	Resultat	10
5	Diskussion	12
6	Sammanfattning	14
7	Författarens tack	15
8	Referenser	16
9	Bilagor	17

1. Inledning

Denna rapport skrivs som en examensuppgift för B-tränarutbildningen i dressyr 2016-2017. Författaren hoppas att arbetet med rapporten kommer att göra läsarna till ännu bättre tränare i framtiden.

Författaren har varit aktiv inom ridsporten sedan tidig ålder, haft förmånen att tävla på elitnivå som ponny-, junior- och Young Rider-ryttare. Under samma tid har författaren haft verksamhet med ridläger och kurser på sin familjegård, där många barn och ungdomar deltagit. Författaren började undervisa i tidig ålder och när hon sedan blev mer etablerad tränare var det naturligt att fokusera mer på ungdomarna, då hon hela tiden känt ett stort engagemang för deras utveckling. Författaren ser själv att utvecklingen i undervisningen går framåt och är nyfiken på vad som krävs för att bli en bra tränare och coach för barn och ungdomar. Författaren vill engagera sig i eleven och är en mycket drivande tränare, det är hennes väg. I den här rapporten vill hon ta reda på lite mer om hur ungdomarna uppfattar det, hur de faktiskt vill att en bra tränare ska vara.

1.2 Syfte och frågeställning

Syftet med rapporten är att ta reda på hur en bra tränare för barn och ungdomar ska vara.

I rapporten vill författaren få svar på följande frågeställningar: Vad är orsaken till hur tränare undervisar idag? Hur upplever eleverna sina tränare? Vad är egentligen en bra tränare och coach för barn och ungdomar?

1.3 Metod

Rapporten är skriven efter litterära studier och enkätundersökningar.

1.4 Avgränsning

Rapporten är avgränsad till undervisning av barn och unga, den inriktar sig framförallt på träning i markarbete och dressyr. Det finns inget genusperspektiv i rapporten trots att de flesta utövare är tjejer, Ridsportförbundet har drygt 150 000 medlemmar, varav 90% tjejer (2014) (<http://www.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Statistik/>) Åldern är inriktad på barn mellan 10-18 och sträcker sig på en nivå från ridskola till landslagsnivå. Både begreppen tränare, ridlärare, ledare och coach förekommer i rapporten. I rapporten utvecklas inte eventuella skillnader mellan ridlärare och tränare.

2. Teoriavsnitt

2.1 Bakgrund

Dressyr är en ridsportsgren med det huvudsakliga syftet att göra hästen användbar och trevlig att rida, samt att främja samspelet mellan ryttare och häst. (Tävlingsreglementet, TR) Den nuvarande ridsportens ridna dressyr är en klassisk ridning och har sin grund i militärens krav på praktisk ridning, en utveckling som inleddes på 1800-talet och varade fram till militärens "avhästning" under mitten av 1900-talet. (Furugren, 1990) Idag är det en OS-gren och det är många elitryttare på landslagsnivå som fortfarande kämpar för att få grenen erkänd som sport.

Riktlinjerna för ridhandboken som används som grund för allt utbildning av tränare utgavs för fyrtio år sedan för första gången i Tyskland. (Ridhandboken)

Tidigare forskning visar att ridundervisningen är starkt influerad av sina rötter i det militära med kommandon och instruktioner som bygger på envägs kommunikation, hierarki och en maskulin kultur. Forskning visar vidare att ridlärarrollen anses som traditionsbunden, att utvecklingen har stagnerat och att verksamheten präglas av militära traditioner. (Nya krav på ridlärare-SHF).

2.2 Nuläge

Enligt en artikel på stiftelsen Hästforsknings sida så har forskare konstaterat att ridlärare, som formar regler och rutiner på ridskolor, har en stark roll i att reproducera och upprätthålla ett militärt förhållningssätt, en form av stallbackskultur som skapar en kollektiv uppfattning om hur hästarna ska skötas och vilka regler och rutiner som ska gälla. Ridlärarna vittnar om att kulturen är djupt förankrad från deras utbildningstid på ridskolan Strömsholm, där militära normer, präglade av maskulinitet, kvarstod även efter övergången till en civil utbildning. Normerna sitter fortfarande i ryggraden och tar sig uttryck i fokus på precision och noggrannhet, gedigen grundutbildning i ridning samt säkerhet och ansvarstagande. Studier visar emellertid att ridsporten i allra högsta grad påverkas av samhällsutvecklingen och att rollen som ridlärare förändras. (nya krav på ridlärare SIHF)

Mot denna bakgrund berättar Gabriella Thorell, doktorand i idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet som har undersökt pedagogik, ledarskap och lärandemiljö i ridskoleverksamhet (Nya krav på ridlärare-SHF) att ridinstruktörens roll står inför stora utmaningar: Ungdomsidrotten genomgår en förändring som drivs av ökad kommersialisering och individualisering och pedagogiska och sociala kompetenser blir mer avgörande för att kunna attrahera och behålla elever i ridskolorna. Även om stallmiljön fortfarande kännetecknas av militära regler har sättet att bemöta elever och att undervisa ändrats. "Resultaten tyder på att pedagogiken har gått mot ett mera coachande förhållningssätt med individens krav och förväntningar i centrum" säger Gabriella. I denna förändringsprocess märktes i deras studier att ridlärarna värnar om den sociala delen på ridskolorna. Det anses viktigt att alla

ska trivas, att alla ska känna sig välkomna och att unga kan vara delaktiga i verksamheten. I studien påpekas att det inte finns utrymme för den hierarkiska ordning som fanns förut. "Ridlärarna har börjat reflektera över sin roll som lärare och pedagog. De betonar vikten av individutveckling och att vara lyhörda för sina elever, samt att betrakta även föräldrarna som kunder" säger Gabriella. (nya krav på ridlärare SIHF)

