

Alice Bjerke

Stresshåndtering hos sprangryttere på norske landslag og satsningsgrupper

En kvalitativ studie om rytteres forhold til stresshåndtering i form av kunnskap, bruk av teknikker, subjektiv opplevelse av effekt og mentalt treningstilbud i landslagssystemet

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Seksjon for coaching og psykologi
Norges idrettshøgskole, 2019

Sammendrag

Studien ønsker å finne ut mer om norske landslagsryttere i sprang sitt forhold til stresshåndtering, og dette utforskes gjennom fire temaer: Rytternes kunnskap om stresshåndtering, bruk av stresshåndteringsteknikker, rytternes subjektive opplevelse av stress og dets effekt samt deres opplevelse og tilfredshet med det mentale treningstilbudet i landslagssystemet. Disse temaene undersøkes for å kunne kartlegge om stresshåndtering er noe det bør fokuseres mer på i norsk sprangridning. For å få innsikt i dette ble åtte ryttere fra de norske spranglandslag og satsningsgrupper intervjuet om deres subjektive opplevelser, erfaringer og betraktninger. Studiens funn ble diskutert i lys av teoretisk rammeverk og eksisterende forskning.

Rytterne opplever at hestene påvirkes negativt av stress, og at de blir anspent og presterer dårligere. De færreste rytterne hadde mye erfaring med begrepet 'stresshåndtering' fra før, men mange benyttet seg av stresshåndteringsteknikker enten bevisst eller ubevisst. Stresshåndteringsteknikkene som gikk igjen var visualisering, pusteteknikker og refokusering, og det var enighet om at stresshåndtering er prestasjonsfremmende for utøveren. Noen opplevde at stresset kunne passere et optimalt spenningsnivå, der stresset tok overhånd slik at det reduserte prestasjonen.

Lagkonkurranser og mesterskap stresser rytterne mer enn vanlige stevner, og mesterskap trekkes frem som en større prøvelse enn en Grand Prix-klasse og andre store klasser fordi du skal klare å prestere godt over flere dager. Lagkonkurransene preges av et personlig press om å ville gjøre det bra på vegne av laget, og noen ryttere påvirkes mer av dette enn andre. Rytternes opparbeidete erfaring gjennom årene i sporten har stor innvirkning på rytternes prestasjon og stressnivå. Denne erfaringen spiller også en avgjørende rolle rundt rytternes selvtillit og mestringsstro.

Per i dag opplever rytterne at de har et begrenset tilbud på mental trening gjennom forbundet og landslaget. Rytterne ønsker mer fokus på dette i fremtiden, og etterlyser også mer individuell tilpasning og oppfølging. Det ble også lagt frem forslag til hvordan tilbudet om mental trening kan utvides. Forhåpentligvis vil funnene i denne studien være til nytte for Norges Rytterforbund og landslagsledelsen i sprang, slik at de kan hjelpe rytterne til å forbedre stresshåndteringen og prestasjonen i sprang ytterligere.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	2
Innholdsfortegnelse	3
Forord	4
1. Innledning	6
1.1 Problemstilling	7
1.2 Bakgrunnen for studien	8
1.2.1 Idrettskontekst	8
1.2.2 Min rolle i sprangmiljøet	10
1.2.3 Eksisterende forskning	11
1.2.4 Forskningsbehov	13
2. Teoretisk rammeverk	15
2.1 Stress og angst.....	15
2.2 Stressteoriens evolusjon	18
2.3 Catastrophe Model.....	19
2.4 Cognitive Activation Theory of Stress	20
2.5 Self-Efficacy Theory.....	22
2.6 Teoriens relevans for ryttere innen sprangridning	25
3. Metoden	26
3.1 Utvalg.....	26
3.2 Forberedelser	27
3.3 Datainnsamling	28
3.4 Analyse	29
3.5 Vitenskapelig kvalitet	31
3.6 Etliske hensyn.....	33
4. Resultater og diskusjon	35
4.1 Hestens påvirkning av stress.....	35
4.1.1 Kjennskap til utsagnet	36
4.1.2 Hvordan stress påvirker hesten	36
4.2 Rytternes kjennskap til stresshåndtering	40
4.2.1 Kjennskap til begrepet.....	40
4.2.2 Effekten av å kunne håndtere stress	41
4.2.3 Kjennskap til stresshåndteringsteknikker	44
4.3 Rytternes opplevelse av stress.....	48
4.3.1 Positivt stress	49
4.3.2 Negativt stress.....	51
4.3.3 Viktigheten av situasjonen	55
4.3.4 Rutine og erfaring.....	65
4.3.5 Mestringstro og selvtillit.....	71
4.4 Tilbud og etterspørsel på mental trening	74
4.4.1 Eksisterende tilbud	75
4.4.2 Teori versus praksis.....	79
4.4.3 Forslag til utvidet tilbud	82
4.5 Styrker og begrensninger ved studien	89
5. Oppsummering og konklusjon	91
6. Litteraturliste	95
7. Vedlegg	107
Vedlegg 1: Godkjent meldeskjema (NSD)	108
Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring.....	111
Vedlegg 3: Intervjuguide	114

Forord

Å skrive denne masteroppgaven har latt meg utforske et tema som virkelig interesserer meg. Vi som driver med hester vet hvor utrolig mye hestene plukker opp av våre emosjoner og signaler. Som rytter selv er jeg godt kjent med hestenes lynraske reaksjon på selv den minste bevegelse, enten fra meg eller omgivelsene, og det er ofte kort vei fra en avslappet til en stresset hest. Dette har lagt grunnlaget for mitt sterke engasjement rundt rytteres evne til å håndtere stress, for med hestenes årvåkenhet er det ikke overraskende om hestene skulle kjenne at rytteren er stresset og anspent. Det finnes lite forskning på dette feltet, så jeg håper mitt bidrag kan hjelpe til med å bringe fokus på dette og være til nytte for mange.

Med denne oppgaven avsluttes en fantastisk tid i livet mitt – mine fem år på Norges Idrettshøgskole har vært et eventyr fylt med spennende forelesninger, dyktige forelesere, morsomme aktiviteter, berikende bekjenskaper, og et usedvanlig godt studiemiljø. Gjennom NIH har jeg ikke bare fått en haug med nye venner og et større nettverk, men jeg har også møtt noen av de menneskene som nå er blant mine nærmeste venner. Dette vil jeg være evig takknemlig for.

Tusen takk til de åtte rytterne som stilte opp til intervju. Jeg vet hvor travle dagene deres er, og jeg setter utrolig stor pris på at dere satte av tid til meg og mitt prosjekt. Jeg håper deres ærlige ord og betraktninger bringer mer fokus på temaet.

I mens jeg har skrevet i månedsvis om stresshåndtering har jeg ironisk nok fått kjent på min egen evne til å håndtere stress gjennom denne masteroppgaven. Det har vært utfordrende å skrive denne med både tidkrevende jobb og et aktivt sosialt liv ved siden av. Tusen takk til alle mine venner og bekjente, både i vennekrets og på stallen, som har oppmuntret meg i tider det har vært mye å gjøre og når jeg har følt jeg har tatt på meg mer enn kapasiteten har rommet. Dere har også vist dyp forståelse for at mye har måttet vike for masteroppgaven den siste tiden, noe jeg virkelig verdsetter.

En stor takk rettes til min veileder Frank Abrahamsen. Jeg ble så glad da jeg fikk deg som veileder til min bacheloroppgave, og det var et samarbeid jeg trivdes så godt med at jeg kunne ikke vært mer lykkelig da du også takket ja til å være veileder for meg igjen ved arbeid med masteroppgaven. Tusen takk for at du er så tålmodig med meg og vet at jeg jobber i mitt tempo, for jeg setter mer pris på det enn du aner. En stor takk skal også tildeles min biveileder Anne Marte Pensgaard, som virkelig har hjulpet meg når jeg har trengt det. Med deres tunge kompetanse og fantastiske

engasjement har dere begge motivert meg til å gjøre mitt ytterste for å lage en spennende oppgave innen et fagfelt som interesserer oss alle tre, nemlig stress.

Til Christian og Henrik, mine kjære brødre, som har vært entusiastiske og i god storebror-ånd tilbudt seg å lese gjennom oppgaven flere ganger. Takk Christian, for at du har kommet med bøker og tips, og takk Henrik, for at du hjalp meg å idémyldre en hel kveld i starten av masterprosessen da jeg var fortvilet og ikke hadde noen retning for oppgaven.

Den aller største takken rettes til mamma og pappa. Dere har vært umåtelig hjelpelige og tålmodige med meg – ikke bare under denne perioden, men hele livet med alle prosjekter jeg har begitt meg ut på. Det siste halvåret har dere ofret så mye tid og energi for å tilrettelegge for at jeg skulle få et best mulig utgangspunkt for å jobbe med oppgaven. Jeg forteller dere altfor sjelden hvor mye jeg verdsetter dette, men jeg håper dere vet det likevel.

Alice Bjerke, Oslo, 31. mai 2019

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Alice Bjerke', written in dark ink.

1. Innledning

Blant hestemennesker, enten det er snakk om en ung rideskolerytter, en profesjonell rytter eller en erfaren trener, finnes det et utsagn som de fleste trolig kan si seg enig i, nemlig at 'hvis du er stresset så blir hesten stresset'. Som rytter hører man ofte at våre emosjoner og spenninger påvirker hestene våre. Hestene er svært lett påvirket av sine omgivelser og interaksjoner, for i naturen lever hestene i flokk og er avhengig av hverandres hjelp til å varsle flokken dersom eventuelle farer truer dem (Pretty & Bridgeman, 2006). Hestenes utrolige følsomme sanser gjør dem i stand til å være på vakt for eventuelle farer som skulle dukke opp, og dermed handle raskt for å komme seg vekk trusselen. Reaksjonen skjer instinktivt og automatisk, og der vi mennesker kan vurdere trusselens omfang og handle deretter vil hestene ofte oppfatte slike stimuli som en akutt fare (Ursin og Eriksen, 2004). I en svensk studie undersøkte man ryttere som utstrålte nervøsitet og hvordan hesten responderte på dette (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009). Utstyrt med hjertemålere skulle rytterne og hester passere en strekning i skritt fire ganger. Rett før den fjerde gangen ble rytteren informert om at det ville bli åpnet en paraply på sidelinjen langs strekningen, og man så at rytterne forberedte seg på at hestene kunne skvette til. Paraplyen ble aldri åpnet, men man så en tydelig økning i hjerterefrekvens hos rytteren som deretter førte til at også hesten fikk økt hjerterefrekvens, dette på tross av at hesten ikke ante hva den skulle være redd for. Hesten er altså så sensitiv at den merket rytternes stressreaksjon uten å bli eksponert for den faktiske stressoren.

I en konkurransesituasjon er det ikke uvanlig at en utøver får en økning i stressnivået grunnet nervøsitet (Mellalieu, Neil, Hanton & Fletcher, 2009; Neil, Hanton, Mellalieu & Fletcher, 2011). På bakgrunn av ovennevnte studie kan vi se for oss hvordan disse konkurransenervene lett kan smitte over på hesten, noe som kan ha stor innvirkning på hestens prestasjon (Peeters, Closson, Beckers & Vandenheede, 2013). Det er gjort flere studier som undersøker hvordan hestene reagerer fysiologisk når de er i en konkurransesituasjon (Valera, Bartolomé, Sánchez, Molina, Cook & Schaefer, 2012; Becker-Birck, Schmidt, Lasarzik, Aurich, Möstl & Aurich, 2013; Jastrzebska et al., 2017; Munk, Jensen, Palme, Munksgaard & Christensen, 2017). Her har man funnet at en hest har større sannsynlighet for å prestere dårlig i konkurransen under høy påvirkning av stress. Derfor kan man spørre seg om det per i dag fokuseres nok på hvordan ryttere skal håndtere sitt eget stress slik at man kan

prestere bedre sammen med hesten. Det er gjort noen studier som måler rytternes stressreaksjoner (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009; von Lewinski et al., 2013; Peeters, Closson, Beckers & Vandenheede, 2013), men ut i fra hva som er å finne av eksisterende forskning ser det ut som at ingen har undersøkt rytternes subjektive opplevelser av stress og satt seg inn i *hva* som stresser dem samt i hvilken grad dette påvirker dem.

1.1 Problemstilling

Denne studien ønsker å finne ut mer om norske landslagsryttere i sprang sitt forhold til stresshåndtering i form av kunnskap, bruk av teknikker, subjektiv opplevelse av stress og dets effekt, og mentalt treningstilbud i landslagssystemet. Studien vil utforske dette gjennom fire ulike temaer:

1. Rytternes kjennskap til hvordan stress påvirker hesten.
2. Rytternes kjennskap til stresshåndteringsteknikker og hva slags effekt disse kan ha på prestasjonen.
3. Rytternes subjektive opplevelse av stress og stressorer, og hvordan erfaring, rutine, mestringstro og selvtillit påvirker denne opplevelsen.
4. Rytternes opplevelse av og tilfredshet med dagens tilbud på mental trening i landslagssystemet, samt forslag til utvidelse av tilbudet.

Disse temaene undersøkes for å kunne kartlegge om stresshåndtering er noe det bør fokuseres mer på i norsk sprangridning. Studien har som mål å legge frem rytternes mening om stresshåndteringsteknikkers betydning for prestasjonen i sprangridning. På bakgrunn av dette ønsker denne studien å se om det finnes etterspørsel etter mer kunnskap og tilbud på området, slik at ryttere kan lære å håndtere stress bedre og dermed forhåpentligvis prestere bedre med hesten i fremtiden. Denne informasjonen vil også være nyttig for både trenere og landslagsledelse i fortsettende utvikling av Norges sprangryttere.

1.2 Bakgrunnen for studien

Ideen bak denne studien er et resultat av flere faktorer. For å forklare bakgrunnen for studien, så utdypes konteksten for studien og tilhørende temaer samt min egen rolle og deltakelse i sprangmiljøet. Jeg vil også legge frem eksisterende forskning på det aktuelle feltet, før jeg utdyper hvorfor jeg så et behov for å formulere og forske på min valgte problemstilling. På denne måten håper jeg leseren får en klar forståelse av ideen bak studien og dens tilhørende problemstilling, og at dette gjør at leseren får mer ut av lesningen.

1.2.1 Idrettskontekst

Studiens tema og problemstilling utforskes innenfor idretten *sprangridning* – en idrett som, i likhet med de andre grenene innenfor hestesport skiller seg ganske kraftig fra andre idretter på særlig ett område: idretten involverer sportslig samarbeid med en hest. En annen særskilt forskjell fra de fleste andre idretter er at i sprangridning, slik som i de andre hestesportsgrenene, konkurrerer menn og kvinner sammen i konkurransene og på helt samme premisser. Konkurransedeltakelse i idretten krever både reising og logistikk der rytter, hest, og utstyr må fraktes til stevneplassene, både innenlands eller utenlands. Gjennom dette vil rytterne og hestene oppleve mye miljøendringer, både i form av transporten og introduksjonen for nye steder og objekter (Munsters, Visser, van den Broek & van Oldruitenborgh-Oosterbaan, 2012; Munsters, vd Broek, Weeren & Oldruitenborgh-Oosterbaan, 2013; Butterfield et al., 2018).

Under en sprangridningskonkurranse skal rytter og hest gjennomføre en bane på ca. 12 hinder der hindrene skal hoppes uten at ekvipasjen¹ pådrar seg feilpoeng. Feilpoengene kan pådras gjennom overskridelse av maksimalt tillatt tid, eller ved riv og vegring på hinder. I de fleste bedømmingsformene vil ekvipasjen som står igjen med raskest tid og færrest feilpoeng kåres til vinner. Under et sprangstevne settes det opp en rekke ulike klasser der klassene har ulik høyde på hindrene og varierende teknisk vanskelighetsgrad på banen. Det skilles også mellom klasser for hest og ulike ponnikategorier (les: størrelser) grunnet størrelsesforskjell på hestene. Det er også

¹ En *ekvipasje* er begrepet for en unik sammensetning av rytter og hest. En rytter som konkurrerer med to hester utgjør en ekvipasje med hver enkelt hest, altså kan en rytter være del av flere ekvipasjer ved å delta med ulike hester. Ved konkurranser vil ekvipasjene nummereres, slik at rytteren har *ekvipasjenummer* (f.eks.) 101 med den ene hesten, og ekvipasjenummer 102 med den andre hesten.

aldersbestemmelser for rytterne og hva slags klasser de kan delta i, fordi ryttere kan kun konkurrere i ponniklasser ut det året de fyller 16. Deretter må de gå over til hest. I de fleste ponniklasser og hesteklasser konkurrerer man på tvers av alder. Likevel har vi aldersbestemte kategorier som rytterne deles inn i, nemlig 'Ponni kategori 1', 'Ponni kategori 2', 'Ponni kategori 3', 'Children', 'Junior', 'Young Rider', og 'Senior', og disse brukes særlig ved mesterskap der det holdes egne mesterskap for de ulike kategoriene. Ved internasjonale stevner er også 'U25' (under 25 år) en kategori som brukes i tillegg til de andre. Det finnes også bestemmelser for hestens minimumsalder ved deltakelse i de ulike klassehøydene, dette for å passe på at ingen hester presses opp i et vanskelighetsnivå den ikke er fysisk i stand til å delta i.

En rytter starter ofte i flere klasser i løpet av en konkurransedag. Sprangbanene endres ofte fra klasse til klasse, og dermed får man en rekke unike baner som rytterne må lære seg utenat før klassen begynner og det er deres tur på konkurransebanen. Rytterne får muligheten til å visitere banen til fots før klassen starter. Her skal rytterne lære seg avstandene mellom hindrene, bestemme seg for linjevalg mellom hindrene, og de må memorere banen og legge en plan for gjennomføringen. De får muligheten til å vurdere de tekniske aspektene ved banen og hvordan dette påvirker seg og sin hest, ettersom alle hester er forskjellige og har ulike egenskaper. En sprangbane setter tilliten mellom hest og rytter på prøve, og den tester hestens utholdenhet, styrke og smidighet på samme tid som rytternes tekniske og taktiske ferdigheter utfordres.

Hestene har fra naturens side ingen naturlig grunn til å skulle hoppe over en rekke store hinder. Med sine ca. 500 kg og sterke naturlige instinkter nytter det ikke å skremme hesten over eller forsøke å tvinge den gjennom sprangbanen med ren kraft, for hesten er selvsagt sterkere enn rytteren sin. Dette gjør uforutsigbarheten i sprangridning svært stor og tilstedeværende. Derfor må rytteren spille på lag med hesten sin og med ridetekniske ferdigheter og en følsom tilnærming hjelpe hesten med å få et best mulig utgangspunkt for å kunne passere hindrene feilfritt. I likhet med de fleste idretter ser det ofte lett ut når proffene gjør det, men dette er langt unna realiteten. Med små marginer, stor uforutsigbarhet og mange påvirkende faktorer er det ikke uvanlig å gå fra toppen av pallen til bunnen av resultatlisten fra en dag til en annen.

