



Ungdomsdressyr

**Vad ligger bakom ett framgångsrikt
Ungdomsekipage?**

Clara Espinosa

Fördjupningsarbete B-tränarutbildning 18/19

2019-02-02

INNEHÅLL

INLEDNING	3
Syfte	3
Frågeställning	3
TEORI	3
Fakta	3
Forskning.....	5
Mental coaching	6
MATERIAL OCH METODER	6
RESULTAT	7
Tränarnas svar:	7
Ryttarnas svar:	9
DISKUSSION	10
Slutsats	11
REFERENSER:.....	11
Litteratur:.....	11
Internet:	11

INLEDNING

Den här uppsatsen är en examensuppgift i vår B-tränarutbildning 2018/2019. Jag är dressyrryttare/tränare och har haft förmånen att få vara med på flera ungdomsmästerskap så som SM och EM som tränare och blivit väldigt intresserad av vad som driver dessa ungdomar framåt och vilket jobb som ligger bakom. Ungdomsdressyren har utvecklats enormt de senaste åren och konkurrensen är hård. De senaste åren har även en ny kategori för de äldre ungdomsryttarna tillkommit, U-25, vilket visat sig vara otroligt lyckat då flera ryttare fortsätter även efter YR tiden och sen är steget inte långt till att bli seniorryttare. Det är viktigt att vi kan få dessa duktiga ungdomsryttare att fortsätta även upp som seniorryttare och att det fylls på med duktiga yngre ryttare underifrån, därför vill jag sätta mig mer in i ämnet ungdomsdressyr. Jag har riktat in mig på gruppen ryttare som är 16-25 år.

Syfte

Syftet med den här uppsatsen är att få lära sig mer om hur satsande ungdomsryttare upplever sin egen satsning och hur vi som tränare ska få dessa ryttare att fortsätta upp till seniornivå, målet måste ändå vara att få ha kvar alla hela vägen. Syftet är också att hitta gemensamma nämnare för dessa framgångsrika ryttare och tränare så att vi kan få hjälp med hur vi som tränare ska hjälpa våra unga elever som vill satsa på att hamna på toppen.

Frågeställning

Jag skulle vilja ha svar på följande frågeställningar i min uppsats. Vad är det som ligger bakom ett framgångsrikt ungdomsekipage? Från tränarens sida, vad tycker de är viktigt och vad skulle de önska förbättra? Från ryttarens sida, vad anser de är viktigt och vad skulle de önska förbättra?

TEORI

Fakta

Svensk ungdomsdressyr är på frammarsch. Jag har gått igenom resultat gällande Juniorer, Young Rider och U25 för att visa på utvecklingen på elitnivå. Internationellt sett tog svenska Young rider laget bronsmedalj och 2 individuella medaljer på EM 2015, det var första gången på 14 år som Sverige tog medalj i ett ungdoms EM i dressyr. 2016 tog svenska U25 laget brons på EM i det första officiella europamästerskapet för denna åldersklass. 2017 tog det svenska Young Rider laget brons och U25 laget tog brons på EM. Även 2018 tog Young rider laget brons på EM. Det innebär 7 EM medaljer under 4 år (dock inga på juniorsidan, bara YR och U25). Det måste ses som en stor framgång för svensk ungdomsdressyr om vi tänker på att Sverige inte tagit en medalj på 14 år innan 2015!

Här ser vi i tabellform svenskarnas medaljer på EM:

År	YR ind	YR lag	U 25 lag
2015	2 brons	1 brons	-
2016	-	-	1 brons
2017	-	1 brons	1 brons
2018	-	1 brons	-



Foto: Lotta Lander

YR laget som tog EM brons 2015

Världsränkning för ungdomsryttare finns på FEI registrerat från 2015, här är antalet svenskar som varit med på rankingen:

Dec År	FEI Ranking topp 12		
	Junior	Young Rider	U 25
2015	-	1 *	-
2016	-	-	1 **
2017	-	-	1 **
2018	-	3 ***	3 ****

*Alva Lander

**Josefin Gyllenswärd

***Lina Dolk, Ebba Kjellberg, Evelina Söderström

****Denise Ljungkvist, Isabella Tovek, Marina Mattsson

Här kan vi se att vi haft minst en ryttare på världsrankingens topp 12 från 2015 och 2018 har vi hela 6 st på rankingen!

Om man jämför antalet starter genom åren i SM kan vi se att det ständigt ökar.