2.3 Ledarskap inom idrott

Idrott är idag en stor del av många barns liv, vilket kräver både föräldra-, ledar- och föreningsengagemang, men också resurser såväl hos föreningar som hos eleven. Kostnader kan variera stort mellan olika idrotter och är givetvis också beroende på hur mycket barnet tränar per vecka. De dyraste idrotterna att utöva är ishockey (drygt 9 000kr år) och ridsport (drygt 8 000kr per år) och de billigaste är gymnastik (1 800kr per år) och fotboll (2 800kr per år) (Redelius, 2013). Här ska dock tilläggas att stigande ålder påverkar och utrustning behöver förnyas i takt med att barn växer. Sådant som att ha egen häst och kostnader för detta (stallhyra, foder, hovslagare, transport m.m.) är också sådant som gör att totala kostnader stiger, för att inte tala om de kostnader som tillkommer med tävling om man vill satsa mer. Redan när barnen är 10-11 år sker en markant ökning i ovanstående prisexempel där ridsport kan överstiga 20 000 kr per år (Redelius, 2013).

Det finns mycket skrivet om ledarskap inom idrotten. Det finns emellertid viss otydlighet gällande begreppen tränare, coach och instruktör, vilket kan innebära olika saker beroende på idrott. Det är också oklart hur de förhåller sig till våra mer etablerade ledarbenämningar som tränare, ledare och instruktör. Därigenom är det också oklart vad coacher gör, vilka de är, vilka problem de brottas med och hur dessa problem hanteras. (Fahlström, 2001,) Fahlström menar att en skillnad för tränare och coacher kan vara att tränare handhar själva träningen som sådan och att coachen har en mer psykologisk roll. Coachens uppgift blir inte att lösa allt själv utan se till att allt blir löst.

Inom ridsporten är detta vanligtvis en och samma person, ansvaret för en tränare är idag att vara både tränare och coach. Coachningstiden sträcker sig ofta på obetalt tid och tillgängligheten förväntas i princip vara heltid. Redelius visar i sin studie av idrottsledares syn på barnidrotten att prestation och framgång står i fokus, även om det finns glädje och lek inom barn- och ungdomsidrotten. Hon menar också att barnen styrs på ett militärt sätt samtidigt som bilden skiljer sig åt mellan olika idrotter (Redelius, 2002, Hedenborg, 2009). Man kan säga att idrottsledare är sociokulturellt situerade, det vill säga att deras agerande till stor del präglas av den situation de befinner sig i.

Många föräldrar engagerar sig i sina barns idrotter, detta sker dock i större eller mindre grad. Ibland handlar det om att skjutsa barn, som i och för sig tar mycket tid i anspråk, och ibland handlar det om att de mer eller mindre finns med vid träningar och tävlingar. Föräldraengagemanget varierar mycket från idrott till idrott. Föräldrarna verkar inte alltid uppskattade av idrottsledarna. I en av Redelius studier fick 500 idrottsledare från sex olika idrotter svara på en öppen fråga om "det sämsta med att vara idrottsledare" och en stor andel svarade "föräldrar". Anledningarna till detta svar var flera, t.ex. upplevde idrottsledarna å ena sidan att föräldrar lade sig i deras arbete och hade synpunkter på t.ex.

träningsform och laguttagningar och å andra sidan att "problemet" var att föräldrarna inte engagerade sig tillräckligt mycket utan snarare såg idrotten som barnvakt. Inom ridsporten är föräldrarna mer närvarande om man har egen häst då de i princip alltid måste vara närvarande när deras barn tränar, eftersom att barnen helt enkelt inte kan transportera hästarna själva när de inte har körkort. Redelius menar att idrottsledare betonar att barn till viss del kan påverka, men ställer sig dock frågande till om det verkligen är så eller om det snarare är så att barnen kan påverka om deras synpunkter ligger i linje med vad tränaren önskar. Vidare menar Redelius (2013) att det är angeläget att barn och ungdomar får möjlighet till mer inflytande för att de ska fortsätta sitt idrottsutövande. Redelius lyfter också fram begreppet kultur, Inom olika idrotter råder olika kulturer vilket ger förutsättningar för hur idrottsledarna kan arbeta. En kultur går inte att ta på och kan vara svår att beskriva, eftersom den består av både omedvetna och medvetna föreställningar och värderingar om vad som är möjligt eller inte möjligt respektive lämpligt eller inte lämpligt att göra. En kultur kan alltså verka tillåtande eller restriktiv i olika bemärkelser och den kan genomsyra verksamheten i olika hög grad, men den påverkar i regel både ledare och unga utövare (Redelius, 2013).