Kommunikasjon mellom hest og rytter må åpenbart ta en annen form enn å basere seg på muntlig språk. Hestene kan lære seg å tolke rytternes stemmebruk til

en viss grad og kan gjenkjenne kommandoer og lyder som rytteren gjør gjennom tale. Likevel foregår det meste av kommunikasjonen i form av kroppsspråk. Hester er flokk- og fluktdyr som instinktivt alltid er på utkikk etter farer, og de er avhengig av hverandres evne til å varsle hverandre om mulige trusler. Det er derfor lett å forstå at hestene er svært sensitive for våre signaler, spenninger og hjertefrekvens (Pretty & Bridgeman, 2006). Ved påvirkning av stress vil en person typisk bli anspent i musklene og få en økt hjertefrekvens (American Psychological Association, u.å.), hvilket hestene umiddelbart merker og reagerer på (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009). Forståelig nok har rytterens håndtering av eget spennings- og stressnivå mye å si for hestens samarbeid med rytteren.

1.2.2 Min rolle i sprangmiljøet

Det er viktig for leseren å forstå min bakgrunn og involvering i sprangmiljøet, for dette har stor betydning for min inspirasjon til studien. Sprangmiljøet i Norge er ikke veldig stort, og de fleste som er aktive konkurranseryttere eller trenere kjenner til hverandre. Jeg har selv ridd som aktiv konkurranserytter i mange år, men har de siste seks årene inntatt trenerrollen og satser fullt og helt på dette fremfor egen karriere som sprangrytter. Som sprangrytter var jeg nok ikke den tøffeste, og etter at jeg fikk vanskeligheter på sprangbanen med min første ponni påvirket dette selvtilliten min. Jeg begynte derfor å gå til en coach på Olympiatoppen for å få hjelp med å jobbe med det mentale, for det kan jo sitte i utøverens hode. Å jobbe med mental trening fikk jeg stort utbytte av, og derigjennom bevissthet om min egen påvirkning på hesten.

Gjennom erfaringen med opplegget på Olympiatoppen ble jeg inspirert til å begynne å jobbe med det samme, og jeg begynte på Norges Idrettshøgskole for å ta en bachelorgrad i 'Trening, coaching og idrettspsykologi'. Samtidig tok jeg 'Trener 1'-kurs gjennom Rytterforbundet da jeg ønsket å jobbe som trener og ville bli autorisert som dette innad i forbundet. Jeg ønsket nemlig å kombinere idrettspsykologien og trenerutdannelsen for å bli en sprangtrener med en unik faglig tyngde på det mentale. Jeg opplevde personlig at det på det tidspunktet ble satt lite fokus og ressurser på det mentale innen norsk sprangridning, og dette ønsket jeg å bidra til å forbedre. Stress og dets påvirkning på rytteren er det som interesserer meg mest, og gitt hestenes sensitivitet for våre spenninger og signaler fant jeg det underlig at dette ikke var blitt belyst tidligere. Det er dette som har motivert meg til å fullføre en

bachelorgrad og deretter en mastergrad med fokus på nettopp sprangryttere og stress, og jeg håper dette kan bidra til mer bevissthet rundt viktigheten av temaet.

1.2.3 Eksisterende forskning

Til tross for at hestesportene ikke er idrettsgrenene det forskes mest på blant idrettene her i verden, blir det stadig gjort mer og mer forskning på feltet. Studiene er som oftest gjort i USA, Australia eller Europa og dekker mange ulike temaer innenfor hestefaget. Ettersom hest og rytter ikke kan kommunisere på vanlig vis slik vi mennesker kan, gjøres det mange studier i søken på hvordan hester reagerer på våre handlinger og alt vi utsetter dem for. Hausberger med flere (2008) gjorde en review-studie som ser på forholdet mellom hest og rytter og hvordan dette kan være avgjørende for interaksjonen dem imellom. Tillitsbygging på tvers av art er nemlig en avgjørende faktor for forholdet og interaksjonen mellom hest og menneske (Wipper, 2000; Visser et al., 2008; Bridgeman, 2009; Gilbert & Gillett, 2011; Gilbert, 2014), for dette er en lang og krevende prosess der tilliten lett kan brytes og er vanskelig å bygge opp igjen (Wipper, 2000; Gilbert, 2014).

Utstyret vi putter på hestene og hestenes reaksjoner på dette er også noe det forskes på. Uten en stemme å uttrykke seg med vil hestene prøve å formidle behag og ubehag med kroppsspråk (Bridgeman, 2009). Salen rytteren sitter i vil kunne ligge og presse på ubehagelige steder hvis den ikke er riktig tilpasset, og bitt, hodelag og annet essensielt utstyr er ting som også kan medføre ubehag hvis det ikke justeres og brukes riktig på hver enkelt hest. Videre kan rytterens trykk og vekt plassering i salen (Greve & Dyson, 2012; Byström et al., 2018) og tak og trekk i tøyle og bitt påføre hesten irritasjon og plager (Heleski et al., 2009; Eisersiö, Rhodin, Roepstorff, & Egenvall, 2015).

Det forskningsfeltet der det ser ut til å ha blitt dedikert mest tid er hvordan hesten reagerer på ting den blir utsatt for, spesielt i form av stress. Studiene måler hestenes stressreaksjon ved møte med ulike situasjoner og stressorer. Hester er fluktdyr og reagerer ulikt fra mennesker i hvordan de opplever og responderer på sine omgivelser. Mennesker kan vurdere situasjonen de er i, gjerne basert på tidligere erfaringer, og deretter gjøre seg en forventning til om situasjonen gir et positivt eller negativt utfall (Ursin & Eriksen, 2004; Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005). Med andre ord; en person som for eksempel hører en plutselig og kraftig lyd kan enten ha en positiv, nøytral eller negativ reaksjon på dette, ofte tungt påvirket av

denne personens eksisterende forhold til denne lyden. Hvis dette er en lyd personen aldri har hørt før, vil personen lett kunne skvette til i overraskelse, men en person som kjenner godt til lyden og hva som forårsaker den vil antakeligvis ikke reagere på samme måte. Dyr opplever ofte den samme stimulansen som et instinktivt akutt varsel om en trussel de bør unnsnippe (Ursin & Eriksen, 2004; Bartolomé & Cockram, 2016). I gitt eksempel vil det bety at hesten automatisk tolker lyden som en trussel som trolig resulterer i at hesten instinktivt skvetter og løper. Mange av studiene, som ser på hestenes økende stressreaksjon når de blir utsatt for de situasjoner og omgivelser vi mennesker eksponerer dem for, er gjort i situasjoner som transport (Munsters, vd Broek, Weeren & Oldruitenborgh-Oosterbaan, 2013; Butterfield et al., 2018), ved introduksjon av nye objekter (Munsters, Visser, van den Broek & van Oldruitenborgh-Oosterbaan, 2012), konkurransesituasjoner (Valera, Bartolomé, Sánchez, Molina, Cook & Schaefer, 2012; Becker-Birck, Schmidt, Lasarzik, Aurich, Möstl & Aurich, 2013; Jastrzebska et al., 2017; Munk, Jensen, Palme, Munksgaard & Christensen, 2017), eller der hestene blir eksponert for publikum, selv utenfor konkurranse (Janczarek, Wilk, Stachurska, Krakowski & Liss, 2019).

I et stort utvalg av disse studiene brukes måling av øyetemperatur, kortisolkonsentrasjon i spyttet og hjertefrekvens som mål for stress hos hestene (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009; Munsters, Visser, van den Broek & van Oldruitenborgh-Oosterbaan, 2012; Valera, Bartolomé, Sánchez, Molina, Cook & Schaefer, 2012; Bartolomé, Sánchez, Molina, Schaefer, Cervantes & Valera, 2013; Becker-Birck, Schmidt, Lasarzik, Aurich, Möstl & Aurich, 2013; von Lewinski et al., 2013; Peeters, Closson, Beckers & Vandenheede, 2013; Merkies, Sievers, Zakrajsek, MacGregor, Bergeron & von Borstel, 2014; Bartolomé & Cockram, 2016; Sánchez, Bartolomé & Valera, 2016; von Borstel, Visser & Hall, 2017; Jastrzebska et al., 2017; Munk, Jensen, Palme, Munksgaard & Christensen, 2017; Williams & Tabor, 2017; Negroa, Bartolomé, Molina, Solé, Gómez & Valera, 2018; Janczarek, Wilk, Stachurska, Krakowski & Liss, 2019). I enkelte studier blir også rytternes kortisolkonsentrasjon målt i tillegg til hestens, og interessant nok er det funnet at ryttere som hadde høyere kortisolnivå (som skiller ut ved stress) hadde flere feilpoeng enn ryttere med lavere kortisolnivå (Peeters, Closson, Beckers & Vandenheede, 2013). Dette kan indikere en sterk sammenheng mellom økt stress hos rytter og dårligere prestasjon, hvilket er svært relevant for denne aktuelle studien. En annen studie fant at franske eliteryttere fikk økning i hjertefrekvens ved eksponering

for publikum (von Lewinski et al., 2013), noe som er aktuelt for den aktuelle studien siden rytterne i studien rir på tilsvarende nivå og ofte eksponeres for slike situasjoner.

Det er særlig én tidligere studie som må fremheves fordi den er av betydelig relevans for denne aktuelle studien. Studien undersøkte effekten av et menneske som utstrålte nervøsitet og hva dette signaliserte til hesten (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009). Slike signaler kan omtales som ikke-intensjonelle signaler, for de er ikke ment som en beskjed til hesten. 37 personer enten leide eller red en hest i skritt på en 30 meter lang strekning, fra punkt A til B. Både hester og mennesker var utstyrt med pulsbelter for å måle hjerterefrekvensen i løpet av passeringene fra A til B, og strekningen skulle skrittet fire ganger per person. Man så en reduksjon i hjerterytme fra første gangen til den tredje gangen man skrittet strekningen, ettersom hesten og personen ble vant med øvelsen. Før den fjerde og avsluttende passeringen ble personen informert om at det ville bli åpnet en paraply på sidelinjen av strekningen. Man så en betydelig økning i personens hjerterefrekvens før den fjerde passeringen, og det var en tendens til at rytterne strammet inn tøylene. Det var tydelig at rytterne forventet at hestene skulle skvette av paraplyen og dermed gjorde seg klar for denne reaksjonen. Paraplyen ble aldri åpnet – det var bare lureri – men man fant at rytternes økte hjerterefrekvens resulterte i at også hestens hjerterefrekvens økte betydelig. Dette skjedde til tross for at hesten aldri ble eksponert for noe nytt den kunne bli skremt av på den fjerde passeringen. Som nevnt er hester flokkdyr som er avhengig av at flokkmedlemmer varsler eventuelle farer, og hesten responderte umiddelbart på rytternes stressreaksjon. Dette viser tydelig at hestene reagerer lynraskt på rytternes spenninger og hjerterefrekvens (Pretty & Bridgeman, 2006; Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009), hvilket er svært relevant for denne aktuelle studien.

1.2.4 Forskningsbehov

Basert på eksisterende forskning forstås det som at stressforskning i forbindelse med hest hovedsakelig gjøres på selve hesten og dens reaksjoner. Det er tydelig at rytterne har innvirkning på hestens stressnivå (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009; Munsters, Visser, van den Broek & van Oldruitenborgh-Oosterbaan, 2012; Træen, Westerberg, Njøten & Røysamb, 2015; Bartolomé & Cockram, 2016). Til tross for dette er det gjort få studier på ryttere og deres påvirkning på hestens stressnivå

(Williams & Tabor, 2017), så interaksjonen dem imellom og hva dette har å si for i hvilken grad de stresses av hverandre er et tema det burde forskers mer på. Det er heller ingen studier som har gått inn og undersøkt rytternes subjektive meninger og opplevelser på temaet slik denne studien forsøker å gjøre. Forhåpentligvis vil funnene i denne studien kunne bidra til å skape interesse for mer forskning på feltet, slik at vi får enda mer kunnskap om temaet og kan bruke dette på en prestasjonsfremmende måte.

2. Teoretisk rammeverk

Ettersom at denne studien ser på norske landslagsryttere i sprangridning og deres reaksjon på stress og hvordan stresset håndteres, var det naturlig å knytte dette til en stressteori. Da denne studien var i forberedelsesfasen ble to spesifikke teorier lagt frem som mulig teoretisk rammeverk for studien. Teoriene det gjaldt er Albert Banduras teori om *Self-Efficacy* (1994, 1997), og Ursin og Eriksens *Cognitive Activation Theory of Stress* (2004). Gjennom bearbeiding av intervjuene gjort i forbindelse med studien ble det tydelig at disse teoriene helt klart var interessante å knytte opp mot studiens funn. I tillegg ble enda en teori svært aktuell for å beskrive en synlig tendens i datamaterialet, nemlig *Catastrophe Model* (Hardy, 1996, 1999). For å gjøre leseren mer opplyst på nøkkelbegreper og hvordan stressteoriene har blitt mer komplekse og spesifikke over tid, vil de neste delkapitlene kortfattet ta for seg definisjoner og stressteoriens utvikling gjennom årene, før de tre teoriene som danner studiens teoretiske grunnlag beskrives nærmere.

2.1 Stress og angst

Det er viktig å definere skillet mellom de to engelske begrepene *stress* og *anxiety*, som begge brukes hyppig i litteraturen. Stress er et relativt dagligdags begrep for den gjennomsnittlige nordmann og de aller fleste har et forhold til begrepet på en eller annen måte. Kanskje er det fordi man forteller venner og bekjente at man er stresset før en eksamen, at man er stresset på grunn av arbeidsoppgavene på jobben, eller fordi man stresser over at buksen ikke passer lenger og man burde spise mindre og trene mer før sommersesongen melder sin ankomst. Om man derimot skulle spørre nordmannen på gaten hva stress egentlig er, vil man muligens få et bredt utvalg svar på dette grunnet at begrepet 'stress' refererer til både stress-stimuli, opplevelsen av stress, og stressresponsen på en og samme gang (Pensgaard & Ursin, 1998). Innen stresslitteraturen betraktes definisjonen av stress som ganske flyktig (Ursin, Baade & Levine, 1978). Der noe litteratur ser på stress som et forhold mellom et individ og dets omgivelser (Lazarus & Folkman, 1984), prøver annen litteratur å forstå hvordan stress sees på som en respons på eller opplevelse av en truende situasjon (Hostinar & Gunnar, 2013). Stressresponsen oppstår gjerne når et individ blir utsatt for livstruende situasjoner (Selye, 1950; Taché & Selye, 1986).

► STRESS

Stress er et fenomen som kan oppleves i ulike former, slik som psykologisk, kognitivt, emosjonelt og atferdsmessig stress (Butler, 1993) og kan variere i styrke og omfang (Selye, 1980). Stressresponsen sies ofte å fremtre når det oppstår en ubalanse mellom fysiske og psykologiske krav som stilles til et individ og individets evne til å møte disse kravene, særlig der det å ikke kunne tilfredsstillere disse kravene vil gi konsekvenser (Weinberg & Gould, 2011). Det som er viktig å stadfeste er at stress, i motsetning til angst, er et begrep som inneholder to komponenter, nemlig *eustress* og *distress*. Distress er den delen av stresspekteret som oftest assosieres med det negative stresset, mens eustress, på en annen side, er den stresstypen som ansees som positiv (Berger & Tobar, 2007; Cox, 2012), og denne typen stress gjør et individ fokusert på en oppgave og motiverer individet. Eustress sies å forbedre prestasjonen (Le Fevre, Matheny & Kolt, 2003; Mills, Reiss & Dombeck, 2008) mens distress svekker prestasjonen, og kan lede til prestasjonsangst (Mills, Reiss & Dombeck, 2008; Cox, 2012), særlig hos de individer som er mer disponert for å videreutvikle stress til angst (Barlow, 2000).

► ANGST

Angst er, til forskjell fra stress, ansett som *kun* en negativ emosjonell tilstand. For mannen på gaten forbindes angst gjerne med angstlidelse (SNL, 2014), men angst i forbindelse med prestasjon og idrett karakteriseres ofte ved at individet opplever nervøsitet, engstelse, og tviler på seg selv og egne evner (Landers & Arent, 2007; Lane, 2008). Man skiller gjerne mellom *kognitiv angst* og *somatisk angst*, der kognitiv angst refererer til tankeprosessen og somatisk angst viser til i hvilken grad kroppen din aktiveres i form av stressrespons og hvordan individet tolker denne aktiveringen. Når et individ blir stresset vil musklene i kroppen bli spent (Grossbard, Smith, Smoll & Cumming, 2009; American Psychological Association, u.å.), noe som kan hemme normal motorikk og koordinasjon (Weinberg & Gould, 2011), og hjertefrekvensen øker (Ursin & Eriksen, 2004). Et individ med høy somatisk angst vil lettere tolke disse kroppslige reaksjonene som et dårlig tegn – at man ikke er klar for å håndtere utfordringen man står overfor. Et individ med lav somatisk angst vil derimot tolke dette som at kroppen faktisk gjør seg klar og skjerpes for å gjennomføre utfordringen.

Et annet viktig skille er mellom *state anxiety* og *trait anxiety* (Spielberger, 1966, 1972), som på norsk kan oversettes til tilstandsangst og trekkangst. Tilstandsangst er en form for angst som er midlertidig og som kan forandres fra ett øyeblikk til et annet (Weinberg & Gould, 2015). En slik kortvarig tilstand av angst er nemlig en 'situasjonsspesifikk respons' (Cox, 2012, p. 157) og trigges gjerne ut i fra i hvilken grad individet opplever at de klarer å møte de kravene som stilles til dem i en gitt situasjon (Spielberger, 1966, 1972). Trekkangst er angsttypen som relateres til individets personlighet, fordi noen individer ansees for å være predisponert for å lettere oppfatte en situasjon som truende uten å klare å vurdere om situasjonen er farlig eller ikke. De vil derfor reagere oftere med en angstrespons enn de individer som har lavere eller ingen trekkangst (Weinberg & Gould, 2015). Trekkangst kan sees på som et personlighetstrekk (Cox, 2012), og derfor kan to individer med relativt like fysiske egenskaper reagere med svært ulik stressrespons på en gitt situasjon basert på personligheten deres (Weinberg & Gould, 2015).

► KILDER TIL STRESS

Det kan være ulike grunner til at individer opplever stress, og det er viktig å påpeke hva slags type kilder dette stresset kan springe ut fra. Vanligvis skiller vi stresskilder inn i *situasjonsbaserte* og *personlige* kilder til stress. Typiske situasjonsbaserte kilder til stress er hvis en situasjon er svært viktig eller krever mye av et individ, slik som å delta i en mesterskapsfinale, eller der nivået av usikkerhet rundt situasjonen øker særlig rundt utfallet av situasjonen, slik som hvis to like gode utøvere skal konkurrere mot hverandre og det er stor usikkerhet rundt hvem som stikker av med seieren (Weinberg & Gould, 2015). Personlige kilder til stress knyttes ofte til trekkangst og selvbilde. Man kan anslå at individer med høy trekkangst vil oppfatte idrettskonkurranser og lignende situasjoner som mer truende og stressende enn personer med lav trekkangst (Lane, 2008). Det samme gjelder individer med dårlig selvbilde sammenlignet med de med et godt selvbilde ettersom at selvbilde og selvtillit henger tett sammen (Weinberg & Gould, 2015), og de vil derfor høyst sannsynlig lettere la seg stresse av konkurransesituasjoner og lignende enn de som er trygge på seg selv og stoler på egne evner.