År	Antalet starter		
	Junior	Young Rider	U 25
2001	19	14	-
2006	37	17	-
2011	36	24	-
2018	40	32	16

Forskning

Jag har tittat på den forskning om ungdomsidrott generellt, gjord av den kanadensiske idrottsprofessorn Jean Côté (2018), om vad som är viktigt att tänka på som tränare och ledare inom barn- och ungdomsidrott. Hur ska man agera och vad bör känneteckna ledarstilen? Han menar att för många handlar det om att skapa en verksamhet där utövarna stannar länge. Han menar att för att behålla ungdomar länge inom idrotten så behöver idrottsledare vara mer emotionellt involverade, visa att de bryr sig. Coaching handlar om så mycket mer än bara ett utbyte av information mellan tränaren och utövaren, menar han. Han pekar på fyra områden inom ledarskap:

1. Bry dig om hela människan

Han pratar om ett individcentrerat ledarskap där man bryr sig om andra saker i de aktivas liv som tex skola och vänner, han menar att tränaren även har ett inflytande på idrottaren som person.

2. Ge intellektuell stimulans

Han menar att tränaren skall ställa frågor till idrottaren så att denne själv kan hitta lösningar. En tränare ska försöka skapa en miljö där det är naturligt för idrottaren att ställa frågor.

3. Var en positiv förebild

Tränaren skall vara en positiv förebild, ett sätt är att man själv som tränare erkänner egna misstag om en övning inte fungerar som planerat. På så sätt skapas en förlåtande kultur och det är ok att göra misstag.

4. Visa att du tror på gruppen/individ

För att få en positiv utvecklingskurva och få ungdomarna att stanna längre inom idrotten handlar det om att visa att man tror på dem. Exempelvis att berömma för vissa detaljer under träningen och då är det viktigt att det är uppriktigt menat och detaljerat. Andra saker som är viktiga för att skapa inspiration och motivation är att sätta upp realistiska mål.

Mental coaching

I boken "Tänk lösningar och lösningar" skriven av Kjell Enhager (2015) om personligt ledarskap kan vi på sida 102 läsa om ett mail han fått av en idrottsförälder där föräldern beskriver sig som väldigt engagerad men med fokus på allt som var dåligt, dottern själv blev då mest fokuserad på det hon gjort som var dåligt. Han ändrade inställning till att fokusera på det som är positivt och då ändrades även dotterns inställning till det positiva, då kom också glädjen till idrotten. Han skriver: "Det vi fokuserar på i livet har en tendens att växa", något värt att tänka på.

I boken "Coaching- att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas" skriven av Morten Emil Berg (2007) kan vi på sida 21 läsa om sju saker en coach bör vara bra på:

- Utveckla förtroende, öppenhet och trygghet, samt skapa en god relation till den som blir coachad.
- Ställa relevanta frågor och lyssna aktivt. Använda intuition och även lyssna till det som inte sägs.
- Antyda alternativa tillvägagångssätt. Inte ge råd.
- Uppmana till handling och fråga efter resultat.
- Ge konstruktiv feedback och låta individen lära sig av egna erfarenheter.
- Ge beröm och bidra till att utveckla självförtroende.
- Klargöra att eleven är ansvarig för sin egna utveckling och förverkligandet av de egna målen.

MATERIAL OCH METODER

Jag har valt att intervjua 4 st tränare som framgångsrikt tränat ungdomsryttare i många år nationellt och internationellt för att höra deras syn på hur de ska coacha dessa ryttare och hur mycket engagemang som ligger bakom. Upplever de att deras ryttare fortsätter även som seniorer eller är det många som slutar? Jag har även intervjuat 5 st framgångsrika ungdomsryttare som representerat Sverige många gånger internationellt, flera av dessa har även varit med och tagit hem mästerskapsmedaljer för Sverige, för att höra deras syn på deras satsning, vad de känner är viktigt att fokusera på, om de känner press och hur de upplever sina tränare. Har även läst igenom litteratur om mental coaching för att se om de tränare som jag intervjuat tränar sina elever mer i en coachingroll som hjälper dem även med det mentala.

Här är de frågor jag ställde till tränarna:

Frågor till tränare:

1. Hur mycket tycker du man ska träna om man satsar som ungdomsryttare mot elitnivå?
2. Upplever du att du har en bra relation till dina satsande elever och känner du att de vänder sig till dig om de har det jobbigt vid sidan av ridningen så som skola/fritid?
3. Ber du dina ryttare ta hjälp av en mental tränare om du tycker de behöver det?
4. Uppmanar du dem att fysträna vid sidan av ridningen?
5. Hur är din relation till föräldrarna? Känner du att du kan bromsa dem om de vill för mycket eller få dem att stötta mer om du tycker det behövs?
6. Är du med mycket på tävlingar? Tycker du det är viktigt?
7. Fortsätter de flesta av dina elever även på seniornivå eller är det många som slutar efter ungdomsåren?