I boken om Idrottsledare för barn och ungdomar skriver de att om man frågar barn hur de tycker en bra ledare ska vara får man ofta svar som: rättvis, snäll, kunna förklara bra, hålla ordning, vara glad och positiv. Frågar man sedan idrottsforskare vad som är bra ledaregenskaper kan svaren vara: ansvarstagande, eftertänksam, flexibel, handlingskraftig, pålitlig, uthållig. (Idrottsledare för barn och ungdom, 2007)

Vidare skriver de att som ledare och tränare påverkar man ungas upplevelse av idrott och även stor del av deras framtid. Genom bra upplagd träning och ett positivt och respektfullt bemötande av barnen kan man skapa positiva känslor som glädje, trivsel och motivation. Precis som att man genom en sämre upplagd träning och ett negativt och respektlöst bemötande kan väcka negativa känslor som oro, olust och tvivel för fortsatt idrottande. (Idrottsledare för barn och ungdom, 2007)

De menar också på att bra ledarskap handlar om beteendepåverkan under en längre period med syfte att nå uppsatta mål för individen. Det kan handla om hur man beslutar, motiverar, ger feedback och utvecklar relationer mellan de aktiva samt att leda dem i rätt riktning på ett tryggt sätt. Som god barn- och ungdomsledare vet man vilka mål som gäller och hur de ska nås. (Idrottsledare för barn och ungdom 2007)

Inom all idrott är kommunikation en viktig hörnsten som påverkar individens utveckling, hur ledarskapet fungerar, sammanhållningen och prestationen. Detta är inte minst viktigt inom barn- och ungdomsidrotten. Fungerar inte kommunikationen, uppstår det lättare problem. (Idrottsledare för barn och ungdom 2007)

2.4 Barns utveckling

I boken om Idrottsledare för barn och ungdomar delar de också upp den intellektuella utvecklingen. I åldern 8-12 år börjar barnen förstå orsak och verkan i relationer och de kan på

ett tydligt sätt reflektera över olika händelser som de varit med om. De är mer mogna än tidigare att planera sin vardag och ta ansvar för saker som ska göras. Vissa barn kan bli väldigt besvikna över att inte klara av kraven och ger upp när det börjar ta emot, medan andra är mer mogna att föra diskussioner, lyssna på andras åsikter samt att ta till sig muntlig instruktion. (Idrottsledare för barn och ungdom, 2007)

Från åldern 12-15 år är tänkandet i princip färdigutvecklat på en vuxennivå. De behöver dock erfarenheter och möjligheter att lära sig av dessa. Ungdomar i den här åldern kan på ett mycket bättre och mognare vis än tidigare ta till sig taktiska resonemang. Som ledare/tränare för ungdomar i den här åldern är det viktigt att förstå olikheten hos lika gamla ungdomar. Till exempel kan två trettonåringar befinna sig på helt olika nivåer när det gäller den intellektuella utvecklingen. Som ledare/tränare ska man inte ta för givet att alla förstår de muntliga instruktionerna.

De skriver också i boken Idrottsledare för barn och ungdomar att under senare delen av tonåren händer inte så mycket med den intellektuella utvecklingen, utan den sociala biten påverkar mer, då eleven ofta får ett nytt socialt umgänge i gymnasieskolan. Tillhörigheten i en grupp, eller ett gäng, blir allt viktigare och kommer att påverka värderingar och attityder. (Idrottsledare för barn och ungdom, 2007)

2.5 Undervisning

Den hierarkiska och militära läran inom ridsportens historia stämmer inte överens med teorin om hur barn undervisas.

Lev Vygotskij (1934-1986) var en pedagogisk teoretiker vars verk blev kända i västvärlden under 1960-talet och hans teorier används fortfarande idag i grundutbildningen för lärarstudenter i Sverige. Han lanserade idén om att mänsklig utveckling sker i samspel med individens omgivning i högre grad än att det är en oberoende individuell process. Särskilt intresserade han sig för skillnaden mellan vad individen kan lära sig på egen hand och vad individen kan lära sig tillsammans med en mer kompetent person. Denna nivåskillnad kallas för "den proximala utvecklingszonen" (ZPD). Beroende på i vilket sammanhang lärandet sker utvecklas individen antingen i sin faktiska utvecklingsnivå, eller i sin potentiella nivå, där den förra avser situationen när individen lär sig av egen kraft och den senare när en mer kompetent person vidgar lärandemöjligheterna. Hans teorier innebär att barn föds in i en social miljö som anger utvecklingsmöjligheter och begränsningar. (Vygotskij, 1999).

Enligt Vygotskij behövdes det en aktiv skola för aktiva pedagoger och aktiva elever. Han påpekar att eleverna påverkades av miljön runt omkring dem och i detta har pedagogen en aktiv roll med att organisera miljön, som ska vara dynamisk och aktiv. (Vygotskij, 1999). I ridsportens undervisning är det lätt att dra paralleller till Vygotskijs idéer om hur viktigt det är med en motiverande miljö med likasinnade idrottare och att det är viktigt att se bra ridning. Även i boken idrottsledare för barn och ungdom menar man att motivationen gynnar inlärningen. Här skriver de att vid all inlärning är motivation, d.v.s. viljan att lära sig

något, avgörande för hur väl något lärs in. Den inre motivationen, individens inre drivkraft går inte att ersätta med vare sig hot eller mutor. Yttre motivation handlar om att prestera något för någon annan, den yttre motivationen kräver ofta "morötter" av olika slag. (Idrottsledare för barn och ungdom, 2007)