2.2 Stressteorienes evolusjon

Gjennom årene har det blitt lagt frem flere ulike modeller og konsepter i et forsøk på å forklare hvordan stress påvirker utøveren i en sportskontekst. Disse ulike konseptene bygger i stor grad på hverandre, og dette delkapittelet vil legge frem et utvalg kjente stressteorier som har vært sentrale gjennom de senere tiår og som fremlegger ulike måter å forstå forholdet mellom stress og prestasjon. Det skal nevnes at mange av disse stressteoriene referer til *arousal* - et engelsk begrep som beskriver aktiveringen av kropp og sinn samt graden av motivasjon i et gitt øyeblikk (Weinberg & Gould, 2011). Videre i teksten vil 'arousal' oversettes til 'aktivering'. 'Aktiveringsnivå' og 'spenningsnivå' vil begge representere det engelske begrepet 'arousal level'.

På 1960-tallet var *Drive Theory* en av stressteoriene som flest idrettspsykologer hadde tiltro til. Denne teorien forsto forholdet mellom stress og prestasjon som en lineær korrelasjon, der utøverens aktivering og trekkangst økte på lik linje med prestasjonen (Weinberg & Gould, 2015). Denne teorien gis sjeldent oppmerksomhet nå om dagen da mer avanserte og sannsynlige teorier har blitt lagt fram siden den tid (Lane, 2008).

Ettersom forskere ikke var tilfreds med drive theory og dens konsept, vokste det frem en teori som motpart til denne, nemlig *The Inverted-U hypothesis*. Forskerne fant nemlig at korrelasjonen ikke var lineær slik som drive theory først foreslo, men heller som en 'opp ned U'. Denne U-en forklarer at prestasjonen øker når utøverens aktiveringsnivå stiger til et visst 'optimalt punkt', før prestasjonen begynner å synke når utøverens aktiveringsnivå passerer hva ansees som optimalt (Martens, Vealey & Burton, 1990; Kontos & Feltz, 2008; Beilock, 2010). Utøveren vil nemlig bli mer motivert og fokusert av det økende aktiveringsnivået frem til dette optimale punktet, og deretter vil aktiveringsnivået forbigå hva som ansees prestasjonsfremmende (Beilock, 2010).

Individualized Zones of Optimal Functioning theory, også forkortet til 'IZOF', er en teori som deler mange synspunkter med inverted-u hypothesis. Hovedforskjellen er at der inverted-u tar utgangspunkt i at det er et gitt punkt som ansees som et optimalt spenningsnivå, anslår IZOF at disse optimale punktene varierer fra utøver til utøver. Noen utøvere fungerer kanskje best med et lavt nivå med kroppslig og kognitiv aktivering, mens andre utøvere kanskje trenger et litt høyere aktiveringsnivå for å prestere best mulig (Cox, 2012). Derfor er ikke

nødvendigvis det optimale punktet for spenningsnivå *ett punkt* på midten av kurven, men heller en større sone midt på spekteret der spenningsnivået kan variere innad og fortsatt være innenfor hva som er optimalt for prestasjon (Weinberg & Gould, 2015).

Istedenfor å se på spenningsnivået som én enkelt variabel, legger *Multidimensional Anxiety Theory* (MAT) frem en modell der angst beskrives som et multidimensjonalt fenomen (Cox, 2012). Denne teorien prøver å forstå om somatisk tilstandsangst og kognitiv tilstandsangst har lignende påvirkning på prestasjon. I denne teorien sees somatisk tilstandsangst på som aktivering som oppstår i en sportskontekst, og kognitiv tilstandsangst er i dette tilfellet følelsen av bekymring og engstelse (Weinberg & Gould, 2011). Teorien foreslår at forholdet mellom kognitiv tilstandsangst og prestasjon er en negativ lineær korrelasjon, mens forholdet mellom somatisk tilstandsangst og prestasjon er en opp ned u, slik som i inverted-u theory (Cox, 2012). Med andre ord vil økningen av kognitiv tilstandsangst svekke prestasjonen, mens økningen av somatisk tilstandsangst øker prestasjonen frem til et visst punkt før det begynner å synke idet dette punktet passerer (Weinberg & Gould, 2011).

2.3 Catastrophe Model

Videreutviklingen av multidimensional anxiety theory er *Catastrophe Model* (Hardy, 1996, 1999), eller *katastrofemodellen* på norsk, som er en av de tre teoriene som danner det teoretiske grunnlaget for denne studien. Denne tilegnes derfor sitt eget delkapittel. Denne modellen legger til en variabel for samhandlingen mellom fysiologisk aktivering og kognitiv angst (Lane, 2008), enten direkte eller indirekte, noe MAT ikke tillater (Hardy, 1996). Teorien foreslår at korrelasjonen mellom aktivering og prestasjon kan skisseres som en opp ned u så lenge utøveren er fri for bekymring og har minimalt med kognitiv tilstandsangst. Dersom utøveren derimot har høy kognitiv tilstandsangst, og derfor bekymrer og engster seg mye, vil det økende spenningsnivået og prestasjonen etterhvert nå et punkt der spenningsnivå og prestasjon så vidt begynner å synke før et plutselig dropp i prestasjonen (Hardy & Parfitt, 1991). Dette droppet kalles gjerne 'katastrofen', derav teoriens navn. Etter at katastrofen inntreffer vil prestasjonen synke kraftig, og man anslår at tiden det tar å bygge seg opp etter en slik katastrofe er mye tyngre og mer tidkrevende enn en mindre omfattende negativ opplevelse (Beilock & Gray, 2007).

Enkelt formulert kan man si at teorien forklarer hvordan fysisk aktivering og

spenning kan påvirke prestasjonen på svært ulike måter (Hardy & Parfitt, 1991). Enda mer spesifikt påpekes det at graden av kognitiv tilstandsangst avgjør om den fysiologiske aktiveringens effekt på prestasjon blir mild og liten, kraftig og stor, eller noe midt i mellom disse ytterpunktene (Hanton, Mellalieu & Williams, 2015). Det som gjør katastrofemodellen særdeles interessant er teorien om at det nettopp er kombinasjonen av kognitiv tilstandsangst og fysiologisk aktivering som påvirker prestasjonen, ikke bare fysiologisk aktivering som en enkel variabel (Beilock & Gray, 2007).

En ytterligere videreutvikling av catastrophe model er *Butterfly Catastrophe Model*, en versjon av katastrofemodellen der enda flere faktorer er inkludert. Hovedforskjellen er at butterfly catastrophe model inkluderer selvtillit som avgjørende påvirkning på prestasjonen. Utøvere med høy selvtillit vil nemlig tolerere høyere nivåer av fysiologisk aktivering i de situasjonene de har tilstedeværelse av kognitiv tilstandsangst, og dermed vil de kunne tolerere stressende situasjoner lenger før prestasjonen synker (Hardy, Woodman & Carrington, 2004).

2.4 Cognitive Activation Theory of Stress

Ursin og Eriksens *Cognitive Activation Theory of Stress*, også kjent som 'CATS' (Ursin & Eriksen, 2004; Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005), er en stressteori som tar for seg ulike typer stress, beskriver hvordan stress påvirker kroppen og ser på individuelle stressreaksjoner. Sistnevnte omfavner hvordan ulike individer reagerer på og opplever stress og *stressorer*², og hvordan individene handler på bakgrunn av dette og tidligere erfaringer (Ursin & Eriksen, 2004). Ursin og Eriksen definerer stress som et individs subjektive opplevelse av stimuli (stressorer) i en situasjon, der generell økning i aktivering påfølger og der hjernen får en tilbakemelding fra denne responsen. CATS-teorien tar nemlig utgangspunkt i at hvis et individ forventer et negativt utfall av en situasjon så vil stressresponsen deres bli negativ, og derfor vil individet høyst sannsynlig takle situasjonen dårlig. På samme måte vil et individ med positive forventninger til utfallet av en situasjon ha en

² I denne studien refererer *stressor* til fysiologiske og psykologiske stimuli som forstyrrer konsentrasjonen og stjeler individets fokus. Stressor kan sees på som et stimuli som forårsaker stress (Merriam-Webster, n.d.). Slike stimuli kan springe ut i fra både faktiske situasjoner eller fra egne tanker, og de oppleves ofte som ubehagelige.

høyere sannsynlighet til å håndtere situasjonen og tilhørende stress, og individet vil få en større sjanse for at situasjonen får et positivt utfall (Ursin & Eriksen, 2004).

CATS omtaler stress i form for aktivering. Teorien ser også stress som en naturlig alarmrespons. Denne aktiveringen og alarmen oppstår gjerne i situasjoner der individet føler seg truet eller opplever ubalanse mellom 'hvordan det burde være' og 'hvordan det faktisk er', hvilket er en sentral del i CATS. I teorien introduseres vi for 'set value' (SV) og 'actual value' (AV), der SV refererer til situasjonen man forventer eller er forberedt på og AV er situasjonen slik den faktisk fremkommer. Det kan også sees på som et individs ønskesituasjon og situasjonens faktiske realitet. Dersom spriket mellom SV og AV blir for stort vil individet oppleve å få en alarmrespons, som regel i form av stress. Alarmresponsene er vanligvis korte og passerer så fort situasjonen er håndtert eller avsluttet. Alarmresponsens intensitetsgrad avhenger av forventningene til utfallet av situasjonen. Typen forventning deles opp i tre dimensjoner; styrken på tilegnelsen av forventningen, oppfattet sannsynlighet av forventningen, og forventningens affektive verdi. Styrken refererer til at individet har lært en korrelasjon mellom en handling og utfallet og har derfor ulike grader av forventning til utfallet ut i fra denne korrelasjonen. Oppfattet sannsynlighet handler om individets egen tro på og antagelse for at et visst utfall vil finne sted. Den affektive verdien refererer til det forventede utfallets 'hedoniske' verdi, hvilket vil påvirke hvor mye utfallet betyr for individet og igjen påvirke forventningens styrke (Ursin & Eriksen, 2004). Man forstår at forventninger til et utfall er relativt kompleks og ikke noe som kun er et spørsmål om lave eller høye forventninger.

Stress kan springe frem fra individets tidligere erfaringer. Gjennom et eksperiment med fallskjermhoppere fant man at hopperne oftere anser det å stå på hoppavsatsen som en stressende situasjon hvis det er en av deres første treningsøkter i fallskjermhopp. Etter å ha fått litt mer erfaring med situasjonen fikk de en mer positiv forventning og innstilling til situasjonens utfall ettersom de visste hva de hadde i vente og følte at de kunne mestre situasjonen. Stresset ble betraktelig redusert ettersom det var hoppernes subjektive opplevelse av egen mestringsevne som påvirket aktiveringen av stress. Dette kan antas å være tilsvarende i andre idretter også. Individets tro på egen mestringsevne og forventning til utfallet er en avgjørende variabel i sammenhengen mellom aktivering og prestasjon samt individets stresshåndteringsevne (Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005). Hvis

individet derimot får en dårlig første opplevelse vil trolig stressnivået øke ved andre forsøk, og gode opplevelser må gjentas før dette stresset slipper taket.

Slik CATS-teorien ble fremlagt av Ursin og Eriksen i 2004 var både dyr og mennesker representert i forskningsprosessen og datamaterialet (Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005). Dette gjør bruken av CATS som teorigrunnlag i denne aktuelle studien veldig relevant ettersom den ser på interaksjon mellom hest og rytter i en stress-kontekst. Alle dyr, og særlig de som lever i flokk og/eller er byttedyr slik som hesten, reagerer ikke på samme måte som mennesker hva gjelder opplevelse av og respons på stress-stimuli. Dyr reagerer ofte automatisk ved å behandle slik stimuli som advarsel for en trussel de må styre unna, mens vi mennesker kan få både positive eller negative forventninger til et utfall (Ursin & Eriksen, 2004). Dette gjør det spennende å se på hest og rytter som en helhet der hesten legger vekk sine naturlige overlevelsesinstinkter og alarmreaksjoner for å stole relativt blindt på rytteren sin, mens den utfører øvelser og utfordringer som ligger langt i fra hestens natur (Pretty & Bridgeman, 2006).

2.5 Self-Efficacy Theory

Studier har funnet at utøvere med høy selvtillit og *self-efficacy* presterer bedre enn de uten (Williams, Zinsser & Bunker, 2015). *Self-efficacy* oversettes gjerne til 'mestringstro' eller 'mestringsforventning' på norsk. Albert Bandura introduserte verden for *self-efficacy* allerede i 1977 da han publiserte en artikkel om konseptet, og siden den gang har 'self-efficacy'-teorien vært en av de mest sentrale idrettspsykologiske teoriene innen faglitteraturen. Den startet som en stressteori men har gått over til å bli en av våre mest kjente motivasjonsteorier. Bandura tvinnet sammen konseptene selvtillit og forventning, og han formulerte teorien om *mestringstro* (Weinberg & Gould, 2011), der *mestringstro* defineres av Bandura som "beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments" (Bandura, 1997, s. 3). Begrepet brukes om et individs tro på seg selv og sin evne til å mestre en oppgave og hva slags effekt dette har på de oppgaver individet blir stilt overfor (Williams, Zinsser & Bunker, 2015). Med andre ord: "et individs tro på egen evne til å produsere prestasjoner som leder til forventede utfall" (Weinberg & Gould, 2011, s. 329).

Teorien skisserer hvordan prestasjon, standhaftighet og atferd påvirkes av selvtillit. Man ser ofte at utøvere som har høy *mestringstro* legger inn ekstra innsats,

er mer tålmodige med å løse en oppgave, og de presterer bedre enn de som tviler på egne evner (Bandura, 1997; Hemmings & Holder, 2009). Banduras teori ble egentlig utviklet innen sosial-kognitiv psykologi for å se på atferdsendringer og hvordan mestringstro påvirket motivasjon og atferd (Bandura, 1989). Teorien om mestringstro var nemlig et produkt av Banduras interesse for individets evne til å *selvregulere* (Short & Ross-Stewart, 2009), altså evnen til håndtere og kontrollere egen atferd, tankeprosess og følelser (Weinberg & Gould, 2011). Mestringstro fører til en forventning til suksess, og dette øker sjansen for å kunne prestere godt fordi man tror på seg selv og egne evner. Det handler ikke om å vurdere hva slags evner man besitter men heller om hva man tror på at man får til med de evnene og ferdighetene man har (Hemmings & Holder, 2009).

Mestringstro er en skjør sak som trenger konstant forsterkning og vedlikehold (Ronglan, 2007). Mestringsfølelse og –tro kan erverves på flere ulike måter, og ifølge Banduras teori er det fire hovedkilder til mestringstro (Bandura, 1994). Disse kildene gir individet informasjon som prosesseres og enten styrker eller svekker mestringstroen (Bandura, 1977, 1997). I etterkant har andre delt opp noen av Banduras fire kilder slik at man har utvidet det til seks kilder til mestringstro (Feltz, Short & Sullivan, 2008), og denne aktuelle studien vil inkludere alle seks kildene i teorikapittelet. Den kanskje sterkeste kilden til mestring og mestringstro er 1) tidligere opplevelser av mestring (Bandura, 1977; Williams, Zinsser & Bunker, 2015), ettersom disse er personlige erfaringer og subjektive opplevelser. Gjentatte erfaringer med positivt utfall øker mestringstroen. Gjentatt feiling senker mestringstroen, særlig hvis den totale mengden av tidligere erfaringer er liten. Hvis individet derimot har fått mye positiv erfaring over tid vil sannsynligvis ikke et fåtall negative hendelser påvirke individet i en svært reduserende grad hva gjelder mestringstro og –følelse (Bandura, 1977).

Neste kilde til mestringstro er 2) vikarierende erfaringer, der man lærer av individene og omgivelsene rundt seg, og ofte gjennom å se på rollemodellens utførelse (Schunk, 1995). Det kan være en utøver som mangler erfaring med en ny øvelse, men får informasjon om hvordan øvelsen skal utføres gjennom observasjon av andre (Bandura, 1977; Schunk, 1995; Williams, Zinsser & Bunker, 2015). Først må utøveren følge med og observere med fullt fokus når den andre personen utfører øvelsen. Hvor godt utøveren følger med avhenger også av hvor mye respekt de har for den som observeres, av hvor mye interesse utøveren har for aktiviteten, og hvor godt de klarer

å bruke sansene til å følge med. Utøveren må også klare å lagre det de har observert i minnet, gjerne ved å gjenta høyt hovedtrekkene i det de har observert. Deretter må øvelsen trenes på slik at motorikken i øvelsen stemmer og timingen på bevegelsene blir optimale (Bandura, 1977). Det viktigste i denne læringsprosessen er motivasjonen utøveren har for å lære seg det de observerer. Motivasjonen påvirker nemlig hva utøveren får ut av de andre stegene i innlæringsprosessen (Weinberg & Gould, 2011).

Det å forestille seg ting gjør at vi kan utspille hendelser i hodene våre uten at de faktisk har skjedd. Derfor er 3) imaginære erfaringer en viktig kilde til mestringstro (Maddux, 1995). Ved å forestille seg en perfekt prestasjon kan en utøver mentalt forberede seg og innstille seg på oppgaven de skal ut og løse. Det krever selvsagt at utøveren ser for seg et positivt utfall slik at de kan øke positive forventninger til utfallet. Om utøveren skulle ha dårlig selvtillit og kun se for seg utfall der prestasjonen er dårlige enn eget ønske vil dette kunne redusere mestringstroen (Weinberg & Gould, 2011), for mestringstroen blir forståelig nok dårligere hvis man ser for seg å være utrygg, lite selvsikker og ute av stand til å skape en god prestasjon (Cumming, Nordin, Horton & Reynolds, 2006).

En viktig kilde til mestringstro er 4) verbal overtalelse. Et individ påvirkes av å bli overtalt, overbevist og motivert av både seg selv og av andre (Bandura, 1977). Styrken til den verbale overtalelsen kan påvirkes av hvordan individet oppfatter personen som overtaler dem ut i fra personens ekspertise og hvor mye man ser opp til og stoler på denne personen (Maddux, 2009). I en undervisningssituasjon kan treneren bruke ord og oppmuntring til å overbevise utøverne om at de er gode nok og besitter evner til å fullføre en oppgave de stilles overfor. En utøver kan sterkt påvirkes til å øke troen på seg selv hvis treneren forteller dem at ”jeg vet du er en god rytter, dette klarer du – dette har du jo tross alt gjort hundre ganger før!”. Ikke minst er det svært effektivt om utøveren klarer å overbevise seg selv, som oftest i form av *self-talk*. Self-talk, eller ’selvsnakk’, er den typen kommunikasjon vi har med oss selv – en indre dialog – og den har svært sterk påvirkning på vår egen mestringstro og selvtillit (Weinberg & Gould, 2011).

5) Fysiologisk form og 6) emosjonell tilstand er også avgjørende kilder til et individs mestringstro (Feltz, Short & Sullivan, 2008; Maddux, 2009). Om en utrent utøver får høy puls, hyppig hjertebank og opplever stress under en konkurransesituasjon, kan de muligens tolke dette som et dårlig tegn – at de ikke er i

god nok form, at de ikke er klare, eller kanskje at de tror og føler de blir redde og får en automatisk dropp i mestringstroen. Om utøveren derimot klarer å tolke disse fysiologiske tegnene som positive tegn om at de *er* klare for konkurransen og at kroppen skjønner at det er tid for alvor, vil slike fysiologiske tegn kunne øke mestringstroen fordi utøveren stoler på at kroppen er klar for oppgaven den skal ut i. Hva gjelder et individs emosjonelle tilstand vil dette kunne variere fra dag til dag, der man den ene dagen kan være i svært godt humør og føle at verden er fantastisk og man kan klare alt, men den neste dagen er man kanskje nedfor og det blir vanskelig å holde seg motivert og å tro på seg selv (Bandura, 1997). Derfor vil en utøver med en god dagsform trolig få det lettere med å øke mestringstroen og høyne selvtilliten, og derved øke sjansen for gode prestasjoner.