8. Tycker du att det är mycket press inom ungdomsdressyren och känner du att du kan hjälpa dina elever så det inte blir prestationsångest?
9. Hjälper du till att rida din elevs häst ibland?
10. Tycker du det är bra med mycket programträning? Jobbar ni mycket med det innan tävling?
11. Har du avsuttna träffar med dina elever med jämna mellanrum för att göra videoanalyser på ritter, målsättningar el tävlingsplanering tex?
12. Har du o din elev en dialog ang veterinärvård, foder mm kring elevens häst? Är det viktigt tycker du att ni har dialog om det?

Här är de frågor jag ställde till ryttarna:

Frågor till ryttare:

1. Hur många gånger i veckan i snitt ca tränar du för tränare?
2. Hjälper din tränare till att rida din häst ibland?
3. Är din tränare med på tävlingar o hjälper till på framridningen?
4. Din bästa häst du har just nu, var den utbildad till den nivån du tävlade på när började med hästen el var den högre utbildad el har du fått utbilda den själv?
5. Träffar du din tränare avsuttet med jämna mellanrum för tex videoanalyser, målsättningar, tävlingsplanering?
6. Vad tycker du är speciellt bra med din tränare?
7. Hur tycker du en bra tränare ska vara?
8. Tar du hjälp av en mental tränare regelbundet?
9. Fystränar du regelbundet?
10. Rider du mycket programträning för domare el din tränare?
11. Känner du mycket press inom din idrott, får du ofta prestationsångest?
12. Känner du att du kan prata med din tränare om du upplever mycket press o stress och isf kan din tränare hjälpa dig med det?
13. Får du tillräckligt med stöd hemifrån eller skulle du önska att de är mer inblandade? Upplever du någon gång press hemifrån?
14. Ser du en framtid i dressyren eller tror du att du kommer sluta när ungdomsåren är slut?

RESULTAT

Efter att ha gått igenom samtliga svar på mina frågor till både tränare och ryttare så har jag kommit fram till följande:

Tränarnas svar:

På fråga 1 om hur mycket tränarna tycker eleverna ska träna, svarar 1 tränare att önskat är att eleverna tränar 1-2 ggr/ vecka och i perioder intensivträning med 2-3 dagar i sträck emellanåt, 2 tränare tycker att 2 ggr i veckan är bra och inför tävling någon gång extra. 2 tränare nämner

även att det är optimalt om eleven kan stå uppstallad hos tränaren då man har mer kontroll på helheten och lite daglig uppsyn. 1 tränare tycker att 3 ggr i veckan kan vara bra, dock varierande beroende på tävlingssäsong.

På fråga 2 om tränarna tycker har en bra relation till sina elever, svarar samtliga att de tycker de har en bra relation till sina elever och en bra dialog, viktigt att eleverna kan vända sig till tränaren med problem gällande träning, planering, 2 tränare har ingen dialog gällande livet bredvid ridningen medan 1 säger att vissa elever vill ha en sån dialog o vissa inte och 1 tränare säger att eleverna litar på tränaren till 100% och att de kan prata om allt.

På fråga 3 om tränarna kan uppmana sina elever till mental träning om de tycker det behövs, svarar samtliga ja på att skicka sina elever till en mental tränare om de tycker det skulle behövas, 1 tränare tycker att alla satsande ryttare ska lära sig mental träning och 1 tränare nämner att denne försöker att ge sina elever redskap att hantera olika situationer och självförtroende men om det inte räcker så rekommenderas kontakt med mental tränare.

På fråga 4 om de uppmanar sina elever till fysträning, svarar 3 rakt av ja, 1 nämner styrka, kondis, balans, 1 nämner framförallt bålstabilitet för att förbättra sits och inverkan, 1 svarar att om det blir ett problem i ridningen med tex snedhet uppmanas till fysträning el fysioterapi annars ger stallkötsel allsidig träning.

På fråga 5 om tränarna har en bra relation till elevernas föräldrar, svarar samtliga att de har en bra relation till elevernas föräldrar, 1 nämner att ibland önskas mindre inblandning dock är ju föräldrarna en viktig del i satsningen, 1 nämner att det är en del av jobbet att hålla föräldrarna på lagom nivå på stöttning och det funkar bra, 1 nämner att elever o föräldrar litar till sin tränare fullt ut och alla mål och planer sätts i samråd med tränaren.