De skriver även i boken att motivera andra handlar till stor del om att skapa en utvecklande och motiverande miljö som gynnar inlärningen. I en sådan miljö uppmärksammas både individens och gruppens framgångar. Eventuella misslyckanden är en del av inlärningen och inget som stör. I ett utvecklande, positivt klimat fokuserar man på uppgiften snarare än på resultaten. Om resultatet blir alltför viktigt finns det risk att deltagarna blir rädda för att misslyckas. Oro och ängslan skapas och inte sällan sjunker deltagarnas självförtroende. I ett positivt, motiverande klimat känner sig deltagarna lyckade, vilket stärker självförtroende. (Idrottsledare för barn och ungdom, 2007)

2.6 Förebilder

I boken om Mental rådgivning menar Johan Plate att vi alla har förebilder, då människan har ett medfött behov att härma och efterlikna (Mental rådgivning 2001). Människan spar tid och kraft genom att "apa efter". Idrottare erkänner lättare förebilder. Det ger också mer att ha en förebild vars egenskaper man känner till och de bidrar till utvecklingen. En god förebild kan t.ex. vara en bekant, familjemedlem eller en idrottsledare/utövare.

Plate radar upp ett antal goda egenskaper hos en förebild, exemplen är hämtade från gruppdiskussioner i Visby AIK och kan fungera som ett gott stöd för tränare.

- Att föregå med gott exempel
- Att leva som man lär
- Att inte acceptera och inte själv använda grovt och förnedrande språk
- Att våga lyssna
- Att inse att andra (ungdomar och andra) kan ha rätt
- Att vara kunnig
- Att dela med sig av sina erfarenheter
- Att våga ställa krav
- Att våga ta ställning
- Att stå för de regler och mål som satts upp
- Att vara tydlig och rättvis
- Att mena det man säger
- Att spela juste
- Att vara ödmjuk

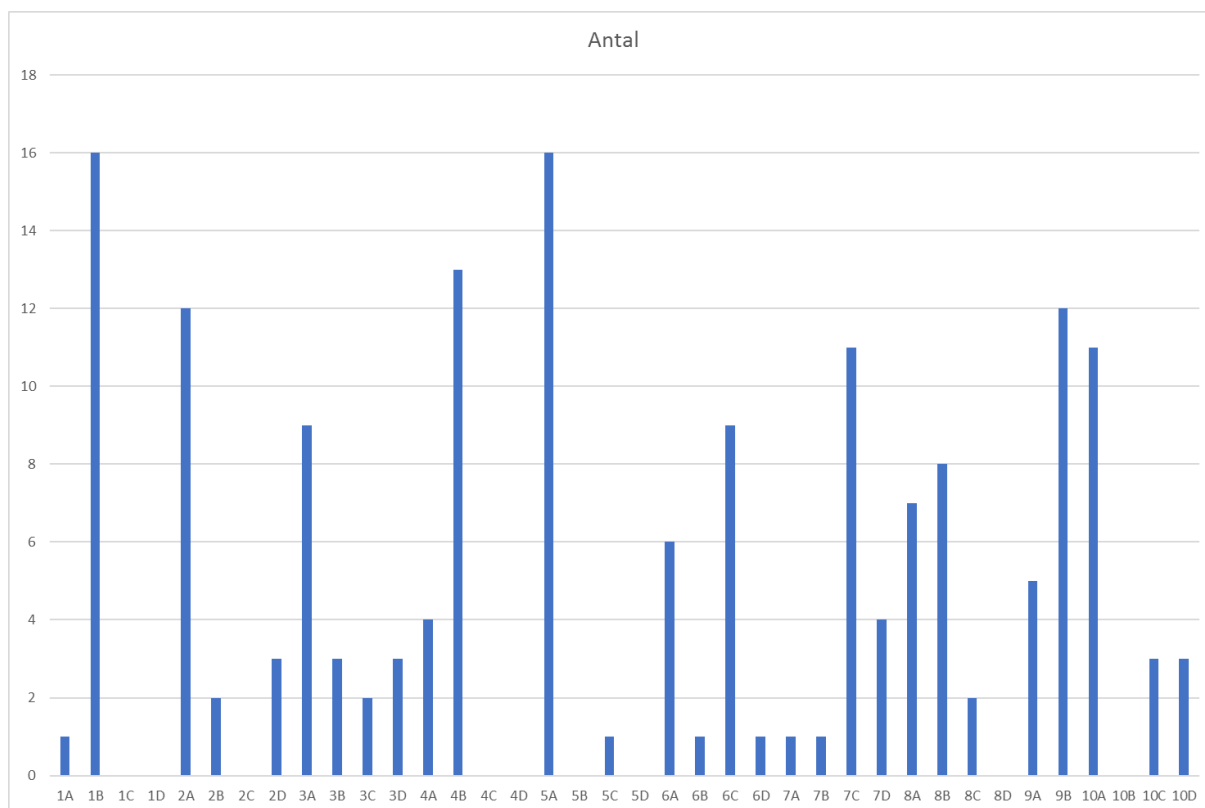
(Mental rådgivning, 2001)

3. Material

I enkätundersökningen intervjuades barn från 10-18 år på olika nivåer enligt frågorna i bilaga 1. Metoden går ut på att barnen självständigt svarar på frågorna i dokumentet, det har skett både mail-ledes och personligen. De intervjuade eleverna tränar dressyr och markarbete på olika nivåer från ridskola till landslag och är spridda över hela Sverige. De intervjuade personerna tränar för olika tränare. Totalt blev det 17 intervjuade ungdomar. Ungdomarna fick fylla i ålder och nivå i dokumentet.