2.6 Teoriens relevans for ryttere innen sprangridning

En rytters selvtillit, mestringstro og stressreaksjon kan påvirkes av utallige faktorer. Rytteren kan være svært trygg og rutinert sammen med én av hestene sine og ha en positiv forventning til utfallet, men dersom rytteren rir en hest de ikke kjenner så godt og som kanskje rytteren føler seg mindre trygg på vil dette påvirke rytterens forventning til utfallet i en negativ retning. Dette kan også påvirke følelsen av mestring, og det vil også ha noe å si for hvordan rytteren tolker egne stressreaksjoner og påfølgende håndtering av disse. De ulike teoriene er plukket ut for å belyse ulike aspekter ved sprangridning. Katastrofemodellen (Hardy, 1996, 1999) kan beskrive ryttere med ulik grad av kognitiv angst og hvordan stress kan ramme disse rytterne ulikt. CATS-teorien viser tydelig hvordan forventninger og tidligere erfaringer kan påvirke hvordan rytterne håndterer situasjonene de er i og på hvilken måte de tolker sine stressreaksjoner (Ursin & Eriksen, 2004). Teorien om mestringstro viser betydningen av troen på egne evner, noe som direkte påvirker rytterens mentalitet og spenningsnivå (Bandura, 1977, 1997) som igjen har betydning for rytterens påvirkning på hesten. Senere, i kapittel 4, vil funn i datamaterialet diskuteres og knyttes opp mot det teoretiske rammeverket for å belyse sammenhenger og eventuelle uoverensstemmelser.

3. Metoden

Denne studien søker kunnskap om hvordan ryttere på norske spranglandslag og satsningsgrupper stiller seg til og benytter seg av stresshåndteringsteknikker. Den ønsker også å finne ut om dette er noe de blir tilbudt i sitt system, ønsker å lære mer om og vil ta i bruk. Å velge en kvalitativ forskningsmetode var hele veien det tiltenkte og mest aktuelle valget ettersom det tillater meg å få tak i deltakernes subjektive mening om og erfaring med stresshåndtering, både generelt og i sporten. En kvalitativ tilnærming kjennetegnes gjerne av at forskeren har nær kontakt med forskningspersonene, særlig gjennom intervju og observasjon. Disse metodene gjør det mulig for meg å høste og fremstille et utfyllende og innholdsrikt datamateriale som sosiale fenomener kan tolkes og forstås ut i fra (Thagaard, 2013). Selv om noen av valgene for prosjektets design var relativt fastsatte før prosjektet ble satt i gang, fungerte disse mer som en veiledende prosedyrisk plan, slik som anbefalt av Mason (2002) ettersom det ofte gjøres endringer og justeringer underveis i et kvalitativt forskningsprosjekt. I dette kapittelet vil den anvendte forskningsmetoden beskrives nærmere for å gi leseren en god forståelse for studiens forskningsprosess.

3.1 Utvalg

Til studiens utvalg ønsket jeg åtte ryttere på landslagsnivå som alle hadde konkurrert i minst ett stort mesterskap (NM, Nordisk, EM), og jeg ville ha ryttere fra de ulike aldersbestemte landslagene, helst en av hvert kjønn på hver aldersgruppe. Et slikt *strategisk utvalg* er, ifølge Thagaard (2013), basert på at de utvalgte deltakerne til en studie har kvalifikasjoner som er hensiktsmessige i lys av problemstilling og andre nøkkelområder ved studien. Målet med slike strategiske utvalg er å frembringe dyptgående og innsiktsfull forståelse om temaet som studeres (Patton, 2002). Alle ryttere på de norske spranglandslag og satsningsgrupper er offisielt publisert på Norges Rytterforbunds (NRYF) hjemmesider (NRYF, u.å. a), så det var enkelt for meg å få en oversikt over rytterne som kunne danne utvalget. Basert på valgkriterier³ for tidligere stevnedeltakelse ble det valgt ut to ryttere fra hvert landslag/satsningsgruppe for 'ponni kategori 1', 'junior', 'young rider' og 'senior', der navnet på landslagene, som tidligere nevnt, viser hovedsakelig til ulike bestemmelser

³ Disse valgkriteriene vil ikke utdypes nærmere for å bevare rytternes anonymitet.

for rytterens alder. Ettersom det ikke er mer enn fire til fem ryttere per aldersbestemte landslag, følte jeg at det kunne føre til større risiko for at rytterne kunne identifiseres enn hvis jeg hadde hatt flere ryttere i populasjonen⁴ min. Derfor utvidet jeg populasjonen til både landslagsryttere og ryttere på satsningsgruppene i samme aldersgrupper, da disse rytterne rir på samme nivå som landslagsrytterne og oppfyller de samme kvalifikasjonskravene for utvalget. På denne måten fikk jeg dobbelt så stort antall ryttere per aldersgruppe, og det ville bli vanskeligere å identifisere hvem de åtte rytterne i utvalget var. Jeg vil informere om at jeg tidvis vil benytte meg av 'landslagsrytterne' og 'landslaget' som samlebegrep for rytterne som rir på både landslagene og satsningsgruppene siden de representerer samme populasjon.

Utvalget ble ikke gjort kun basert på rytternes kvalifikasjoner men også på grunnlag av tilgjengelighet. Rytterne på de norske landslagene og satsningsgruppene befinner seg både i utlandet og spredt over hele Norge. Dette satte en begrensning for hvor langt jeg kunne reise for å gjøre intervjuer, for jeg ønsket primært å gjøre dem i person istedenfor over telefon og lignende. Jeg plukket ut ryttere innenfor en radius på halvannen times kjøretid fra Oslo som utgangspunkt. Per dags dato samt da utvalget ble gjort var det ikke mannlige ryttere på alle landslag og satsningsgrupper, men på de aldersgruppene det var mannlige ryttere tilgjengelig ble det plukket ut både en kvinnelig og en mannlig rytter.

3.2 Forberedelser

Første del av prosjektutviklingen innebar å lage en prosjektplan for prosjektperioden. Jeg utformet et utkast for arbeidstittel, tema og problemstilling, og det ble gjort litteratursøk for å se på eksisterende forskning på feltet. Et førsteutkast til intervjuguide ble også utarbeidet. Deretter ble prosjektet sendt inn til Norsk Senter for Forskningsdata (NSD) for godkjenning. Sportssjefen i Norges Rytterforbund ble muntlig informert om prosjektet, der responsen var svært positiv. Tilgangen på ryttere til utvalget fikk jeg som sagt gjennom sidene til NRYF der lister på landslagene og satsningsgruppene ligger publisert. Etter at prosjektet var godkjent av NSD, med referansenummer 593536, ble det sendt ut informasjonsskriv og

⁴ En *populasjon* er et begrep for den folkegruppen vi ønsker å studere, men gruppen er ofte for stor til at alle individene i en populasjon kan kontaktes og undersøkes. Et *utvalg* er derfor et lite utvalg som skal være representativt for den større populasjonen (Thagaard, 2013).

forespørsel om prosjektdeltakelse til åtte ryttere, som alle takket ja. Intervjudatoer ble satt opp slik at det passet rytterne og deres travle hverdag.

3.3 Datainnsamling

På jakt etter rytternes subjektive opplevelser og meninger rundt stresshåndtering var intervju et avgjørende metodevalg. I forkant av datainnsamlingsprosessen hadde jeg utviklet et førsteutkast til intervjuguide som ble sendt som vedlegg i søknaden til NSD. Jeg ønsket å holde *semistrukturerte intervju*, som er den vanligste formen for intervju innenfor kvalitativ forskning (Thagaard, 2013). Ved slike intervju har man en liste med veiledende hovedspørsmål men der oppfølgingsspørsmål kan legges til der det føles riktig for å følge opp ulike utsagn og temaer. Ved bruk av semistrukturerte intervju ville jeg få muligheten til å grave dypere i utøvernes svar. Disse svarene er et produkt av intervjuobjektens egen forståelse av opplevelser og erfaringer de selv har hatt (Thagaard, 2013).

Det første jeg gjorde i selve datainnsamlingsprosessen var å holde et pilotintervju, der intervjuobjektet var en rytter på et av spranglandslagene som ikke skulle brukes blant utvalget for denne studien. På denne måten fikk jeg trent på intervjusituasjonen i forkant slik at jeg var godt forberedt. Ved å holde et pilotintervju fikk jeg prøvd ut flyten i intervjuet mitt på et intervjuobjekt med samme kvalifikasjoner som de åtte rytterne som senere skulle inn til ordentlige intervju. Dermed fikk jeg sjansen til å omformulere spørsmål som ble litt uklare, slå sammen spørsmål for å unngå gjentakelser, og lagt til eventuelle spørsmål som syntes å mangle. Jeg var også oppmerksom på å holde språket mitt på mest mulig jevn linje som intervjupersonen min, slik at det følte naturlig og avslappet fremfor svært formelt og stivt. Dette skaper en bedre og mer løssluppen samtale med utøveren (Markula & Silk, 2011). I etterkant av pilotintervjuet spurte jeg også om innspill fra intervjupersonen slik at jeg fikk mer feedback enn kun min egen opplevelse av situasjonen.

Etter å ha gjort justeringer av intervjuguiden avtalte jeg tidspunkter for intervjuer med rytterne. Undertegnede samtykkeerklærings skjemaer ble samlet inn av meg under hvert intervju, og jeg gjenfortalte dem informasjon om prosjektet, om deres deltakelse i prosjektet, deres rettigheter ved deltakelsen og annen informasjon som tidligere hadde blitt tilsendt dem i forkant av at de takket ja til deltakelse. Jeg hadde informert om hvor lang tid intervjuet ca. ville ta med god margin, slik at ingen

av rytterne hadde dårlig tid. Dette gjorde at jeg hadde tid til å følge opp eventuelle sidespor og nye temaer rytterne kom til å ta opp, og følge opp og videre utforske ting de fortalte i intervjuene. Alle intervjuene ble tatt opp med lydopptak slik at jeg kunne konsentrere meg bedre om å delta i intervjusamtalen fremfor å sitte og notere ned alt og virke fraværende for intervjupersonen. På denne måten ville det også bli lettere å gjøre gode og nøyaktige transkripsjoner av intervjuene i etterkant. Bruk av taleopptak ble både informert om i skrevet de ble tilsendt i forkant og ble igjen nevnt under begynnelsen av intervjuet. Ingen av rytterne hadde noen innvendinger mot dette. Lydfilene ble flyttet over til en passordbeskyttet mappe på en ekstern harddisk der alle lydfiler fikk kodenavn slik at ingen navn var å finne. Intervjupersonene ble heller ikke navngitt i selve lydfilene.

3.4 Analyse

Lydopptakene av intervjuene hadde en gjennomsnittlig lengde på ca. 45 minutter. For å analysere all dataen jeg hadde samlet inn i lydopptakene måtte først intervjuene transkriberes. Gjennom transkribering får man en dypere og mer oversiktlig forståelse av datamaterialet, samt at man føler eierskap til egne funn (Patton, 2002). Jeg påbegynte transkriberingene omgående etter hvert enkelt intervju, slik at jeg hadde intervjuet mest mulig friskt i minnet. Under transkriberingen anonymiserte jeg hesters, rytteres og treneres navn, og jeg fjernet alle indikasjoner av 'hun' og 'han' der det kunne være identifiserende, både for hester og mennesker. Også stedsnavn på stevner og lignende ble redigert vekk. Transkripsjonenes lengde varierte på mellom fem til elleve A4-sider, og alle åtte transkripsjonene utgjorde 70 sider totalt. Etter å ha transkribert alle intervjuene sendte jeg dem ut til de respektive rytterne og ba dem lese gjennom for så å si i fra hvis de hadde noen innvendinger eller om det var noe de eventuelt ville ha fjernet. Dette var det ingen ryttere som trengte – alle godkjente transkriberingen av sitt intervju.

For å analysere datamaterialet mitt benyttet jeg meg av *tematisk analyse*; en analysemetode der man retter fokuset mot temaer som dukker opp i studiens datamateriale (Thagaard, 2013). Gjennom tematisk analyse ser man på temaer på tvers av datamaterialet og forsøker å finne likheter og forskjeller (Braun & Clarke, 2006). Etersom jeg aldri hadde utført en tematisk analyse før benyttet jeg meg av Braun og Clarke (2006) sin guide på seks trinn som kan følges i den tematiske

analyseprosessen, og jeg brukte denne som veiledning i min egen analyseprosess. Det første steget handler om å bli kjent med datamaterialet gjennom transkribering og gjennomlesning, noe jeg gjorde som beskrevet i avsnittet over. Steg to handler om å generere koder på tvers av datamaterialet, ofte fordi man begynner å se mønster i materialet. I min analyseprosess opplevde jeg at steg to skled litt sammen med steg tre, der man er på søken etter temaer. Grunnen til dette er hovedsakelig at intervjuguiden min hadde spørsmål rettet inn mot ulike temaer jeg ville undersøke sammenlignet med om intervjuguiden min kun bestod av svært åpne spørsmål som kunne gi svar i vidt forskjellige retninger. For å jobbe videre med transkripsjonene skrev jeg dem ut til papirformat og begynte å markere de ulike temaene og sitatene med markeringspenn i ulike farger. Det ble til et fargekodesystem der de ulike fargene representerte fire ulike hovedtemaer.

I tråd med Braun og Clarkes (2006) fjerde steg i guiden gjennomgikk jeg temaene på nytt, for der noen temaer kanskje var små og konsise var andre store, og det ble nødvendig å bryte temaene ned i mindre undertemaer. Etter å ha laget fargekodesystemet med hvert enkelt intervju i datasettet mitt opprettet jeg noe jeg valgte å kalle 'intervjuprofiler'. I intervjuprofilene skrev jeg inn viktige sitater og funn som jeg anså som viktige for diskusjonen og som jeg ville fremheve. Videre ble de ulike utdragene fra intervjuene sortert inn i sine overnevnte fire hovedtemaer slik at jeg fikk en bedre oversikt der alt i hvert tema ble samlet punktvis. Etter å ha gjort dette gikk jeg igjen gjennom intervjuprofilene og lagde undertemaer innad i hvert hovedtema ved å markere nøkkelord i marginen på dokumentet. Deretter var det veldig lett å se temaene på tvers av de åtte intervjuene.

Femte steg i Braun og Clarkes (2006) analyseguide er å definere og navngi temaene. Temaene mine hadde under analyseprosessen arbeidstitler men noen av dem endret navn og ble redefinert da jeg var i gang med skrivning av diskusjonsdelen. Definerings og navngivning for temaene ble nemlig mye klarere da hvert tema skulle beskrives innledningsvis for hvert underkapittel i diskusjonen. Dette femte steget skled litt over i steg seks, der selve 'rapporten' skal produseres. Her skal utdragene og temaene fra datamaterialet flettes inn i resten av studien for å belyse og illustrere sammenhenger til teoretisk rammeverk og lignende. Underveis i analyseprosessen fikk jeg mye tid og anledning til å se hvordan mitt teoretiske rammeverk passet opp mot datamaterialet. Jeg hadde i forkant av datainnsamlingen pekt ut Albert Banduras teori om *Self-Efficacy* (1994, 1997) og Ursin og Eriksens

Cognitive Activation Theory of Stress (2004) som aktuelle teorier som jeg så for meg ville belyse tematikken i datamaterialet mitt, men jeg visste at dette måtte revideres etter datainnsamlingen var gjort og materialet analysert. Gjennom analysearbeidet ble det klart at disse teoriene fortsatt var aktuelle og relevante å knytte opp mot studiens funn. Jeg så, derimot, at jeg hadde viktige funn og tendenser som jeg ønsket å belyse og inkludere, men disse passet ikke inn med de to utvalgte teoriene mine. Derfor valgte jeg å legge til *katastrofemodellen* (Hardy, 1996, 1999) i det teoretiske rammeverket for å få en mer faglig dybde å knytte enkelte av temaene mine opp mot i diskusjonsdelen.

3.5 Vitenskapelig kvalitet

En studies vitenskapelige kvalitet vurderes etter variabler som validitet, reliabilitet og relevans. Validitet og reliabilitet mer sentralt i kvantitative studier enn i kvalitative studier, spesielt i studier der man ønsker å bruke funnene til å generalisere. I et kvalitativt forskningsprosjekt kan det være krevende å vurdere hvor valid og reliabel studien er - men det er ikke umulig. Likevel settes det spørsmålsteget ved dettes relevans i kvalitativ forskning (Mason, 2002).

Validiteten sier noe om resultatene i studien kan gjenspeile den reelle situasjonen og omgivelsene som har blitt studert (Thagaard, 2013). Ettersom en kvalitativ studie slik som denne i stor grad belager seg på intervjupersoner og deres subjektive opplevelser og meninger, vil det være vanskelig å si at resultatene direkte gjenspeiler virkeligheten. Det man derimot kan påstå er at resultatene gjenspeiler de respektive intervjupersonenes opplevde virkelighet av situasjonene, gitt at personene har valgt å dele sine faktiske meninger istedenfor å holde igjen eller gi feil informasjon. Hva gjelder reliabilitet er det ofte ikke mulig å nøyaktig gjenskape en studies fremgangsmåte, for det lar seg sjelden reproducere til tross for grundig beskrivelse av fremgangsmåte. Grunnen til dette er ofte at det skapes et unikt tillitsforhold mellom forsker og intervjuobjektene – et unikt samarbeid som kanskje ikke vil generere samme informasjon dersom en annen forsker skulle ha gjort samme studie. I kvantitativ forskning er reliabiliteten lettere å argumentere for ved å følge standardiserte målemetoder, men ved kvalitativ forskning må forskeren begrunne studiens reliabilitet ved å beskrive datainnsamlingsprosessen (Thagaard, 2013).

Forskerens rolle er noe som nesten alltid er en påvirkende faktor i kvalitativ forskning. Det er nærmest uunngåelig at forskeren påvirker forskningsprosessen i

noen grad, til forskjell fra kvantitativ forskning der forskeren kan være helt uten kontakt med deltakerne i studien (Thaagard, 2013). Det er viktig å nevne at jeg enten kjente eller kjente til alle rytterne som deltok i studien, og dette var ikke mulig å unngå ettersom jeg er deltakende i norsk sprangsport. Sånn sett kan man risikere å ha vanskeligheter med å være en nøytral forsker, der en ikke evner å være objektiv rundt informasjonen som kommer frem i intervjuene. Jeg visste at rytternes kjennskap til meg og vice versa kunne bli ansett som utfordrende, ettersom man er redd intervjupersonene ikke vil dele all informasjon med forskeren hvis de har kjennskap eller relasjon til forskeren. Kanskje var rytterne redd jeg skulle videregi informasjon og utsagn fra intervjuene. Jeg presiserte tydelig og tidlig i prosessen at jeg hadde taushetsplikt, at deltakelsen ville være totalt anonym og at jeg skulle gjøre mitt ytterste for å skjerme rytternes identitet. De visste at de når som helst kunne trekke seg fra studien. Før intervjuet ble holdt ble de også informert om at de skulle få tilsendt det transkriberte intervjuet i etterkant slik at de kunne lese gjennom og fjerne det de ikke ønsket at skulle inkluderes. Dette gir rytterne betryggelse i at de kan snakke fritt i intervjuet uten at alle deres utsagn skrives rett inn selve studien.