På fråga 6 om de är med tävling, svarar alla att de försöker vara med så mycket de kan på tävling, 2 säger att det är väldigt viktigt, 1 nämner att det är viktigt för utvecklingen av ekipaget att tränaren får se sin elev i skarpt läge då vet man mer vad man behöver fokusera träningen på, om mer mental träning behövs, 1 försöker vara med så mycket som möjligt med prio OBS och internationella tävlingar. 1 nämner också att ibland kan det vara nyttigt att eleven åker själv på tävlingen om de är väl förberedda så att man känner att man kan klara sig själv.

På fråga 7 om de tidigare elever de haft fortsatt med tävlandet efter ungdomstiden, svarar de att nästan alla har fortsatt.

På fråga 8 om de upplever press hos sina elever, svarar 1 att vissa sätter stor press på sig själva. Därför är det bra med mental träning, försöker vara stöttande i motgång som är en del av sporten man måste lära sig handskas med, försöker sätta realistiska mål. 1 nämner att det är mycket tidspress med tanke på åldern. Även här nämns att sätta realistiska mål och planer, då är det mycket lättare att förstå motgångar. 1 svarar att konkurrensen är tuff, stor bredd med många som satsar vilket skapar press och denne tränare försöker hjälpa sina elever så att de inte får prestationsångest annars föreslås mental träning. 1 tränare svarar att denne upplever ganska mycket press, försöker hjälpa sina elever med att ha en långsiktig plan med delmål och dagsplan och försöka hålla både häst och ryttare friska och motiverade, lära sig att varje ridpass inte är livsviktigt, ny dag imorgon.

På fråga 9 om tränarna rider sina elevers hästar ibland, svarar samtliga ja. 2 svarar att det kan vara bra för tränaren att veta hur det känns, då är det lättare att hjälpa sin elev. 1 svarar att om det blir problem med en häst, speciellt för lite yngre ryttare, kan det vara bra med lite mer ridhjälp och 1 svarar att det är bra för eleven att se sin egna häst från marken ibland.

På fråga **10** om de tycker det är bra med mycket programträning och om de tränar mycket på det, svarar samtliga ja. 1 svarar att de lägger in programridning i god tid innan tävling och finslipar i nära anslutning till tävling. 1 svarar att de tränar hela program och delar ur dessa. 1 svarar att de lägger in det någon gång i månaden och inför tävling, eleverna får själva analysera sina ritter. Viktigt att eleven lär sig att inte tappa ridning och fokus bara för att man ska rida ett program. 1 svarar att de ibland filmar programridning och har genomgång efteråt.

På fråga **11** om de har avsuttna träffar med sina elever, svarar 2 ja. 1 säger att de har målplaneringar och analyser av gångna året varje vinter men tycker att det är för lite. 1 svarar att pga tidsbrist tyvärr inte men försöker löpande att filma träningar/tävlingar och ha genomgång efteråt.

På fråga **12** om tränarna har en dialog med eleven om veterinärvård mm, svarar samtliga ja. 1 nämner att om eleven har oerfarna föräldrar krävs lite extra inblandning kring hästen, 1 säger att det är viktigt att eleverna har en bra helhetsbild av sin häst och kan lära sig att läsa av sin häst, viktigt för hållbarheten. 1 säger att det är en otroligt viktig del i framgångsreceptet. 1 säger att denne lägger sig i det mesta.

Ryttarnas svar:

På fråga **1** om hur mycket de tränar för tränare, svarar 3 st att de tränar ca 2 ggr i veckan varav 1 tränar 2 hästar vilket innebär 4 ggr i veckan tack vare stipendium. 1 svarar 2-3 ggr i veckan. 1 svarar 1 gg varannan vecka till 1 gg i veckan med perioder av intensivträning då denne står uppstallad hos sin tränare och tränar flera dagar i följd.

På fråga **2** om de får ridhjälp av sin tränare, svarar 1 nej, 1 svarar ja att tränaren hoppar upp ibland och stämmer av speciellt om någon övning är svår, det uppskattas. 1 svarar ja. 1 svarar att tränaren tävlat hästen tidigare och hoppar upp ibland för att stämma av och då hästen är väldigt busig kan tränaren hoppa upp och rida lite. 1 svarar ibland, speciellt om de har problem med något.