4. Resultat

Sammanställning av alla svar finns i bilaga 2.



I diagrammet ovan syns alla svar och hur många som svarat på varje fråga. Här syns tydligt vilka frågor de intervjuade var mest överens om.

På första frågan om upplägget på passet svarar de flesta eleverna (16st) att de vill ha en tränare som anpassar övningarna efter passet och låter eleverna vara delaktiga. Endast en tycker att tränaren skulle styra hela passet.

Fråga nummer två handlar om förebilder, här svarar de flesta (12st) att det är mycket viktigt med förebilder. De följer många duktiga ryttare. Två svarar att de följer ryttare men att de inte påverkar ridningen. De som angett egna svar skriver att de lär sig rida bättre av att se duktiga ryttare rida.

I frågan om undervisning svarar de flesta eleverna (9st) att de ville ha en engagerad tränare med lite högre röst både när det är bra och mindre bra. Tre stycken tycker att tränaren skulle vara sträng och tydligt markera om någon gör fel. Två vill ha en snäll tränare och de tre som anger egna svar pekar på relationen hur man fungerar ihop och hur de förklarar.

När eleverna får frågan om hur tränaren skulle passa tiden tycker de flesta (14) att det inte gör något att tränaren är sen bara de får sin utsatta träningsstid, tre stycken vill ha en tränare som alltid kommer i tid.

Nästan alla intervjuade tycker att de själva bär ansvaret för sin utveckling, det är endast en som svarar att hen tycker att tränaren och familjen har ansvaret och detta är den yngsta som besvarar frågorna.

De flesta eleverna (9st) tycker att deras tränare är engagerade vid sidan av hästryggen, sex stycken uppger att deras tränare endast är engagerade och hjälper dem på lektionerna. En svarar att tränaren är engagerad på träning men ibland även kommer till tävling. En elev svarar i eget svar att tränaren gör allt och är synnerligen engagerad. De som har tränare som endast hjälper till på lektionerna är yngre och rider på lägre nivå än de nio som svarar att tränaren är engagerad även vid sidan av hästryggen.

På frågan om hur engagerad eleverna vill att deras tränare ska vara svarar de flesta (11st) att de vill ha hela tränarens engagemang i alla bitar. En vill bara ha kontakt med tränaren när den själv söker kontakt och en vill inte ha någon kontakt när de inte tränar. De fyra som ger egna svar uppmuntrar till relationer i stall, att jobba där. Att det är bra med tips i hantering, skötsel och förberedelse.

De flesta eleverna (8st) svarar att både eleven och föräldrarna sköter kontakten med tränaren. Sju stycken säger att de sköter det helt själva medan två säger att det är föräldrarna som sköter kontakten.

När eleverna sedan får frågan om de önskar att de har bättre kontakt med sin tränare svarar de flesta (12st) att de inte önskar att de har bättre kontakt med sina tränare än idag. Fem elever önskar bättre kontakt, men svarar att de bor bodde för långt ifrån.

På frågan om eleverna pratar med sin tränare om prestation, resultat och känsla efter tävling svarar de flesta (11st) att de pratar med sina tränare om detta och vet tydligt skillnaden. Tre stycken känner inte till skillnaden och tre anger i eget svar att de inte tävlar.

Den sista frågan handlar om att beskriva en bra tränare och vad för känsla tränaren ger eleven och om de har några krav eller önskemål. Här svarar flertalet elever att engagemang hos tränaren är viktigt. "Min tränare ska vara engagerad i mina mål för att vi tillsammans ska hitta vägen till bästa utveckling. Jag tycker en bra tränare gör det lätt för mig att förstå när det blir rätt." Tydlighet och kommunikation och lösningar på problem är också saker som är återkommande i svaren. Flera elever säger också att de vill ha en positiv tränare och att de vill vara glada när de går från passen. Ord som hemläxa och övningar tips vad man ska träna på förekommer också. Flera elever svarar också att de uppskattar att få tillbringa mer tid med sina tränare, att de lär sig mycket och får en bättre relation med sina tränare om de hjälper till i stallet och får se sina tränare rida.

5. Diskussion

Att dressyren har sin bakgrund från militären tyckte jag märktes mer för ett tjugotal år sedan, när jag själv var barn och tävlade ponny. Utvecklingen har tack och lov gått framåt, vilket vi även ser i svaren från de intervjuade ungdomarna. Trots att jag själv fortfarande upplever att det förekommer envägskommunikation hos flera tränare. Enligt min uppfattning är det större delen äldre tränare som inte vill ha en dialog med sin elev. Personligen känner jag mig mer motiverad som tränare om jag har en elev som är delaktig i undervisningen och jag blir glad av att denna rapport stärker den känslan, d v s att forskning visar att det sker en utveckling och att tränare måste gå mot ett mer coachande förhållningssätt för att bli accepterade. (Nya krav på ridlärare-SHF)

Som tränare har du idag ett ansvar att vara både tränare och coach, tränar du barn och ungdomar inom ridsport är föräldrarna nästan alltid med och du måste ha en dialog med både barn och föräldrar. De flesta intervjuade ungdomar i rapporten vill själva ha en dialog med tränaren. Även om antalet deltagare i min enkätundersökning är begränsat menar jag att den visar på samma tendenser som den moderna forskningen, d v s att dialogen tränare och elev bör uppmuntras. Det är inte säkert att vi kommer att göra alla nöjda, utan meningen är att vi ska se till individens utveckling och ibland vara den som ställer krav på dialogen, då eleven själv kanske är bekväm eller inte klarar av att säga emot sin egen förälder.