Jeg følte at rytternes kjennskap til meg og omvendt heller gjorde rytterne mer åpne for å snakke om temaene de ble spurt om. Tillitsrelasjonen mellom forsker og intervjuobjekt er avgjørende i en intervjusituasjon, for mye av datamaterialet hadde ikke eksistert hvis det ikke var for forskeren (Mason, 2002; Thagaard, 2013). Min opplevelse av intervjusituasjonen var at rytterne hadde ekstra tillit til meg og mine spørsmål nettopp fordi de visste at jeg hadde kompetanse på feltet og visste hva jeg snakket om, både hva gjaldt hestesport og idrettspsykologi. Det hadde muligens vært vanskeligere for en forsker å få tak i de samme dataene hvis rytterne ikke stolte på at forskeren visste hva de snakket om.

Hva gjelder relevans er dette, som nevnt i kapittel 1.2.3 om eksisterende forskning, et tema som er aktuelt å forske på da det gjennom studier viser seg å være sterk korrelasjon mellom hesters stressreaksjon og hva slags utfordringer eller omgivelser de befinner seg i. Rytterne har direkte påvirkning på hvordan en hest tolker omgivelsene, og det er derfor spennende å studere hva rytterne selv tenker og prosesserer av informasjon og stress-stimuli.

3.6 Etske hensyn

Et forskningsprosjekt skal alltid ta det ytterste hensyn til det etiske, både for samfunnet og for enkeltpersoner som deltar i prosjektet. Mange forskningsprosjekter samler inn mye personlig informasjon om personene som deltar i prosjektet, og alle prosjekter som behandler personopplysninger der personene kan identifiseres må meldes til NSD. Jeg sendte både prosjektbeskrivelse, informasjonsskriv og utkast til intervjuguide til NSD for godkjenning, slik at prosjektet ble godkjent i tråd med retningslinjer for håndtering av personopplysninger. Prosjektet ble registrert med tittel *'Stresshåndtering hos sprangryttere på norske landslag og elitegrupper'*. Siden årsskiftet har Rytterforbundet endret betegnelse fra 'elitegrupper' til 'satsningsgrupper' på sine hjemmesider, hvilket gjorde at jeg bestemte meg for å kalle det 'satsningsgrupper' i studien også for å unngå misforståelser hos leseren. Det er viktig å sørge for frivillig og informert samtykke ved deltakelse i prosjektet, der frivilligheten skal gjelde hele prosessen (Markula & Silk, 2011) – deltakerne skal når som helst kunne trekke seg fra deltakelsen, uansett grunn (Thagaard, 2013). Informasjonsskrivet som ble tilsendt rytterne forklarte tydelig hva slags rettigheter deltakerne hadde ved prosjektdeltakelse og spesifiserte at de kunne trekke seg hvis de ikke lenger ville være del av prosjektet.

I begynnelsen av hvert intervju jeg holdt presiserte jeg min rolle som forsker ved intervjusituasjonen, og jeg understreket for rytterne at jeg har taushetsplikt og at ingen ting de sa skulle brukes mot dem på noen som helst måte. De visste også at alt skulle anonymiseres, for konfidensialitet er et vitalt punkt ved behandling av personopplysninger (Thagaard, 2013). Jeg henviste også til informasjonsskrivet der det sto at de skulle få lese gjennom transkripsjonen av intervjuet sitt slik at de kunne bekrefte overfor meg at jeg hadde anonymisert og fjernet identifiserende detaljer. Blant ting som ble fjernet eller anonymisert var alle navn, kjønn, alder, rideklubb, tilholdssted, navn og kjønn på hest, og stedsnavn på ridestevner de refererte til i intervjuet. Enkelte opplysninger og data som kom fram i intervjuene, som kunne ha bidratt til å belyse viktige temaer og understøtte viktige utsagn, har blitt fjernet eller redigert for å beskytte ryttere og andre nevnte personer. Et eksempel på dette er at jeg har unngått å inkludere de tilfeller der årstall, mesterskapstype og resultat kan identifisere rytteren. I disse tilfellene fjernes f.eks. årstall og nøyaktig plassering for å hindre identifisering. Personopplysninger kommer foran studiens interesse, og ingen av studiens deltakere skal møte på negative konsekvenser ved å ha deltatt. Likevel er

sprangsporten i Norge liten, og det er alltid en mulighet for at noen kjenner igjen enkelte sammenhenger i teksten, men som nevnt har jeg gjort mitt ytterste for å unngå at dette skjer. Med rytternes godkjenning av transkriberte intervjuer har jeg fått tillatelse til å bruke det som står i transkripsjonene, så rytterne er innforstått med hva som kan inkluderes i teksten. Ved prosjektslutt vil alt datamateriale destrueres.

4. Resultater og diskusjon

For å få en helhetlig forståelse av rytternes erfaring med stresshåndtering og deres kunnskap om og anvendelse av dette, måtte intervjuet dekke flere ulike vinklinger på temaet. Derfor rettet intervjuene seg inn fra det helt grunnleggende med hvordan rytterne erfarer at stress påvirker hesten, til rytternes egen opplevelse med stress og pressfylte situasjoner. Rytterne fikk også mulighet til å beskrive hva slags tilbud de fikk av mental trening per dags dato og hva de kunne tenke seg at tilbudet ble utvidet med. I de følgende delkapitlene vil funnene i studien legges frem, der de vil flettes inn i en diskusjon rundt hvert tema og undertema, der funnene diskuteres i lys av teoretisk rammeverk og eksisterende forskning.

Som nevnt i metodekapittelet ble datamaterialet kategorisert i fire hovedtemaer. Det første temaet handler om hvordan hesten påvirkes av stress og undersøker rytternes kjennskap til hvordan dette kommer til uttrykk hos hestene samt hva slags effekt dette har for samarbeidet og prestasjonen. Påfølgende tema tar for seg rytternes kjennskap til stresshåndtering og tilhørende teknikker, og i denne studien refererer *stresshåndtering* til måter et individ håndterer stress på, som regel gjennom ulike stresshåndteringsteknikker. Gjennom dette temaet fikk rytterne fortelle om sin kunnskap rundt dette, hva det kan bidra til, hvilke teknikker de eventuelt tar i bruk og hvordan de kan roe ned hesten. Det tredje temaet ser på stress i ulike situasjoner og når rytterne opplever det som negativt eller positivt. Faktorer som spiller inn på rytternes stressnivå presenteres også her. Siste tema handler om det tilbudet som rytterne får per i dag hva gjelder læring om og trening i stresshåndtering, og her blir mulige forslag til utvidet tilbud lagt frem. Til slutt vil studiens styrker og begrensninger presenteres i et eget delkapittel.

4.1 Hestens påvirkning av stress

Som nevnt innledningsvis i studien er det en slags felles enighet i hestesporten om at rytterne har svært stor påvirkning på hestene. Om det skulle være at man utstråler nervøsitet, redsel, fredfullhet eller glede responderer hestene raskt på det vi uttrykker med kroppsspråket og stemmen vår. Ofte sier man at ”hvis du er stresset så blir hesten stresset”. Når vi mennesker blir stresset blir ofte musklene spent (Grossbard, Smith, Smoll & Cumming, 2009; Weingberg & Gould, 2011; American Psychological Association, u.å.) og hjerterytmen øker (Ursin & Eriksen, 2004), og ettersom at

hestene er høyst sensitive for rytternes spenninger og hjertefrekvens (Pretty & Bridgeman, 2006; Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009) vil de så klart kunne bli påvirket av dette. I dette kapittelet blir vi kjent med rytternes kunnskap om og egen opplevelse av hvordan hesten påvirkes av stress.

4.1.1 Kjennskap til utsagnet

Man kan nesten si at utsagnet ”hvis du er stresset så blir hesten stresset” er grunnpilaren i denne studien, ettersom at det virker som ’common knowledge’ i hestesporten. Intervjuene ble innledet med å spørre rytterne om de hadde hørt utsagnet før, eventuelt når og fra hvem de hadde lært det, eller om det kanskje bare var noe de hadde fått med seg gjennom årene uten å huske spesifikt hvorfra. Flere av de åtte rytterne fortalte at dette var noe de hadde lært i tidlig alder, gjerne av en forelder eller trener. Fire av rytterne nevner også at dette er noe de merker selv, uavhengig av at man har hørt det fra før. Hestenes sensitivitet presiseres også av særlig Rytter 2, som påpeker at om hesten kan merke at den har en flue på seg vil den selvsagt merke om rytteren spenner seg.

Alle åtte rytterne sa seg enig i å enten ha hørt utsagnet før eller være personlig enig i at det stemte, så tendensen var at dette var noe de fleste hadde kjennskap til. Det kan ikke trekkes slutninger i den grad at alle som driver med ridning har hørt om utsagnet, men gitt at utvalget faktisk er representativt for populasjonen kan man anta at dette er noe de aller fleste på de norske spranglandslagene og satsningsgruppene har hørt om. Man kan også tenke seg til at dette også gjelder aktive konkurranseryttere generelt.

4.1.2 Hvordan stress påvirker hesten

Høyere stressnivå hos hesten øker sannsynligheten for at den presterer dårligere i konkurranser (von Borstel, Visser & Hall, 2017; Jastrzebska et al., 2017). Gjennom eksisterende forskning har man forsøkt å måle hesters stressnivå i ulike situasjoner, og mange studier har sett på hestenes stressreaksjoner i en konkurranse- og prestasjonssituasjon, hovedsakelig i form av fysiologiske endringer i kroppen (Valera, Bartolomé, Sánchez, Molina, Cook & Schaefer, 2012; Bartolomé, Sánchez, Molina, Schaefer, Cervantes & Valera, 2013; Becker-Birck, Schmidt, Lasarzik, Aurich, Möstl & Aurich, 2013; von Lewinski et al., 2013; Bartolomé & Cockram, 2016; Jastrzebska et al., 2017; Munk, Jensen, Palme, Munksgaard & Christensen, 2017; Janczarek, Wilk,

Stachurska, Krakowski & Liss, 2019). Her ble ofte målingene av stressnivå hos hesten gjort ved måling av øyetemperatur, kortisolkonsentrasjon i spyttet og hjerterefrekvens, og det er blant annet funnet at hester har en høyere konsentrasjon av kortisol i kroppen på stevner enn de har på trening hjemme (Munk, Jensen, Palme, Munksgaard & Christensen, 2017). Slike data sier ingenting om hvordan hestene fysisk opptrer og føles for den som rir. Etersom denne studien ville ha tak i disse åtte aktive sprangrytternes subjektive opplevelser og erfaringer ble rytterne spurt om hvordan de opplevde at hestens reaksjon til stress var. Etter spørsmål om utsagnet om stresspåvirkning handlet derfor oppfølgingsspørsmålet om hvordan rytterne trodde at stress kunne påvirke hesten deres, altså på hvilken måte stresset kom til uttrykk hos hestene deres og om det påvirket prestasjonen.

”Jeg tror den kan bli spent, for det er jo en veldig følsom hest da, og hvis den spenner seg så hopper den ikke like bra”, forteller Rytter 3. Altså opplever rytteren at en stresset hest ikke presterer like bra som den ellers kunne ha gjort. Videre sier Rytter 3 at en stresset hest er vanskeligere å nå frem til med signaler og beskjeder da hestene tenker på noe annet i en stresset tilstand. Rytter 2 nevner at en stresset hest vil påvirke prestasjonen dårlig, for hester er tross alt flokkdyr og flokkdyr løper når de blir redde. En hest som løper avgårde istedenfor å samarbeide med deg inne på sprangbanen er sjelden det mest gunstige. Rytter 2 og 3 er ikke alene om å oppleve at stresset svekker hestens prestasjon. Rytter 5 påpeker at stressede hester ofte ”blir veldig mye” og at de fortere reagerer på ting rundt seg som gjør dem ukonsentrerte. Om man ser tilbake på teorikapittelet der skillet mellom eustress og distress, der det beskrives at eustress er en positivt stressform (Berger & Tobar, 2007; Cox, 2012) som forbedrer prestasjonen (Le Fevre, Matheny & Kolt, 2003; Mills, Reiss & Dombeck, 2008) mens distress svekker prestasjonen (Mills, Reiss & Dombeck, 2008; Cox, 2012), vil det være viktig å huske på at hestene også trolig kan ha grader av stress før det får en prestasjonshemmende effekt. Dette kan støttes av studien som fant at der rytterne oftere presterte dårligere ved økende stressnivå, kunne hestene ha et noe høyere stressnivå som faktisk økte prestasjonen (Peeters, Closson, Beckers & Vandenheede, 2013). Samtidig må vi huske på at dyr ofte er begrenset til å reagere med en automatisk negativ stressrespons (Ursin & Eriksen, 2004). Det er derfor veldig interessant at det også viser seg at hester kan tilvennes ulike objekter og situasjoner slik at fryktresponsen dempes (Leiner & Fendt, 2011; Munsters, Visser, van den Broek & van Oldruitenborgh-Oosterbaan, 2012), men det utelukker ikke at

andre ukjente objekter og situasjoner fortsatt kan stressse hesten (Leiner & Fendt, 2011).

Nesten alle rytterne påstår at hestene påvirkes mye av stressede ryttere. Rytterne er mange om å nevne at en rytters stress smitter over på hesten, og de har gjort seg erfaringer med hvordan deres egne hester reagerer på dette. Særlig skjer dette i forbindelse med at rytterne er stresset og gjør bevegelser og gir signaler de ellers ikke ville gitt dersom stressnivået var lavere. Gitt hestens instinktdrevne naturlige atferd, der de varsler hverandre ved mistanke om trusler og der stressresponsen som regel preges av flukt eller forberedelse til å møte en fare, er det forståelig om hestene skulle få en negativ stressrespons dersom rytterne plutselig gjør noe som er utenfor deres faste handlingsmønster. Hestene aner kanskje at noe ikke er som det skal. Rytter 1 beskriver den ene hesten sin som svært sensitiv og ofte skeptisk til nye ting, og hesten blir gjerne satt litt ut av spill ved brå lyder og bevegelser. ”Når jeg blir stresset kan jeg bli litt brå og sånn...litt hardere enn det jeg egentlig burde, og det responderer jo hesten også på”. Rytter 1 forteller at hestens sensitive vesen gjør at de harde og brå bevegelsene kan gjøre at signalene gir enda større utslag og at hesten derfor gjør enda bråere og forhastede bevegelser. ”Noen blir jo veldig nervøse da, og da vil jo hesten kjenne det. Men hvis du er litt sånn smånervøs så har det ikke så mye betydning tror jeg da”, hevder Rytter 3. Videre forklarer Rytter 3 at rytterne kan gjøre det vanskeligere for hesten når de er under stress fordi de lettere gjør ting de ikke ville gjort ellers, i likhet med det Rytter 1 fortalte. De er ikke de eneste om å fortelle om å gjøre ting en ikke ellers ville gjort hvis ikke de var under påvirkning av stress. Ifølge Rytter 8 er det fort gjort at man begynner å klusse det til og at dette påvirker hesten. Vi kommer tilbake til dette temaet i kapittel 4.3.2.

Det er viktig å påpeke at alle de åtte rytternes hester er varmbloodspranghester med fremavlede egenskaper og evner til å prestere i sprangsporten. Ettersom alle åtte rytterne påpeker at hestene deres er følsomme for rytternes stressnivå kan man undres om dette er noe som gjelder særlig disse varmbloodskonkurranshesterne uten at alle hester her i verden kan gres under samme kam. Det finnes utallige typer hester her i verden og noen typer har et roligere gemytt og ’har mindre blod’⁵, som det heter på hestespråket. Varmbloodskonkurranshester er

⁵ At en hest har ’mye blod’ refererer gjerne til at de er avlet på raser med et livlig gemytt og egenskaper for å løpe i høy hastighet. Fullbloodshestene (engelsk fullblood, arabisk fullblood og angloarabisk fullblood) har blitt brukt mye i avlen for å foredle tyngre raser. Hester med mye blod er gjerne mer sensitive, våkne, lettere oppspilte og kan ofte virke mer nervøse.

gjernere mer sensitive, kvikke og 'fulle av blod' enn de stødige kaldblodrasene (slik som Fjordhesten), og gjennom årrekker med avl har man forfinet egenskapene og fysikken for rasene for ulike bruksområder. Man kan derfor kanskje spørre seg om en hest av annen type, som ikke egnest til profesjonell deltakelse i sprangsporten, ville reagert tilsvarende på rytterens stress.

På en annen side kan man diskutere hvordan en slik hest ville reagert dersom den ble bedt om de samme arbeidsoppgavene som de mer varmblodige spranghestene. Basert på idrettspsykologisk litteratur og forskning om dyrs stressresponser (Ursin & Eriksen, 2004; Pretty & Bridgeman, 2006) kan vi lure på om disse automatiske stressresponsene også vil kunne tillegges hestene til en viss grad. Hvis en hest som hverken er bygget for eller komfortabel nok med oppgaven den stilles overfor og opplever vanskeligheter med å gjennomføre oppgaven, vil den kunne oppleve en automatisk stressrespons på grunn av spriket mellom de fysiske og psykologiske krav som stilles til hesten og dens evne til å møte kravene (Ursin & Eriksen, 2004). Derfor vil en slik hest høyst sannsynlig oppleve en stressrespons basert på egen opplevelse og kapasitet til å møte oppgavens krav, ikke bare grunnet eventuell påvirkning fra rytterens stressnivå.

Dette spriket mellom krav og evne gjelder faktisk ikke bare ulike hesteraser, men også hester i ulik alder. Unghester ser ut til å oftere utvikle akutt økning i øyetemperatur ved eksponering for nye og krevende situasjoner, noe som indikerer mer stress og derfor en hest som er mer utsatt for å gjøre feil under rittet (Bartolomé, Sánchez, Molina, Schaefer, Cervantes & Valera, 2013). En annen studie fant at også at unghester fikk en kraftigere stressreaksjon ved eksponering for nye objekter enn eldre hester, trolig grunnet at de eldre hestene har mer erfaring og har blitt oftere eksponert for slike objekter (Munsters, Visser, van den Broek & van Oldruitenborgh-Oosterbaan, 2012).

Uansett hestens erfaringsgrunnlag finner en studie, utført av Visser et al. (2008), at mange ryttere foretrekker hester som er veldig sensitive for rytternes signaler da rytterne oppfatter dette som samarbeidsvillighet. Videre hadde rytterne lavere hjertefrekvens hvis de red på hestene de oppfattet som samarbeidsvillige fremfor hestene som var mindre sensitive for rytterens signaler og fremsto som ignorante. Dette er kanskje en årsak til at de sensitive varmblodshestene er å foretrekke til konkurranseridning og kan være en medvirkende grunn til overvekten av hester med følsom natur i toppsporten i sprangridning. Det er også gjort en studie

som fant at konkurransehester er mer motiverte og ivrige etter å hoppe hinder enn hobbyhester (Górecka-Bruzda et al., 2013), noe som også underbygger hvorfor det er større konsentrasjon av førstnevnte i sprangsporten. Den aktuelle studiens åtte ryttere rir alle på slike sensitive varmblodshester, og siden rytterne unisont sier at hestene påvirkes av rytternes stress var det desto større grunn til å undersøke hva slags kjennskap rytterne hadde rundt stresshåndtering.