På fråga **3** om deras tränare är med på tävling, svarar 3 ja så gott som alltid. 1 svarar att ofta är tränaren med på framridningen. 1 svarar att så gott det går försöker de ha tränaren med, speciellt viktigt vid viktiga tävlingar så som SM, EM och andra internationella tävlingar, skulle det ej gå används FaceTime då de kan filma och tränaren hjälpa hemifrån.

På fråga **4** om hur högt utbildad deras häst är, svarar 4 att hästen var utbildad högre (GP) än ryttarens nivå, 1 svarar att hästen inte var utbildad till den nivå de är på nu, utan att denne utbildat den tillsammans med tränaren. Dock har ryttaren tidigare haft häst som varit utbildad högre än ryttarens dåvarande egna nivå.

På fråga **5** om de har avsuttna träffar med sina tränare, svarar 1 att de inför ett nytt år gör en tävlingsplanering och sätter mål. Annars diskuterar de sådana saker innan eller efter en träning, de går igenom filmer från tävlingar för att kolla vad som var bra och vad som kan förbättras. 1 svarar att denne har en dialog med sin tränare utöver ridlektionerna med tävlingsplanering och målsättning. 1 svarar att de regelbundet stämmer av tränings- och tävlingsplanering. Ibland går det bättre än tänkt och de får ändra sin planering, ibland får de bromsa istället. 1 svarar ja, för att sätta mål och tävlingsplanering. 1 svarar nej.

På fråga **6** om hur de tycker deras tränare är, svarar 4 st att deras tränare är väldigt engagerad, skicklig och kompetent, 1 tycker att det bästa med dennes tränare är att tränaren känner så väl ryttaren, vet exakt hur eleven fungerar i tränings och tävlingssammanhang vilket tränaren anpassar sig efter, taggar upp eleven vid rätt tillfälle då ryttaren själv presterar bäst i pressat läge.

På fråga 7 om hur de tycker en bra tränare skall vara, svarar de att visa lyhördhet för eleven och dennes behov, vara engagerad, skicklig, vara riktigt noga med sitsen, delaktig i satsningen, ärlig, peppande, tro på ekipaget och vara positiv.

På fråga 8 om de använder sig av mental tränare, svarar 1 nej, 2 svarar emellanåt varav 1 skulle önska mer. 2 st har tagit hjälp för något år sedan men använder sig fortfarande av den träningen och de verktyg de fick själva, vilket hjälpt otroligt mycket.

På fråga 9 om de fystränar, svarar alla ja. 1 svarar gym- och löpträning minst 2 ggr i veckan, 1 fystränar minst 3 ggr i veckan, 1 tränar 3-4 ggr i veckan och 1 tränar regelbundet på gym, kondition och styrka.

På fråga 10 om de tränar mycket på dressyrprogram, hela program eller delar av, säger 1 att de brukar mera träna på programdelar, inte så ofta hela program men att de borde rida hela program mera. 1 svarar att de ofta tränar programdelar och hela program inför tävlingssäsong och inför en tävling. Det är en helt annan sak att träna alla rörelser för sig istället för att göra dem direkt efter varandra så som i ett program. 2 svarar att de inte tränar hela program ofta, någon gång per år, dock mycket på programdelar. 1 svarar att de tränar båda delarna.

På fråga 11 om de upplever mycket press inom sin idrott, svarar alla att de ej upplever press från andra, dock så kan alla ibland sätta mycket press på sig själva, de vill mycket. 1 har genom mental träning fått hjälp med detta, 1 upplever ibland prestationsångest inför tävling.

På fråga 12 om de kan prata med sin tränare om de upplever press, svarar alla ja. 1 nämner att det är en viktig pusselbit för att nå långt, 1 säger att denne svarar bäst under press men kan ha en dialog med sin tränare om det blir för mycket, det är viktigt att kunna vara ärlig.

På fråga 13 om de får bra stöd hemifrån, svarar alla att de får bra stöd, föräldrarna är engagerade men de känner ingen press hemifrån.

På fråga 14 om de kommer att fortsätta med dressyren efter ungdomsåren, svarar alla att de vill fortsätta även efter ungdomsåren, 1 nämner att denne ser ungdomsåren som en början på sin seniorkarriär.