Som tränare till barn och ungdomar är det, trots detta, ytterst viktigt att vi har en bra relation till elevernas föräldrar, de är de som betalar och de är de som påverkar barnens beslut i största grad. Att ha detta i åtanke och att inte bara se elev-tränarrelationen, utan även föräldern som kund, tror jag kan hjälpa mig i mitt professionella förhållningssätt.

Det framkommer också flera gånger i rapporten hur viktigt det är med tydligt uppsatta mål för kommunikationen och utvecklingen, detta är något som är otroligt viktigt att lägga tid på som tränare så att hela teamet runt omkring eleven är överens om målet och vägen dit. Det är här jag menar att föräldern/föräldrarna kommer in som en naturlig del av elevernas målsättning.

För mig är det viktig och ny information att ett barns hjärna är färdigutvecklad först vid femton års ålder (Idrottsledare för barn och ungdom, 2007) och att vi tränare hjälper dem med erfarenheterna. En otroligt viktig aspekt som tränare till fler elever är att inte jämföra elever i samma ålder, då utvecklingen kan variera. Jag har själv gjort detta misstag och det är något jag nu kommer ta med mig på ett helt annat sätt i min undervisning. Vygotskijs lära stödjer de som eleverna själva svarar i intervjuerna, att en stimulerande miljö utvecklar dem och ger dem en helt annan möjlighet att bli bättre. I rollen som tränare har vi ett stort ansvar som tränare att se till att eleverna hamnar i en miljö med andra som kommit längre och att vi poängterar vikten av detta i deras utveckling. Att också så många vill ha den här miljön från sin egna tränare ställer ännu högre krav på oss som förebilder. Det är ett stort ansvar

att vara tränare till ungdomar och vi ska se oss själva som tränare, coach och förebild till alla våra elever. När det gäller relationen till eleven ser man att de flesta eleverna vill ha bra dialog med sin tränare och jag tycker att vi måste bli bättre på att ta betalt för en del av den tiden. Man kan låta eleverna boka avsuttna lektioner där man går igenom planering, mål och tävlingar. Har eleven utmaningar med olika saker bokar man tid för detta. Eleverna kan inte kräva 24 timmars tillgänglighet, men vi kan bli bättre på att schemalägga annan tid än bara 45 minuters lektioner. För egen del handlar det så mycket om ett bemötande från en tränare, jag vill känna att tränaren vill lika mycket som jag vill. Det är också viktigt att inte lova för mycket, tydlighet och våga stå för de mål man satt upp återkommer flera gånger. Det är med andra ord viktigt som tränare att lära sig att säga nej, även om eleven då riskerar att bli besviken. Kanske är det då dags att boka ett nytt, avsuttet möte och omdefiniera målen?

Sammanfattningsvis är det viktigt att man fortsätter vara professionell i sin roll. När eleven kommer för nära och det blir en tätare relation försvinner viss respekt och det gör det svårare att påverka eleven i dennes utveckling. Min uppfattning är också att en elev rider ännu bättre efter den fått beröm. Till exempel om man berömmar ryttarens sits, så sträcker den på sig lite till. Jag har själv upplevt detta och sett det på film. Något som kan vara väldigt effektivt.

Slutsatsen av den forskning jag läst, samt min enkätundersökning, blir att det finns tydliga förklaringar till varför tränare undervisar som de gör idag, men utvecklingen för tränare i dressyr går framåt. Svaret på mina frågor blir att det är vår uppgift som tränare att vända den kulturen. En bra tränare ger situationsanpassad undervisning, är engagerad både under passen och vid sidan av hästen. Den har ett bra förhållningssätt till elevens föräldrar och den är tydlig med målen. Eleven ska vara glad och motiverad efter passen och veta vad den ska träna på.

6. Sammanfattning

Detta är rapport som skrivs som en examensuppgift för B-tränarutbildningen i dressyr 2016-2017. Syftet med rapporten är att ta reda på hur en bra tränare för barn och ungdomar ska vara. Frågeställningarna är: Vad är orsaken till hur tränare undervisar idag? Hur upplever eleverna sina tränare? Vad är egentligen en bra tränare och coach för barn och ungdomar?

Den nuvarande ridsportens ridna dressyr är en klassisk ridning och har sin grund i militärens krav på praktisk ridning. Tidigare forskning visar att ridundervisningen är starkt influerad av sina rötter. Studier visar emellertid att ridsporten i allra högsta grad påverkas av samhällsutvecklingen och att rollen som ridlärare förändras. Något som stärks i materialet om ledarskap med barn och ungdomar. Barn och ungdomar utvecklas olika något som en tränare måste ta i beaktning.