4.2 Rytternes kjennskap til stresshåndtering

Det var nødvendig å kartlegge hvor mye rytterne kjente til begrepet 'stresshåndtering' før man kunne snakke videre om i hvilken grad de tok dette i bruk. Det var sannsynlig at mange kanskje ikke hadde hørt begrepet i seg selv men ville klare å tenke seg til hva det gikk ut på. Når dette var på plass ville intervjuet gå videre med å spørre rytterne hvordan dette kunne tas i bruk og hva slags effekt stresshåndtering kan bidra til. Deretter ble rytterne spurt om dette var noe de hadde gjort personlig, enten bevisst eller ubevisst, og eventuelt hvilke stresshåndteringsteknikker de hadde benyttet seg av.

4.2.1 Kjennskap til begrepet

Rytterne ble spurt om hva de la i begrepet *stresshåndtering* – om begrepet sa dem noe i det hele tatt. Som tidligere nevnt vil 'stresshåndtering' i denne studien referere til måten et individ håndterer stress på. Dette gjøres gjerne med stresshåndteringsteknikker som individet gjør enten bevisst eller ubevisst. Sistnevnte skjer hvis individet benytter seg av en teknikk uten å være klar over at det faktisk er en stresshåndteringsteknikk, eksempelvis om en utøver visualiserer en konkurranseløype uten å faktisk ha lært om visualisering. Dette gir et utgangspunkt der rytterne muligens håndterer stressende situasjoner bra uten at det har vært noen aktiv prosess involvert for å lære seg å mestre disse. Ikke alle rytterne hadde hørt selve stresshåndteringsbegrepet før, men de skjønte hva det gikk ut på ut i fra selve ordsammensetningen. Et fåtall av rytterne som faktisk har benyttet seg av mental trening i større grad enn de resterende rytterne hadde kjennskap til selve begrepet fra før. Hovedforskjellen på rytterne som hadde kjennskap til begrepet og de som kun gjettet seg til det er at førstnevnte visste at det handlet om teknikker for å håndtere stress. Mange av rytterne hadde også mer kjennskap til mental trening generelt enn de hadde spesifikt til stresshåndteringsbegrepet.

4.2.2 Effekten av å kunne håndtere stress

Under sprang-EM i 2015 fikk irske Cian O'Connor virkelig oppleve at uforutsette ting kan forstyrre selv den mest rutinerte rytter. O'Connors runde skapte overskrifter i media da en person fra banemannskapet plutselig sto midt i rideveien hans i en lang sving før hinder nummer elleve (Sorge, 2015; Gilmore, 2016; Tynan, 2016). Grunnet den lange svingen hadde han tid til å hente inn fokuset før han ankom hinderet. Dessverre fikk han et riv på hinderet og dette medførte at det irske laget mistet sin kvalifiseringsplass til OL. O'Connor mente banemannskapet hadde bidratt til rivet, og han la inn protest hos dommerne, men han fikk ikke medhold siden han hadde fortsatt rittet og passert målstreken. Mange spekulerte i om hendelsen gjorde ham stresset og ufokusert fordi han visste at OL-kvalifiseringen sto på spill, noe som igjen resulterte i rivet fordi han ikke håndterte situasjonen optimalt. Hendelsen er et godt eksempel på at det å kunne håndtere stress kan være avgjørende i enkelte situasjoner.

For å få tak i rytternes personlige mening om hva de tenker at det å kunne håndtere stress kan bidra til, ble rytterne spurt om "hvorfør er det å lære å håndtere stress en god og nyttig ting?" De ble også bedt om å fortelle hvordan det kunne hjelpe dem i sprangridning og om det var noen aspekter ved sprang som gjorde at god stresshåndtering kunne være ekstra viktig her. "Hvis man er nervøs så kan det jo gå veldig utover ridningen, for man blir jo veldig ofte nervøs på stevner", sier Rytter 8. "Det er jo et veldig kort tidsrom du er inne på banen, så hvis du ikke håndterer det stresset eller de nervene så er det på en måte ødelagt for den dagen og det resultatet da" (Rytter 8). I sprangridning er det svært små marginer, og ett riv på hinder kan koste deg mange plasser ned på resultatlisten. Det er ikke uvanlig å gå fra topp tre den ene dagen til bunnen av listen den neste dagen. På det nivået disse rytterne er står det ikke alltid bare om dagens resultat, men en langsiktig plan – rytterne må helst ha stabile gode resultater over lengre tid for å opprettholde plassen sin på landslaget, og det å gjøre det godt i spesifikke klasser kan bety uttak til andre prestisjefylte stevner som byr på spennende muligheter.

Det er lett forståelig at landslagsrytterne kan føle å ha press på seg til å gjøre det bra, for tilskuerne har sannsynligvis forventninger til at landslagsrytterne gjør en god prestasjon. Presset kan også komme fra foreldre, trenere, hesteeiere og andre som også vet hva utøveren og hesten er gode for. Slikt press kan være stressende. "Før viktige konkurranser, hvis jeg føler jeg har litt press på meg så kan jeg på en måte bli litt stressa av det, sånn litt nervøs på en måte", sier Rytter 1. "Akkurat idet

jeg står i porten så pleier jeg ofte bare å kontrollere pusten litt, og fokusere på den fremfor 'ok, nå skal jeg inn her og prøve å vinne' liksom". Stress kan også utløses av at ting ikke går etter planen, noe Rytter 3 opplevde under et stort stevne da hestens sko falt av og dette måtte fikses før start. Slike uforutsette ting kan stresse selv den mest erfarne rytter, slik eksemplet med Cian O'Connor demonstrerer. Flere av rytterne påpeker hvordan stress og press kan lage trøbbel for prestasjonen. Rytter 4 er en av dem som har klare meninger om dette: "Nei, altså, stress kan jo påvirke deg ekstremt. Det kan jo vippe deg skikkelig av pinnen, og det kan jo ødelegge prestasjonen så det synger etter". Det Rytter 4 forteller om kan relateres til katastrofemodellen (Hardy, 1996, 1999), der individer med høy kognitiv tilstandsangst har lettere for å passere et optimalt spenningsnivå før den plutselig dropper kraftig – stresset 'bikker' et visst punkt før det blir svært destruktivt for rytterens prestasjon. Vi kommer tilbake til dette i kapittel 4.3 om rytternes opplevelse av stress, med flere synspunkter på dette fra flere av rytterne.

Basert på disse utsagnene kan vi forstå det som at disse rytterne mener at det å håndtere stress er avgjørende for rytterens prestasjon. På spørsmål om det var nyttig å lære seg stresshåndtering var det mange svar som bekreftet at det var det absolutt. Rytter 1, som er Young Rider og har mange års erfaring i sporten, gjorde seg mange tanker om dette:

Ja, jeg tror det kan bidra til at man takler press da, fordi jeg tror man blir stressa fordi man er nervøs eller fordi man føler at man har et press på å gjøre det bra, og hvis man klarer å takle det stresset som kommer som en følge av de tingene man selv putter på seg, for det er jo...altså, det er jo som regel alltid litt press men det meste sitter jo i hodet ditt, det er jo du som sitter og tenker at 'okei, alle tenker at jeg burde vinne den klassen her', men det er jo ikke sånn at folk går rundt og tenker på det. Så jeg tror det kan være med på å gjøre at man klarer å prestere enda et hakk bedre da, at man klarer å fokusere enda mer på de arbeidsoppgavene man har inne i ringen, at man klarer å være et hakk mer skjerpa (Rytter 1).

De mest rutinerte rytterne som deltok i denne studien, nemlig de to seniorrytterne, var samstemte i sin mening om stresshåndterings rolle.

Jeg tenker jo at mental trening og ja, håndtering av alle slags greier er jo alfa og omega – det har alt å si egentlig, så det er jo mye rytterne i Norge ikke vet om hvor mye mental trening og stresshåndtering kan ha å si for ridningen og hesten sin del (Rytter 6).

Rytter 6 er en seniorrytter som har deltatt i sprangidretten og på landslaget i lengre tid, og gjennom alle disse årene får man muligheten til å observere mye rundt seg. Studiens andre seniorrytter, Rytter 2, bruker interessant nok det samme uttrykket som Rytter 6 om hvor avgjørende det å håndtere stress er: ”Ja, absolutt, det er jo alfa og omega om man klarer å holde fokus på det man skal og ikke la andre ting liksom...stå i veien for hva man skal gjøre inne i [konkurransen]ringen”. Rytter 2 påpeker også, i likhet med Rytter 1, at det å håndtere stress bidrar til bedre fokus på arbeidsoppgavene deres. Etersom disse er noen av studiens mest rutinerne ryttere og har vært i utallige avgjørende stevnesituasjoner før, har de mye erfaring å snakke ut i fra. Dette gir deres utsagn ekstra tyngde i denne intervju situasjonen.

Det er ikke i alle situasjoner at stresset ødelegger for rytterne. Eustress er, som tidligere nevnt, den typen stress som regnes som positiv (Berger & Tobar, 2007; Cox, 2012) og prestasjonsfremmende (Le Fevre, Matheny & Kolt, 2003; Mills, Reiss & Dombeck, 2008). I de situasjonene der stresset ikke har passert rytternes optimale spenningsnivå og der rytterne håndterer dette stresset på en god måte kan stress nemlig hjelpe rytterne å fokusere. Flere av rytterne nevner nemlig at ”de blir skjerpet” og fokuserer bedre ved tilstedeværelse av litt stress. Rytter 1 beskriver det på denne måten: ”[Det er] det som skjerper meg det lille ekstra, [...] jeg føler liksom ikke at det ødelegger for meg, jeg føler mer at det gjør meg mer skjerpa da”. Seniorrytter 6 opplever at litt nervøsitet kan hjelpe til det positive: ”Hvis jeg kjenner at jeg blir nervøs så føler jeg heller at det skjerper meg og gjør at jeg holder fokus”. Rytter 7 er ponnirytter og har kanskje ikke like mye rutine som de ovennevnte, og i intervjuet forteller rytteren at det kan gå litt begge veier – enten føler vedkommende seg veldig skjerpet og presterer bedre, eller så blir rytteren glemsk, klarer ikke tenke klart og begynner å gjøre feil som er ulikt dem å gjøre. Det kan trekkes en parallell her til CATS-teorien, der økende erfaring med en situasjon og individets mestringstro og forventning til utfallet av denne situasjonen kan påvirke stressresponsen (Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005). Hvis man ikke har så mye erfaring med en situasjon, eksempelvis når man går opp et klassenivå i sprang til en større hinderhøyde enn man er vant til og har hatt både positive og negative erfaringer på dette nivået, vil man kanskje ha en litt mer svingende stressrespons enn hvis man er svært stabil på dette klassenivået.

Apropos mestringstro – selvtillit og troen på seg selv og egen evne er også en effekt av god stresshåndtering. Ved gjentatte gode opplevelser bygger man selvtilliten

og mestringstroen opp, for tidligere erfaringer er en av de sterkeste og største kildene til mestringstro (Bandura, 1977; Williams, Zinsser & Bunker, 2015). Mestringstroen er samtidig svært avhengig av vedlikehold og tilskudd av nye gode opplevelser for å opprettholdes og styrkes (Ronglan, 2007). I en idrett der marginene er så små, og der det er kort fra opptur til nedtur, er selvtilliten en svært avgjørende faktor. Klarer man å håndtere stresset i en vanskelig situasjon og holde hodet kaldt og selvtilliten på plass vil dette kunne redde rytteren ut av en knipe. Om rytteren derimot skulle tvile ved første sjanse, vil rytteren potensielt sende ut nølende signaler til hesten, og de ender opp i en dårlig sirkel der de gjør hverandre usikre. Slike situasjoner påvirker rytterens mestringstro. Rytter 4, som er juniorrytter, fremhever viktigheten av å oppmuntre og tro på seg selv: ”Jeg merker i hvert fall veldig stor forskjell hvis jeg sier til meg selv ’senk skuldrene, is i magen, slapp av, det går fint’, og det viktigste jeg må si til meg selv er ’tro på deg selv’”. Vi kommer tilbake til selvtillit og mestringstro i kapittel 4.3.5.

4.2.3 Kjennskap til stresshåndteringsteknikker

Etter å ha snakket med rytterne om hva slags kjennskap de hadde til stresshåndtering og hva dette kunne bidra til, skulle rytterne fortelle om hva slags typer stresshåndteringsteknikker de hadde hørt om eller tatt i bruk selv. Det var allerede avklart at ikke alle hadde hørt om stresshåndtering før, men muligens visste noen av dem om flere stresshåndteringsteknikker enn de var klar over. På bakgrunn av dette ble rytterne spurt om de visste om noen teknikker og eventuelt hvilke, og hvis de var usikre på hva de skulle svare ble et utvalg teknikker foreslått for dem som de deretter kunne fortelle om de hadde kjennskap til.

► VISUALISERING

Mange av rytterne kjente til visualisering – og det var rytterne som nevnte at de hadde jobbet litt med mental trening før, nemlig ryttere 4, 6 og 7, som hadde lært dette av ulike coacher. For den uerfarne leser er visualisering en teknikk som brukes mye innen mental trening, og det fungerer godt som verktøy for konkurranseforberedelse og som stresshåndteringsteknikk. Gjennom studier er det også funnet at visualisering som konkurranseforberedelse er prestasjonsfremmende (Vealey, 2007). Teknikken går eksempelvis ut på å se for seg at man utfører en handling, som oftest i positiv forstand, eller gjenskape tidligere positive opplevelser

for å gjøre seg mentalt forberedt til å utføre en oppgave. Visualisering er dermed en form for mental simulering (Cumming & Ramsey, 2009). Den kan brukes som stresshåndteringsteknikk ved at man ser for seg et positivt utfall av oppgaven – noe som igjen kan senke stressnivået. Rytter 8 benyttet seg også mye av visualisering uten å ha kjennskap til selve begrepet. Rytter 6 og 7 brukte dette som fast del av sin konkurranserutine, og Rytter 7 fortalte også at det var lett å merke forskjell hvis man glemte å gjøre det – at man ikke var like forberedt. Rytter 4 bruker visualisering mye, og det var ikke kun de positive utfallene som ble visualisert. Rytteren bruker nemlig visualisering for å se for seg mulige situasjoner som kan oppstå slik at de følte seg forberedt på ulike scenarioer.

Jeg kan for eksempel visualisere situasjoner som kan skje [...] sånn at jeg i hvert fall har tenkt gjennom at en stressende situasjon kan skje, at jeg på en måte har forberedt meg på det uten at jeg har...at jeg er litt mer forberedt når det skjer, at jeg ikke blir fullt så stressa (Rytter 4).

► PUSTETEKNIKKER

I tillegg til visualisering var pusteteknikker noe som ble nevnt av flertallet av rytterne som avspenningsverktøy. Som regel var ikke dette noe de tenkte på som en spesifikk teknikk, men 'alle vet', som flere ryttere nevnte, at det å ta et dypt pust når man er litt stresset kan hjelpe med å senke stressnivået. Det er ikke uvanlig at utøvere glemmer å puste helt ned i magen eller ender opp med å holde pusten når de er under mye press og stress (Hanton, Mellalieu, & Williams, 2015), noe Rytter 5 nevnte å ha personlig erfaring med: "Når jeg er stressa og fokuserer skikkelig så glemmer jeg også å puste, så da red jeg hele banen uten å puste, men det gikk bra da! Jeg hadde jo null feil på hinder, men jeg var skikkelig stressa". Det å puste dypt og riktig er med på å øke oksygenivået i blodet som igjen gir mer energi til musklene. Ved å ta et dypt, langsomt pust helt ned i magen vil kroppen reagere med å bli mer avslappet. Dette dype, langsomme pustet er grunnsteinen i mange ulike pusteteknikker (Hanton, Mellalieu, & Williams, 2015). Nesten samtlige av rytterne nevner at det å ta et dypt pust når de står i porten til konkurranseringen er noe av det siste de gjør før start, så det kan virke som at dette er en vanlig og intuitiv måte å senke stressnivået på.

► REFOKUSERING

Noen av rytterne forteller at de benytter seg av refokusering. Å lage seg en refokuseringsplan gjør at utøveren kan fokusere vekk fra forstyrrelser og uønskede

tanker (Weinberg & Williams, 2015). Rytter 6 forteller om sin måte å gjøre dette på: ”Hvis jeg føler at jeg blir nervøs, så prøver jeg å snu det til noe positivt med en gang og bare tenke ’stress og nervøsitet, bare kom til meg’ egentlig, istedenfor å tenke at det skal gå bort”. Rytter 7, som er ponnirytter, nevner at det er lett å bli distraheret av andre ryttere som gjør det bra og begynne å sammenligne seg med dem. Dette har rytteren lært seg å gjøre noe med, nemlig at man må refokusere inn mot seg selv hvis tankene begynner å vandre på den måten.

Hvis man fokuserer mer på seg selv og ikke tenker ’den ponnien der ser dritfin ut’ eller ’herregud, så bra den personen red’ for da blir man mye mer nervøs selv, og man gjør seg selv mye mer stressa, for når du sier at ’den er god’ og ’den er fin’ så blir du litt sånn ’jeg er dårlig’ liksom (Rytter 7).

Når disse tankene oppstår minner Rytter 7 seg på at dette kun er tanker, og dette får rytteren til å heller snu fokuset inn mot seg selv og egne arbeidsoppgaver.

Refokuseringen kan sees på som en måte å bruke stresset på en positiv måte, der man blir bevisst egne tanker og forstår hvorfor tankene dukker opp. Som nevnt i kapittel 2.1 om stress og angst, der somatisk angst beskrives, er en stressreaksjon et produkt av hvordan individet tolker og håndterer stimuli. Hvis en rytter, slik som Rytter 6, kan merke at stresset kommer men bruker dette til å tenke at ’nå er jeg og kroppen min klar for å prestere’ vil stresset kunne gi en positiv og prestasjonsfremmende effekt, så lenge ikke aktiveringsnivået passerer et optimalt nivå slik som forklart i katastrofemodellen (Hardy, 1996, 1999). Et par av rytterne, mer spesifikt Rytter 2 og 4, meddeler at de blokkerer ut tanker fremfor å snu om på dem. De blir oppmerksomme på stressorene, stenger dem ute og minner seg selv på hva arbeidsoppgavene er. Dette er også en form for refokusering. ”La oss si at jeg kommer littegrann for sent [til oppvarmingen], da klarer jeg å blokkere det ute og bare gjøre det beste ut av situasjonen, og så blir jeg ikke så stressa”, forteller Rytter 2. Rytter 4 opplever at denne blokkeringen er der allerede før situasjonene oppstår, slik at færre forstyrrende stimuli slipper gjennom: ”Jeg synes jeg er ganske flink til å gå inn i boblen min. Og fokusere. Men jeg er sånn at når jeg først går inn i boblen min så stenger jeg ganske mye ute”.

► VISUELLE OG AUDITIVE HJELPEMIDLER

Rytter 3, som er Young Rider, har ikke mye egenerfaring med stresshåndtering og mental trening men har funnet noen metoder som har fungert godt for seg selv. Rytteren benytter seg av videoanalyse og musikk, og dette er ting rytteren bare har prøvd ut på eget initiativ og påfunn. Før sin debut i å ri 1.40-meter hinderhøyde på stevner var rytteren litt spent på hvordan man skulle treffe godt inn på et hinder kalt 'trekombinasjon', et hinder som består av tre hinder tett etter hverandre og som byr på svært krevende tekniske utfordringer. Måten man kommer inn på første hinder har stor effekt på hvordan hest og rytter blir posisjonert i forhold til de neste hindrene, så det kreves stor presisjon. Rytter 3 bestemte seg for å se på noen YouTube-videoer av hvordan ryttere fra verdenstoppen red inn til trekombinasjoner og tok stor lærdom av dette. På denne måten la rytteren en plan for hvordan de selv skulle ri sin egen hest i 1.40m-debuten, og dette fungerte veldig godt – rytteren red trekombinasjonen feilfritt. Å observere andre gjøre en øvelse er en av Banduras kilder til mestringsstro (Bandura, 1977; Williams, Zinsser & Bunker, 2015), der Rytter 3 ser opp til topprytterne og derfor er svært mottakelig for å lære av deres gjennomførelse.