DISKUSSION

Det finns inga tidigare studier i detta ämne vad jag kan hitta, det är ganska nytt att Sverige nu är en av de ledande nationerna. Därför är det intressant att följa upp vad det beror på. Jag tycker att jag har fått tydliga svar från både tränare och ryttare som hjälpt mig i studien. Det hade gått att ställa frågorna till fler tränare och ryttare för att få en större bredd men då hade vi också gått miste om svaren från de absolut bästa vilket jag ville komma åt. Det går att göra ännu fler studier angående ungdomsdressyr tex hästens betydelse, hur ser samarbeten ut mellan hästägare/ryttare? Dessutom skulle det vara intressant att ta reda på varför det är annorlunda på juniorsidan där inga medaljer tagits de senaste åren på EM, jämfört med YR och U25 som tagit flera medaljer, vad är skillnaden? Som det ser ut nu är de flesta hästar, som ryttarna i studien har, välutbildade läromästare, vissa ryttare äger sina hästar själva medan andra har ett samarbete. Hur ska vi göra för att fler lovande ryttare ska få möjlighet till dessa läromästare? Jag tycker dock det är viktigt att poängtera att några av ryttarna på landslagsnivå har själva tillsammans med tränaren utbildat sin häst till den nivå de är på nu. Det gäller främst U25 ryttare som utbildat vidare sina YR hästar till nästa nivå. Vad som gör ett framgångsrikt ungdomsekipage enligt de ryttare och tränare jag frågat, visar sig vara mycket träning, engagemang och struktur på sitt upplägg, vilket även stämmer överens med den forskning Coté gjort där han visar på att mycket engagemang från tränaren är viktigt. De tycker det är viktigt med kommunikation mellan ryttaren och tränaren och göra ett gemensamt upplägg för ekipaget. Vad som skulle kunna bli bättre enligt dem är fler träffar avsuttet, mer

mental träning och mer programridning. Ryttarna poängterar även att det är viktigt att tränaren visar att de tror på ryttaren, vilket även stämmer överens med Cotés forskning. Enligt en kravanalys för elitryttare som Sara Lundholm gjort genom idrottshögskolan (se referens s 19) kan vi se att för att vara i världsklass krävs både aerob träning, bålstabilitet och koordination bl.a vilket också de ryttare jag intervjuat verkar vara väl medvetna om då de tränar mycket regelbundet.

Slutsats

Med dessa svar ser vi vilket jobb som ligger bakom, ungdomarna är målinriktade och tränarna engagerade och det är ett tätt samarbete mellan alla dessa ryttare och tränare. Ryttarna lägger ner mycket tid på träning, är noga med att regelbundet träna ofta för sin tränare och lägger ner mycket tid på sin egen fysträning. De är väl medvetna om att de ibland lägger för mycket press på sig själva men är då beredda att ta hjälp av mental träning. Tränarna är noga med helheten och vill ha ett samarbete över hela ekipaget, inte bara ridning utan även skötsel mm. Ungdomarna uppfattar sina egna tränare som väldigt engagerade och skickliga och tränarna själva vill gärna finnas där för sina ryttare. Detta stämmer ganska väl överens med den rapport som blev presenterad sida 6 där forskning gjorts på ledarstilen som får ungdomar att växa. Vi kan se att tränarna är mer som en coach åt dessa ungdomar om vi ser till de böcker jag nämnt om coaching och personligt ledarskap, tränarna stämmer väl överens med de kriterier de författarna nämner. Jag hoppas detta kan vara till hjälp för oss tränare, hur vi ska hjälpa ungdomar som vill framåt och för ungdomar att se vad som ligger bakom ryttarna på toppen men även för föräldrar att hjälpa sina barn på bästa sätt.

REFERENSER:

Litteratur:

- Tänk lösningar och lösningar, författare: Kjell Enhager, Lava förlag 2015
- Coaching – att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas, författare: Morten Emil Berg, studentlitteratur 2007

Internet:

- FEI, <https://www.fei.org/dressage/rankings/> Världsränklingslistor, hämtat 2019-01-14
- Equipe, <https://online.equipe.com> startlistor från SM, hämtat 2019-01-14
- Svenska ridsportförbundet, www.ridsport.se, resultat från EM, hämtat 2019-01-14
- Jean Côté, professor och forskare inom coaching och barn- och ungdomsidrott.
<https://www.idrottsforskning.se/ledarstilen-som-far-ungdomar-att-vaxa/> Artikeln är en omarbetad version av en text från tidskriften idrott & kunskap, nummer 6 2018, text Christian Carlsson och Johan Lundberg, hämtad 2019-01-17
- Sara Lundholm, <http://gih.diva-portal.org/smash/get/diva2:596/FULLTEXT01.pdf>, 2005, kravanalys för dressyr gjord av Sara Lundholm, hämtad 2019-01-22