Lev Vygotskij (1934-1986) teorier används fortfarande idag i grundutbildningen för lärarstudenter i Sverige. Han påpekar att eleverna påverkades av miljön runt omkring dem och i detta har pedagogen en aktiv roll med att organisera miljön. En stimulerande miljö utvecklar eleven, alla har förebilder och en tränare är en förebild.

I rapporten görs en enkätstudie med barn från 10-18 år. Barnens svar, se resultat. Stärker den tidigare informationen i materialet och ger författaren bra underlag för slutdiskussionen.

Slutsatsen blir att utvecklingen för tränare går framåt. En bra tränare ger situationsanpassad undervisning, är engagerad både under passen och vid sidan av hästen. Den har ett bra förhållningssätt till elevens föräldrar och den är tydlig med målen. Eleven ska vara glad och motiverad efter passen och veta vad den ska träna på.

7. Författarens tack

Författaren vill tacka alla föreläsare som inspirerat under utbildningen på Strömsholm. Vill även tacka våra ansvariga ledare till denna utbildning som gjort författaren motiverad att lägga så mycket arbete på denna rapport. Författaren vill också tacka de tränare hon haft under alla år som idag satt de normer och värderingar som ligger i grund för diskussionen.

Ett stort tack riktas också till de intervjuade personerna som med glädje ställt upp och svarat på enkäten.

8. Referenser

Svenska Ridsportförbundet 2017

(<http://www.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Statistik/>) Hämtad 2017-01-08

Ridhandboken

Svenska Ridsportförbundet 2013

Redelius, Karin (2002) Ledarna och barnidrotten-idrottsledarnas syn på idrott och fostran. (Doktoravhandling) Stockholm: HLS förlag

Plate Johan, Plate Anders(2001)

Mental Rådgivning, SISU Idrottsböcker.

Redelius, Karin (2013). Att vilja och kunna fortsätta, om idrottens utformning och tillgänglighet.

Vygotsky lev (1999) (Lindgvist, Gunilla) Vygotsky och Skolan

Tävlingsreglementet TR

Svenska ridsportförbundet 2017

Nya Krav på Ridlärare, Stiftelsen Hästforskning

<http://hastforskning.se/forskning/forskningsrapporter/artiklar-ur-nyhetsbladet/nya-krav-pa-ridlarare/#.WHKRZIMrKM8> 2017-01-08

Idrottsledare För barn och Ungdom

Ekblom Örjan, Engström Lars-Magnus, Hinic Hansi, Johnson Urban, Ohlson Lise, Redelius Karin 2007 SISU Idrottsböcker

9. Bilagor

9.1 Bilaga 1

Frågeformulär träning med barn och ungdomar, referensgrupp barn 10-18 år

1. Vad är viktigast med upplägget på passet för dig som elev?
A, En tränare med förberedda övningar, som styr hela passet.
B, En tränare som anpassar övningarna efter passet och låter dig vara delaktig i vilka rörelser som ska ridas.
C, En tränare som låter dig bestämma vad ni ska göra på passet.
D, Eget svar _____
2. Hur viktigt är det för dig att du har förebilder runt omkring dig när du tränar och som motiverar dig i vardagen?
A, Väldigt viktigt, jag följer många duktiga ryttare både i min vardag och på sociala medier.
B, Jag följer ryttare ibland men det påverkar inte min ridning och träning.
C, Inte alls.
D, Eget svar _____
3. Hur vill du att din tränare ska vara i sättet att lära ut?
A, Engagerad, gärna lite högre röst både när det är bra och mindre bra.
B, En sträng tränare, är den tyst vet man att det är bra, jag behöver en tuff tränare som tydligt markerar om jag gör fel.
C, En snäll tränare, jag vill ha beröm när jag rider annars kan jag inte utvecklas.
D, Eget svar _____
4. Hur vill du att din tränare ska passa tiden?
A, Jag vill ha en tränare som alltid kommer i tid.
B, Det gör mig inget om min tränare är sen bara jag får min utsatta träningstid.
C, Jag är alltid sen själv så om min tränare alltid är sen gör det inget alls.
D, Eget svar _____
5. Vem bär yttersta ansvaret för din utveckling?
A, Jag själv.
B, Min tränare.
C, Min familj och min tränare.
D, Eget svar _____
6. Hur engagerad är din nuvarande tränare?
A, Min tränare hjälper mig på mina lektioner.
B, Min tränare hjälper mig på lektionerna och tittar ibland när jag tävlar om den är på plats då.
C, Min tränare är väldigt engagerad vid sidan av hästryggen, min tränare smsar alltid efter tävlingar och följer mig alltid.

D, Eget svar _____

7. Hur engagerad vill du att din tränare ska vara?

A, Min tränare ska bara hjälpa mig när jag rider och inte lägga sig i utanför det.

B, Min tränare ska alltid visa intresse när vi har kontakt men inte själv söka kontakt det blir tjatigt.

C, Jag vill ha min tränares hela engagemang, den får gärna lägga sig i allt med träning tävling, mat hästens mat osv.

D, Eget svar _____

8. Vem sköter kontakten och kommunikationen med din tränare?

A, Jag själv, jag bokar tränare och pratar med min tränare på passen.

B, Både jag och mina föräldrar.

C, Mina föräldrar sköter största kontakten med min tränare.