Musikk er altså enda et hjelpemiddel Rytter 3 tar i bruk. "Jeg er veldig glad i å høre på musikk da, [...] jeg liker alltid å høre på musikk. Jeg pleier å sale på noen ganger og høre på musikk, så kommer jeg i god stemning da". En studie som kan knyttes inn her ble gjort av Getz, Marks og Roy (2014). Studien så på når og hvorfor man hørte på ulike typer musikk. Studien refererer til at flere studier finner at musikk ofte brukes for å regulere følelsene våre. Individuer med høyt stressnivå ser ut til å lytte til musikk for å distraheres fra stress-stimuli og for å bli mer avslappet (Getz, Marks & Roy, 2014). Ved å gjøre kroppen avslappet og distrahere seg fra det som stresser en, er det sannsynligvis lettere å komme i en positiv mental tilstand og dermed kunne tro på seg selv og egne evner.

► ROE NED HESTEN

Ved avrunding av temaet om kjennskap til stresshåndteringsteknikker ble rytterne spurt om hva de spesifikt gjorde for å roe ned hestene sine. Man kan forestille seg at hvis de roet ned nestene sine så ville dette også føre til at de roet seg selv ned, eller omvendt. Derfor ble rytterne bedt om, sett bort i fra spesifikke teknikker, å fortelle hvordan de skulle roe ned akkurat sin hest hvis den var stresset. Riktignok fortalte over halvparten av rytterne at de forsøkte å slappe av selv for å få hesten til å slappe

av, som oftest kombinert med å klappe hesten, noe hestene har lært at er en positiv reaksjon fra rytteren. Flere av rytterne nevner at det også hjelper å løsne litt på tøylen og dermed fjerne spenningen som går rett fra hånden, gjennom tøylen og til bittet i hestens munn. Hestene lærer gjennom ridning at når rytterne er ferdig med rideøkten slakkes tøylen og hestene får en god klapp, og derfor vil dette trolig gjøre at hestene assosierer dette med noe positivt og avslappende hvis rytteren slakker tøylen og klapper den i en stresset situasjon. Rytterne forteller også at det hjelper å gi hesten oppgaver, slik at hestene konsentrerer seg om rytteren fremfor omgivelsene. Disse oppgavene bør være enkle, slik at de er lette for hestene å forstå og utføre i en stresset tilstand, slik at man ikke øker stressnivået ved å gi den kompliserte oppgaver. Det nevnes av et par stykker at det sjelden hjelper å ”ri hesten inn i problemet” hvis den er redd eller stresset. ”Hvis den er redd for et hjørne [av banen], så prøver jeg heller å ri mye vekk fra det først og så gå nærmere istedenfor å bare gå rett inn i problemet liksom. Gjøre det litt etterhvert”, forklarer Rytter 6. Hestene, som er fluktdyr, vil instinktivt løpe vekk fra det de skremmes av. Det å ikke tvinge hestene rett oppi det de frykter er derfor logisk for å unngå en stresset hest, noe som kan støttes av forskning innen psykologi som ser på eksponeringsterapi (Craske, Kircanski, Zelikowsky, Mystkowski, Chowdhury & Baker, 2008; Craske, Treanor, Conway, Zbozinek & Vervliet, 2014) og behandling av fobier (Öst, Svensson, Hellström & Lindwall, 2001).

4.3 Rytternes opplevelse av stress

Etter mange spørsmål om stresshåndtering og teknikker var det relevant å avdekke hva disse åtte rytterne faktisk opplever som stressende, når disse situasjonene oppstår og om det påvirker i negativ eller positiv grad. Dette var aktuelt å kartlegge for å få en bedre forståelse av hva man eventuelt må ta tak i ved innarbeiding av stresshåndtering for sprangryttere. Denne studien tar ikke for seg hestenes opplevelse av stress, men baserer seg på studier og funn som legger frem at hestene påvirkes i stor grad av rytteren (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009; Munsters, Visser, van den Broek & van Oldruitenborgh-Oosterbaan, 2012; Træen, Westerberg, Njøten & Røysamb, 2015; Bartolomé, & Cockram, 2016). Dette kommer tydelig fram i studien der rytterne ble lurt til å tro at en paraply skulle slås opp da de passerte med en hest, der dette resulterte i økt hjertefrekvens hos både rytter og hest uten at noen paraply ble slått opp (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009). En studie som viser

sammenheng mellom rytterens stress og deres prestasjon er studien utført av Peeters, Closson, Beckers og Vandenheede (2013), som fant at ryttere med økt stressnivå og følgende høye kortisolverdier fikk flere feilpoeng i sprangkonkurranser enn ryttere med lavere stressnivå og kortisolverdier. Dette kan indikere at ryttere som håndterer stress presterer bedre enn ryttere som ikke takler stress like godt. I dette kapitlet vil vi få innblikk i rytternes subjektive erfaringer med stressorer og stress. Som allerede nevnt er stress noe som kan gi både en prestasjonsfremmende og –hemmende effekt. I de første delkapitlene beskrives rytternes forhold til stress og i hvilken grad det har en positiv eller negativ effekt, før vi ser på hvordan rytterne opplever ulike grader og typer av stress i ulike situasjoner. Til slutt i dette kapitlet blir vi kjent med hvordan rutine, erfaring, selvtillit og mestringstro alle spiller en viktig rolle for rytternes stressnivå, samt hvordan de påvirker hverandre.

4.3.1 Positivt stress

Som nevnt i foregående delkapittel fortalte flere av rytterne at stress skjerpet dem og hadde en prestasjonsfremmende effekt. Konkurransenervene gjorde dem fokuserte og klare for å prestere godt, i tråd med stresslitteraturen som påstår at positivt stress kan gi en prestasjonsfremmende effekt (Le Fevre, Matheny & Kolt, 2003; Mills, Reiss & Dombeck, 2008). Men hva er positivt stress? Det er nok veldig individuelt, og igjen bestemmes det av hvordan rytterne opplever og tolker stress-stimuli og -responsen sin. Hvis rytterne forbinder det med noe positivt så er det mer sannsynlig at det hjelper dem til å prestere, men dersom stresset gir dem negative assosiasjoner vil dette kunne øke stressnivået og gjøre at rytterne bekymrer seg for at det går utover prestasjonen. Gjentatte ganger nevner flere ryttere at stresset rundt det å være i større konkurranser skjerper dem og får dem til å hente ut 'det lille ekstra'. Rytter 6 beskriver det slik:

Ja, for min del så føler jeg at det bare skjerper meg litt mer på en måte. Når jeg kjenner at jeg blir nervøs før en litt større konkurranse eller ett eller annet, så prøver jeg å gjøre det til noe positivt og ikke tenke for mye på det, og så bare at jeg blir bare hundre prosent mer skjerpa på en måte (Rytter 6).

Rytter 3 gjør seg tanker om at det å ha litt press på seg kan gjøre at du ønsker å yte litt ekstra, at stresset viser at dette er noe du virkelig ønsker å gjøre bra: "Ja, jeg føler det. Hvis du ikke har noe å fighte for så er det litt sånn...samma". I rytternes øyne er tilstedeværelsen av dette stresset – denne stevnenervøsiteten – nærmest en følelse av

motivasjon. ”Altså, man vil jo gjøre det best mulig da”, uttaler Rytter 5, en juniorrytter med lang deltakelse i sporten. Sprangridning er en idrett der antallet timer med hardt arbeid som legges ned bak ethvert resultat er så ufattelig stort, og det er forståelig at de viktige stevnesituasjonene betyr mye for rytterne. Rytter 4 deler sine tanker om nettopp dette:

Meg: Men du føler at det generelt er litt bedre for deg at det er litt større konkurranser og litt mer sånn at du føler at det her må du virkelig prestere i, at her vil du virkelig gjøre det bra? Enn at du bare er på sånne 'kosestevner'?

Rytter 4: Hmm, ja. Det er jeg ganske sikker på. Mhm. Da er det ekstra spenning, ekstra mye adrenalin, og det forventes jo enda mer, det teller jo enda mer.

Meg: Det er ekstra morsomt å gjøre det bra?

Rytter 4: Ja, det er jeg helt enig i.

Fravær av stress er også noe som dukker opp i flere av intervjuene. Rytterne sier at de sjelden blir stresset i den grad at det ødelegger for dem under normale omstendigheter. De klarer å holde hodet kaldt og fokusere på arbeidsoppgavene.

Meg: Føler du at stress påvirker deg?

Rytter 1: Nei, jeg føler jeg er veldig inni min egen boble de tre kvarterene før jeg skal prestere da. [...] Jeg føler ikke at stress ødelegger for meg, og jeg føler at i kanskje 80% av stevner så er jeg ikke nervøs eller stressa egentlig, bare kanskje akkurat i de sekundene før start, når du liksom er på vei [mot første hinder]. Det liksom skjerper meg det lille ekstra. Jeg føler ikke at det ødelegger for meg, jeg føler mer at det gjør meg skjerpa.

Man kommer jo så klart i ulike situasjoner der presset er på og man kan bli litt stressa. [...] Jeg er jo ikke en person som blir veldig mye stressa når jeg rir, det må jo...så jeg tror ikke jeg har sånn veldig lett for å bli [stressa] (Rytter 2).

Rytter 6 føler seg heller ikke svært preget av stress: ”Nei, jeg føler jo egentlig ikke at jeg er en sånn veldig stressa person sånn sett egentlig, men før en viktig konkurranse eller noe så føler jeg liksom at det er bra å være nervøs”. Rytter 7, som er ponnirytter og ikke like erfaren som de to ovennevnte rytterne, har samme oppfatning som sine eldre lagkamerater: ”Altså, som regel så er jeg ikke så veldig stressa sånn egentlig da, jeg er ganske avslappet”.

Det er tydelig at flere av rytterne i studien ikke føler at stress er en faktor som ofte ødelegger for dem i sporten. Det kan skyldes mange grunner, og der gode opplevelser og erfaringer kan bidra til å redusere forventningen til et dårlig utfall (Ursin & Eriksen, 2004), som igjen senker stressresponsen ved å utføre oppgaven.

Hvis rytterne har positive forventninger til situasjonens utfall vil heller ikke stresset fremtre i stor grad. Samtidig kan det også spekuleres i om rytterne på landslaget tross alt er på landslaget fordi de har en bedre evne til å holde hodet kaldt enn mange andre ryttere. Mer forskning på nettopp dette temaet kunne vært nyttig. Rytter 3 og 6 funderer på viktigheten av å være mentalt tøff:

Jeg føler jeg er veldig kald da, så det skal mye til liksom, før jeg knekker. Men jeg tenker at hvis du ikke har sånn tøff psyke og du ikke tåler presset, så er det jo...da kan det ødelegge totalt liksom. Du kan liksom...ja, du kan ri...du kan være verdens beste rytter da, men du tåler ikke press og kommer på første hinder og bommer totalt, men så er du egentlig god nok til å ri det baklengs og i blinde liksom. Så jeg tror det kan ødelegge veldig (Rytter 3).

Alle ryttere er jo forskjellige, du merker jo på de som er litt mer stresset, de kan ha en like fin hest som noen andre som er veldig mentalt sterke. [...] Hvis de ser et høyt hinder og blir stressa og nervøs på grunn av det, og så tør de ikke styre på selv om hesten egentlig ikke har noe problem med å klare å hoppe det eller...ja (Rytter 6).

4.3.2 Negativt stress

Ikke alle ryttere har en kald mental innstilling, slik som sitatene over sikter til. I teorikapittelet ble det lagt frem ulike modeller som viser hvordan utøvere kan ha ulike spenningsnivå som passer dem individuelt, og ved å passere disse optimale nivåene vil utøveren få en negativ prestasjonskurve og økende stressnivå. En stressrespons oppstår ofte der utøveren opplever ubalanse mellom fysiske og psykologiske krav som stilles til dem og hvorvidt de evner å møte disse kravene, særlig der det gir negative konsekvenser hvis man feiler i å møte disse kravene (Weinberg & Gould, 2011). Selv alle rytterne som i denne studien forteller at de sjelden påvirkes av stress innrømmer at stresset selvsagt kan ta overhånd i blant.

► NEGATIVE STRESSORER

Rytterne ble bedt om å beskrive hva slags stressorer de personlig opplevde at påvirket dem mer enn andre ting. Nesten samtlige ryttere svarte at tid var den stressoren som utløste negativt stress mest. Det å ikke holde tidsskjema, komme for sent til oppvarmingen, ikke få nok tid til å varme opp, og dermed ikke føle seg klar og forberedt innen det er deres tur. Rytter 4 er en av de mange som forteller at tidsaspektet er det som lettest og oftest er en stressende faktor: "Hvis for eksempel fem stykker foran meg [i startrekkefølgen] ikke er på oppvarmingen, og så får jeg ekstremt dårlig tid og så har jeg ikke fått gjort det jeg skulle...mer sånne ting

kanskje”. Ponnirytter 8 deler synspunktene på at dårlig tid fører til dårlig forberedelse og oppvarming:

Nei, da får jeg litt angst. Sånn som hvis jeg beregner tid eller trodde klassen var forsinket, og plutselig har tiden løpt fra meg, da blir jeg sånn 'shit, nå må vi kjappe oss' og jeg føler ikke jeg får like god tid til å gjøre meg klar til klassen, for da føler jeg alt blir så stress da. Får ikke travet nok runder, får ikke varmet opp liksom...alt må gjøres kjapt og da rekker man ikke å gå gjennom banen på den måten man burde da (Rytter 8).

Tid som stressor beskrives videre i kap. 4.3.4 om rutine og erfaring.

Et par av rytterne nevner også at ulike typer hinder kan ha stor effekt på stressnivået. Hindrene varierer fra bane til bane, og noen elementer kan være mer krevende for noen ekvipasjer av ulike årsaker. En studie som så på sammenhengen mellom introduksjon av nye objekter og hesters stressreaksjon til disse objektene fant at hestene reagerte med en betydelig lavere stressreaksjon hvis hesten hadde en god 'match' med sin rytter, der de fungerte godt som samarbeidspartnere (Munsters, Visser, van den Broek & van Oldruitenborgh-Oosterbaan, 2012). Studien fant også at eldre hester hadde en mye lavere stressreaksjon overfor objektene enn yngre hester, noe som ifølge en annen studie kan skyldes at de eldre hestene er mer erfarne og har blitt eksponert for slike objekter og situasjoner oftere (Valera, Bartolomé, Sánchez, Molina, Cook & Schaefer, 2012). At rytteren har negative forventninger til et objekt og hvordan dette påvirker hesten fører ofte til at rytteren selv får økt stressreaksjon før den smitter over på hesten (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009), noe som kan støttes av CATS-teorien (Ursin & Eriksen, 2004).

Altså, det kan jo være for eksempel ett hinder jeg gruer meg til som kan stresse meg, sånn at jeg begynner å fokusere veldig mye på det, og så fokuserer jeg så mye på det at jeg glemmer alt det andre hvis du skjønner hva jeg mener (Rytter 5).

En slik frykt som Rytter 5 beskriver kan stresse rytteren til det punktet at rytteren glemmer arbeidsoppgavene sine. En av Rytter 1 sine hester var redd for vannhinder, som mange ryttere kan oppleve. Det er ikke uvanlig at hester unngår sølepytter for alt det er verdt på en vanlig tursti, og når vann introduseres på konkurransebanen som et stort vannspeil, enten under et hinder eller som en åpen vanngrav, er det ikke sjelden at hestene er skeptiske til dette. Hesten til Rytter 1 ville nemlig i en periode ikke hoppe over vannhinder, noe ekvipasjen sammen fikk jobbet seg gjennom og løst

med masse trening. ”Selv om jeg nå vet at den hopper det så er det fortsatt...jeg registrerer det liksom”, *Meg: Men er det sånn at du da føler til neste gang da, så går det bedre eller hva?*, ”Nei. Den er alltid der”. Man kan også tenke seg at en rytter som underbevisst tenker på dette og gruer seg til å ri mot disse hindrene lettere vil overføre nølende og usikre signaler til hesten sin, og hesten vil oppfatte signalene som et varsel for noe den bør unngå. Derfor er det ikke uforståelig at hesten vegrer seg på hinderet.

Gjennom katastrofemodellen (Hardy, 1996, 1999) antar man at ut i fra utøverens nivå av kognitiv tilstandsangst vil man få ulike reaksjoner på stressreaksjonen og hvor katastrofalt den negative siden av dette kan utarte seg. Man kan formode at rytterne på landslaget, som tross alt er noen av Norges beste ryttere og som presterer svært godt på et stabilt nivå, i utgangspunktet ikke lider utpreget mye av høy kognitiv tilstandsangst. En utøver som opplever at stresset kan brikke optimal fungering i så stor grad at prestasjonen dropper momentant og synker kraftig, vil erfare at det ofte tar lengre tid å komme seg etter en slik episode. Juniorrytter 4 meddeler at det tidvis kan ’koke litt over i toppen’ der man samtidig glemmer å stole på seg selv, og da mister man litt kontrollen. Likevel forstås det ikke som at denne rytteren har opplevd en så tøff episode at det kan relateres til katastrofemodellen (Hardy, 1996, 1999) ytterpunkt av negative konsekvenser, men rytteren har nok opplevd hvordan stresset kan passere forbi optimalt spenningsnivå og dermed få ødeleggende og prestasjonshemmende effekt på sitt ritt. ”Der kokte det litt over, der ble jeg litt for stressa og så gjorde jeg en sånn skikkelig teit feil som jeg vet at jeg ikke skal gjøre” (Rytter 4). Rytter 5, som også er juniorrytter, deler sin opplevelse fra et av sine største stevner der pallplassering var innen rekkevikke. Her får vi et prakt eksempelpå hvordan stresspåvirkningen kan gi prestasjonen en negativ kurve og ødelegge når det gjelder som mest:

Da jeg skulle ri finalerunden og det sto om medalje, da bikket det over. [...] Jeg begynte å stresse fordi jeg visste at jeg kunne nå noe da. Den ene tingen betydde ganske mye, og det var mange folk som sto der og så på (Rytter 5).

► GJØRE FEIL EN NORMALT IKKE VILLE HA GJORT

Det ser ut til at mange av studiens ryttere under påvirkning av mye stress begynner å gjøre ting og feil de normalt ikke ville gjort ved lavere nivå av eller fravær av stress. Rytter 2 har allerede beskrevet seg som en rytter som ikke blir så lett stresset, men tid

er en faktor som kan føre til at rytteren gjør ting de normalt ikke ville ha gjort: ”Jeg kan bli litt stressa kanskje, når jeg tenker gjennom det – jeg kan bli litt stressa, og så kan jeg liksom skyndte meg litt”. Rytter 5 og 8 påpeker også at stress kan forstyrre deres evne til å ’se steg’, altså se avstandene mellom hindrene når de skal beregne anpasset fart og plassering til hinderet slik at hesten får et best mulig utgangspunkt for å passere hinderet feilfritt. ”I hvert fall hvis man er litt stresset så kan man fort bli litt ufokusert og ikke se steg, for eksempel. Og man kan glemme ting og bli litt usikker på hvor man er, på en måte” (Rytter 5). En studie fant at stressorens intensitet økte kognitivt og fysiologisk aktiveringsnivå samtidig som det reduserte stødighet i bevegelser, særlig hos personer med moderate nivåer av trekkangst (Noteboom, Barnholt & Enoka, 2001). Slik økt aktivering kan også hemme normal motorikk og koordinasjon (Weinberg & Gould, 2011). Rytterne kan tolke sine egne stressreaksjoner som et negativt tegn og dette kan tilføre ytterligere stress:

Rytter 8: Jeg merker selv at jeg rir mye dårligere hvis på en måte jeg blir veldig stressa og nervøs. Da går det veldig utover meg og ridningen.