D, Eget svar _____

9. Önskar du själv att du hade bättre kontakt med din tränare än du har idag?

A, Ja.

B, Nej.

Om ja, hur ska det bli bättre och varför har ni inte den kontakten idag?

Eget svar _____

10. Hur ofta pratar du och din tränare om prestation, resultat och känsla efter tävlingarna?

Brukar ni dela upp de uttrycken och vet du skillnaden och innebörden av det?

A, Vi pratar alltid om det, jag vet klart och tydligt skillnaden.

B, Vi har pratat lite om det men jag förstår inte riktigt.

C, Jag har inte hört det innan.

D, Eget svar _____

11. Hur skulle du beskriva en riktigt bra tränare? Vad ger den dig för känsla när ni är tillsammans och under passen? Vad har du för krav och önskemål?

Eget svar _____

9.1 Bilaga 1

Fråga	Antal
1A	1
1B	16
1C	
1D	

Fråga	Antal
2A	12
2B	2
2C	
2D	3

Egna svar 2D:

Viktigt eftersom jag lär mig mycket genom att titta på när duktiga ryttare rider.

Följer duktiga ryttare och tycker det är roligt men det påverkar inte min motivering att bli bättre.

Jag lär mig att titta på duktiga ryttare

Fråga	Antal
3A	9
3B	3
3C	2
3D	3

Egna svar 3D:

Det viktigaste är att jag och tränaren kommer överens och fungerar ihop.

En tränare som säger till mig snällt när jag gör fel men berömmar mig när jag gör rätt. Visar mig så jag förstår.

Alla ovan är viktiga

Fråga	Antal
4A	4
4B	13
4C	
4D	

Fråga	Antal
5A	16
5B	
5C	1
5D	

Fråga	Antal
6A	6
6B	1
6C	9
6D	1

Egna svar 6D:

Min tränare är väldigt engagerad gör allt åt mig

Fråga	Antal
7A	1
7B	1
7C	11
7D	4

Egna svar 7D:

Framförallt när jag rider men även utöver det om jag behöver hjälp med något.

Jag vill ha råd och tips på hur jag ska förbereda mig träna och tänka.

Jag har bra kontakt med tränare jag jobbar där.

Fråga	Antal
8A	7
8B	8
8C	2
8D	

Fråga	Antal
9A	5
9B	12

Egna svar 9A:

Bor för långt ifrån.

Rider på ridskola.

Fråga	Antal
10A	11
10B	
10C	3
10D	3

Egna svar 10 D:

Tävlrar inte

Egna svar 11:

- Världens bästa tränare för mig är en tränare som säger till engagerat om det blir fel och berömmar om det blir rätt.
- Den bästa tränaren planerar passet åt mig så att jag kan koncentrera mig på att rida, visar intresse för att träna mig och hjälper mig vidare varje ridpass. Det är viktigt att tränaren engagerar sig i hur det går.
- En bra tränare hjälper mig hitta känslan och vet hur jag ska komma dit, tränaren är också tydlig och ger beröm.
Min tränare ska vara engagerad i mina mål för att vi tillsammans ska hitta vägen till bästa utveckling. Jag tycker en bra tränare gör det lätt för mig att förstå när det blir rätt.
- En bra tränare hjälper mig hitta känslan och vet hur jag ska komma dit, tränaren är också tydlig och ger beröm.
- Den bra tränaren ska alltid vara engagerad i vad jag gör med min häst, den behöver vara sträng då lär jag mig. Jag behöver en tränare som pushar mig framåt. Jag tycker det är kul att vara med i min tränares stall och när den rider, då lär jag mig massor.
- Berömmar mig när jag gör rätt och rättar när jag gör fel.
- Hjälper mig övervinna mina rädslor

- En riktigt bra tränare ger alltid roliga och utmanande övningar. Jag blir alltid glad av att vara med min tränare och ser alltid fram emot träningen. Jag tycker det är kul att vara med i min tränares stall och se den rida.
- En bra tränare ska vara engagerad men sträng så jag tar träningen på allvar, det är viktigt att umgås vid sidan av hästryggen och jag lär mig mycket att se min tränare rida.

- Den ska vara engagerad och positiv på träningarna, låta eleven vara delaktig. Göra träningen rolig men att man lär sig. En engagerad positiv tränare som kan smsa och visa att den bryr sig.
- En bra tränare ger mig allt inte bara träningen utan det utanför också. Ska visa engagemang och vara tydlig.
- Engagerad i sin elevs utveckling, kommer med tips och idéer vid sidan av hästryggen. Övningar att träna på hemma. Vågar säga vad som är fel så man har en chans att göra något åt det.
- En engagerad tränare är viktigast, den ska bry sig om sin elev och elevens häst samt anpassa sig till dagens förutsättningar.

- En bra tränare är en som har bra kommunikation och pratar om vad man kan göra för förbättring, lyssnar och ger tips.
- En bra tränare är konsekvent och har tydliga mål samt lyssnar. Ger en trygg känsla och gör så att jag vill utvecklas. Sträng men på ett bra sätt, gärna hemläxa från passet. Rolig och peppande.

- Tydlig, ger mig känslan att fortsätta kämpa vill känna mig peppad och nöjd i hela kroppen efter passet.
- En bra tränare tänjer på gränserna ger beröm och tar tag i problemen.