Meg: Hva føler du at du gjør forskjellig da?

Rytter 8: Altså, hvis du er usikker på et steg mot et hinder for eksempel så kan du jo begynne å dra inn⁶ istedenfor å ri på, og da kan det hende hesten stopper eller får et riv og det er liksom din feil da.

”Jeg roter litt, og jeg gjør ting litt fort, på en måte”, sier Rytter 4, som i likhet med Rytter 2 gjør ting i et litt forhastet tempo enn normalt under påvirkning av stress.

Istedenfor å bare...jeg vet jo hva jeg skal gjøre, men istedenfor å gjøre det så gjør jeg noe annet. Og jeg vet at det er feil. Så det er ikke det at jeg ikke tror på meg selv, det er ikke det, men jeg gjør sånne teite feil som jeg vet at jeg ikke skal gjøre og som jeg vet jeg egentlig klarer å unngå (Rytter 4).

Rytter 3 fremhever sin hest og dens sensitive natur, for som varmblodig konkurranseavlet sportshest er den følsom og forsiktig, noe Visser et al. sin studie (2008) fant at var foretrukket fremfor en hest som var mindre sensitiv. En sensitiv hest tolker rytterens signaler raskt, og den merker kjapt hvis rytteren gjør uvante valg

⁶ Å ’dra inn steg’ betyr å bremse opp hesten slik at du får flere galoppsteg på en avstand enn tiltenkt. En rytter som skal ri en linje på fem galoppsteg og som drar inn steg bremser opp slik at hesten tar flere galoppsteg enn de fem tiltenkte. Dette gjør det ofte vanskeligere for hesten å klare hindrene hvis hindrene er høye, for hestene må ha nok fart og moment til å komme seg lett over.

og bevegelser. Hvis dette tolkes stressende kan dette påvirke hestens utgangspunkt for å prestere best mulig:

Nei, altså, rytterne, de kan gjøre det vanskeligere for hesten da, egentlig. Enkelt og greit. Kanskje noe rytteren ikke ville ha gjort vanligvis når man ikke er under stress da. [...] Jeg tror [hesten] kan bli spent, for det er en veldig følsom hest, og hvis den spenner seg så hopper den ikke like bra, og det kan jo være hvis jeg skulle være nervøs så kan jeg gjøre hesten spent fordi jeg sitter og gjør dumme ting jeg ikke ville ha gjort når jeg ikke er stressa (Rytter 3).

4.3.3 Viktigheten av situasjonen

Det er mange ulike grunner til at rytterne kan bli stresset og dermed påvirke hestene sine negativt, slik som avsnittene og sitatene ovenfor beskriver. Derfor var det relevant å finne ut mer om stevnesituasjonene rytterne befant seg i, for landslagsrytterne rir ofte på stevner der mye står på spill og der det er mye press. Basert på dette ble rytterne spurt om stressnivået deres forandret seg ut i fra hva slags stevne de deltok i, om prestasjonen deres på et mesterskap sammenlignet med et vanlig lite stevne eller en vanlig trening, og om lagkonkurranser var mer stressende enn individuelle konkurranser.

Sannsynligvis er det mange ryttere som rir litt forskjellig på trening og på stevne og kanskje særlig de yngste og mest uerfarne. I en treningssituasjon får rytterne mange forsøk og tid til å finjustere teknikken. De er i kjente omgivelser med folk de kjenner, og stressorene er ofte de samme hver gang. Når uerfarne ryttere skal ut på stevne kjennes det kanskje som at 'nå er det alvor', og det er mange nye stressorer og situasjoner de ikke er vant med. Masse ukjente folk står og ser på, hestene kikker seg rundt i nye omgivelser, og nytt hindermateriell med annerledes design og farge står klart på ridebaner de kanskje aldri har besøkt før. Holder man ikke hodet kaldt og tankene på plass kan det være lett å bli distrahert og glemme arbeidsoppgavene. For mer erfarne ryttere er kanskje stevnesituasjonen en kjent sak i seg selv, og ridningen endrer seg lite fra trening til stevne. Her kan man spørre seg om hva som vipper de erfarne rytterne av pinnen, for etter mange års erfaring på stevner skulle man kanskje tro at det ville være en uproblematisk og kjent sak for dem å dra på stevne. Dette delkapittelet vil se på hvor viktig og betydningsfull situasjonen er for rytterne og hvordan dette påvirker rytternes stressnivå.

► UNDER TRENING

I en treningssituasjon er det trolig mindre stressende omgivelser for de fleste enn det er på stevne. Ikke alle rytterne nevnte kontrasten mellom trening og stevner i intervjuet men snakket heller ganske generelt om stressorer – stressorer som oftere var i en konkurransesituasjon. Det var likevel et par at utøverne som satte ord på treningssituasjonen. I forbindelse med å fortelle om at stress skjerper sansene før et større stevne nevner Rytter 6 hvordan det derimot er på trening.

På trening så prøver jeg å tenke hele veien at jeg må være veldig fokusert hele veien, og det føler jeg at jeg jobber mye med nå liksom. Å være fokusert hele veien og vite hva du skal gjøre og sånn, og ikke bare ri for å ri, i det daglige også (Rytter 6).

Det Rytter 6 gir uttrykk for er at det er lett å bli for avslappet og ufokusert på trening, nesten slik at man ikke konsentrerer seg nok. Man kan trekke inn en link til katastrofemodellen (Hardy, 1996, 1999) som beskriver forskjellen på personer med høy tilstandsangst og lav tilstandsangst. Modellen ser på interaksjonen mellom fysiologisk aktivering og kognitiv angst (Lane, 2008; Weinberg & Gould, 2011), og har man en rytter som sjelden stresser vil denne rytteren høyst trolig ha lav kognitiv tilstandsangst oftere og dermed sjeldnere stressaktivering. Gjennom intervjuet har Rytter 6 fortalt at stress svært sjelden er en stor og hemmende faktor for dem personlig, så det virker tilsynelatende som om Rytter 6 har lav grad av tilstandsangst. Det som rytteren sier om trening er derimot interessant; istedenfor å ha for høy fysiologisk aktivering i form av stress kan det virke som at rytteren må minne seg selv på å være fokusert og skjerpet slik at aktiveringsnivået heller ikke blir for lavt. En rytter som ikke deler helt samme synspunkt, men som har et behagelig og passe aktiveringsnivå på trening, er Rytter 8. Rytteren forteller at stevner stresser dem mer enn treninger, for på trening henger du deg ikke like mye opp i småting som kan stresse deg:

Meg: Føler du at du liksom oftere er nervøs på stevner enn på treninger eller?

Rytter 8: Ja, på trening så går alt så glatt og fint, men på stevner så blir det veldig ofte sånn...den nervøse tanken sånn 'åh, det hinderet' eller 'åh, den svingen der' og så blir det liksom sittende til du kommer til det hinderet eller den svingen.

Meg: Mhm.

Rytter 8: Og spesielt liksom hvis det er store stevner da, som teller.

Dette viser forskjellen på rytterne, og hvordan de kan ha helt ulike preferanser om hvilken situasjonen de trives best i. Der Rytter 6 blir motivert og skjerpet av stresset som kan oppstå når de deltar på store stevner, som beskrevet under delkapittel 4.3.1, blir Rytter 8 lettere negativt stresset av samme situasjon. Tilsvarende blir Rytter 6 nødt til å minne seg selv på å holde fokus og konsentrere seg på trening, mens Rytter 8 opplever et passende aktiveringsnivå der ting flyter bra. Her er det relevant å se på hvilken aldersgruppe de enkelte rytterne tilhører, der Rytter 6 er senior og Rytter 8 er ponnirytter. Slik som beskrevet i CATS-teorien er tidligere erfaring en viktig variabel når det gjelder utøvernes stresshåndteringsevne og forventning til situasjonens utfall (Ursin & Eriksen, 2004). Tidligere erfaringer er som tidligere nevnt en av de sterkeste kildene til mestringsstro (Bandura, 1977; Williams, Zinsser & Bunker, 2015), og denne mestringsstroen på egen evne og situasjonens utfall er svært avgjørende i samspillet mellom aktivering, prestasjon og stresshåndtering. Med andre ord; hvis rytteren har mange gode erfaringer med å ri store stevner der de har klart å holde stresset under kontroll og prestert bra, vil dette gjøre at rytteren blir mer vant med situasjonen og dermed har lettere for å senke stressnivået ved å minske frykten for å ikke lykkes. Vi kommer tilbake til viktigheten av erfaring i neste delkapittel, kap. 4.3.4.

► STORE STEVNER OG MESTERSKAP

Det er ikke bare treningssituasjoner som kan være en stor kontrast fra en stressfylt og viktig stevnesituasjon. Man kan anta at det å ri et mesterskap og andre store konkurranser, der det ris om ting som titler, poeng, medaljer, kvalifiseringer og uttak, og som kun arrangeres én gang i året, vil kunne bli mer stressende for rytterne enn å ri en vanlig klasse på et lite lokalt distriktstevne. Det gjensto likevel å få bekreftet eller avkreftet av rytterne selv. Rytter 8 uttalte i sitatet over at det var lett å bli ekstra nervøs på store stevner som teller.

Rytter 8: Altså, jeg liker best å egentlig ri når det ikke er så mye press da.

Meg: Så ikke mesterskap og sånt da, haha.

Rytter 8: Hehe, altså, jeg har jo gjort det bra der også da. Sånn som i NM, der red jeg egentlig bare for erfaringens skyld med den ponnien, og jeg tenkte ikke noe på det i det hele tatt å få en topplassering liksom. Da var jeg helt avslappet under hele mesterskapet, så det ble mer som en trening da. Og det funket veldig mye bedre egentlig.

Det kan virke som at Rytter 8, til tross for å ikke være glad i situasjoner der det er mye press som for eksempel Norgesmesterskapet, klarte å gjennomføre denne

situasjonen ved å fjerne presset på seg selv. Ved å fortelle seg selv at det kun var for trening og erfaring ble det ikke lenger like stort press på å prestere, og derfor ble situasjonen ikke like stressende for rytteren. Det er ikke sikkert rytteren hadde dette som strategi, men at det heller var en ubevisst måte å fjerne stress på. Rytteren setter flere ord på rundt det å konkurrere med en ny hest og at dette medfører mindre press og stress:

Ja, det har liksom vært sånn hvis jeg skal kvalifisere meg opp i klassene med en ny hest, da har det vært...altså, da har jeg jo ikke så mye press på meg, for hvis du har en ny hest så setter de jo ikke noen forventninger til at det skal gå så bra for da skal man bare bli kjent [med hesten]. Da er det mer sånn 'oj, det gikk bra!' liksom, for da er man jo veldig rolig i kroppen (Rytter 8).

Et mesterskap ris over flere dager, til forskjell fra de fleste vanlige klasser.

Prestasjonen din i første runde har innvirkning på din neste runde, fordi feilpoengene følger deg videre i konkurransen. Skulle man vinne innledende runde i et mesterskap er det lett for publikum å peke seg ut denne personen som en god kandidat til å gjøre det godt i mesterskapet. Dette kan legge press på rytterne om å fortsette å gjøre det bra. Juniorrytter 5 forteller at det ofte går bedre hvis listen ikke legges så høyt i starten av mesterskapet, for da er det ikke like mye press og det er lettere å konsentrere seg om oppgavene mens man holder hodet kaldt. ”Ja, så jeg føler det er mye lettere å komme bak dem, stige oppover på en måte”, forteller rytteren, der det refereres til det å ligge lenger ned på resultatlisten og heller klatre oppover på listen i løpet av mesterskapet fremfor å ligge i øverste sjiktet fra begynnelsen og klare å holde seg der.

Rytter 5: Det er jo alltid sånn jeg føler de dagene jeg prøver og skal liksom satse, da kommer jeg alltid litt lenger ned på resultatlistene, men hvis jeg bare skal ta en rolig liten runde da, det er da jeg er rask og får de gode tidene.

Meg: Hvorfor tror du det skjer?

Rytter 5: Jeg vet ikke egentlig? Jeg husker jeg syntes det var så rart for jeg tenkte liksom sånn 'ok, da får jeg prøve å ri litt rolig da'. Så jeg vet ikke, kanskje fordi man roer seg helt ned og tenker at man bare skal ri en rolig runde og få en grei plassering, men ikke satse mot førsteplassen liksom.

Fraværet av slikt press gjør at kroppen ikke blir stresset og spent slik den ville blitt i en pressfylt situasjon, noe som rytteren ser ut til å ha fundert over i ettertid av opplevelsen. Dette kan ha mye å si for hva slags spenninger rytterne overfører til hesten. På spørsmål om hvordan hesten påvirkes av rytteren under eksempelvis en

mesterskapsfinale i motsetning til et distriktstevne har Rytter 5 klare tanker om en rytter som er avslappet og fri for spenninger: ”Jeg tror hesten er mye roligere i den andre runden [les: på distriktstevne] for å si det sånn!”. Juniorrytter 4 har også opplevd å gjøre gode prestasjoner på småstevner der det ikke har betydd så mye og presset ikke har vært på. Rytteren blir bedt om å si sin mening om hvorfor man gjør det bra når man ikke nødvendigvis prøver på dette: ”Fordi jeg ikke har satt meg noen forventninger, at jeg bare er avslappet, ikke stresser...jeg vet ikke jeg”. Det ser ut til å gå igjen at rytterne er avslappet og rolige i situasjoner der presset er mindre, slik som på et lite distriktstevne fremfor et stort og avgjørende cup- eller mesterskapsstevne. Samtidig er det ikke overraskende at disse rytterne ønsker å gjøre det bra på disse store stevnene slik som mesterskap, og derfor vil det kanskje være uunngåelig at noe press, i det minste det man putter på seg selv, er tilstede.

Rytter 4: Jeg tror det meste er at jeg generelt er ganske flink til å legge press på meg selv når det gjelder alt.

Meg: Mhm. Så det er ikke [presset fra] de andre rundt du tenker mest på?

Rytter 4: Det er mer det at jeg hele tiden – jeg har jo lyst til å prestere, jeg har jo lyst til å gjøre det bra, at jeg på en måte må holde det litt i rammer. At det ikke koker helt over, for da blir det jo til slutt stress.

Tidligere i diskusjonen har det blitt beskrevet at for Rytter 4 kan stresset være prestasjonsfremmende før det tipper over hva som er et gunstig aktiveringsnivå og dermed får rytteren en opplevelse av at stresset bikker over til det negative. Så lenge rytteren klarer å bruke stresset til sin positive fordel, der det ikke ødelegger, ser det ut til at rytteren får mye utbytte at det stresset og presset som kan følge med deltakelse på de store stevnene. ”Det gjelder litt ekstra. Det gjelder litt ekstra slik at jeg klarer å skjerpe meg litt ekstra”, sa rytteren om hvordan dette kunne komme til sin fordel.

Meg: Føler du liksom at det generelt er litt bedre for deg at det er litt større konkurranser og litt mer sånn at du føler at det er her du virkelig må prestere, at her vil du virkelig gjøre det bra? Enn at du bare er på sånne 'kosestevner'?

Rytter 4: Hmm, ja. Det er jeg ganske sikker på. Mhm. Da er det ekstra spenning, ekstra mye adrenalin, og det forventes jo enda mer, det teller jo enda mer.

Meg: Det er kanskje ekstra morsomt å gjøre det bra?

Rytter 4: Ja, det er jeg helt enig i.

Det er forståelig at rytterne ikke opplever like mye press og nerver ved deltakelse på mindre stevner enn de ville gjort på de store tellende stevnene. For rytterne på landslaget er det å ri et distriktstevne som regel bare for trening, gjerne

med nye hester. Det er ikke her de virkelig skal ut og prestere på topp i klassen, men heller få gode runder og bygge opp hestens teknikk, selvtillit og erfaring. Noen av rytterne opplever at de kanskje blir ukonsentrert og slapper litt for mye av når presset ikke er tilstede, slik som young rideren Rytter 1 som opplever seg selv som ukonsentrert på stevner. De må nærmest minne seg selv på å være skjerpet. En av disse er Rytter 6 – seniorrytteren som sjelden lar seg stresse. I en situasjon som et lite distriktstevne er det lett å skjønne at dette neppe kan gjøre rytteren veldig stresset og vippe dem av pinnen.

Jeg føler det er sånn på distriktstevner og sånne ting hjemme så kan jeg bli litt mer sånn... men ikke at det nødvendigvis går dårligere sånn sett, men jeg bare kjenner at jeg må liksom skjerpe meg litt hele veien og liksom ta det litt på gefülen holdt jeg på å si, bare gjøre det liksom på erfaring og bare ri.

Rytteren forklarer hvordan dette ikke trenger å føre til en dårligere prestasjon, men rytteren må selv minne seg på at hodet må være på plass og skjerpet for å komme i riktig modus. Dette er et eksempel på at rytteren regulerer seg til et aktiveringsnivå innenfor det foretrukne spekteret av aktivering, slik som sett i stressteoriene i kap. 2.

► SITUASJONSBETINGEDE STRESSORER

Rytter 2, altså den andre seniorrytteren, har også karakterisert seg selv som en person som sjelden blir stresset, men rytteren er likevel ikke fremmed for at enkelte situasjoner kan føles mer stressende enn andre. ”Man kommer jo så klart i ulike situasjoner der presset er på og man kan bli litt stressa”. Og dette kan skyldes så mangt. Rytterne ble spurt om det var noen stressorer som var litt mer situasjonsbetingede, som oftere oppstod på de større stevnene uten at det nødvendigvis bare var selve konkurransen som var stressende. Ponnirytter 7 hadde et kanskje åpenbart innspill:

Meg: Hvorfor tror du det er sånn at liksom når det er mesterskap og store klasser, at man ofte blir litt mer nervøs da? Er det fordi det betyr mer eller?

Rytter 7: Ja, det er det sikkert litt det for det...jeg vet ikke helt hvordan jeg skal si det. Det er jo større å ri NM enn en vanlig [klasse].

Meg: Ja, men sånn sett, skal du ikke bare ri som vanlig da?

Rytter 7: Ja, du skal jo ri som vanlig, men det er klart at mange tenker jo 'herregud, dette handler om medaljer liksom, ikke bare en sløyfe'. Så kanskje vinnerinstinktet tar litt mer over da, men kanskje på litt feil måte.

Medaljer, poeng og gode plasseringer er kanskje bare en positiv følge av det å prestere godt, men de fungerer også godt som noe å jakte etter i sin iver etter å gjøre en god prestasjon. Dessuten representerer slike belønninger en bekreftelse på alt det harde arbeidet rytterne har lagt ned i sin idrettskarriere. Forståelig nok kan slike faktorer være sterke stressorer som kan stjele rytternes fokus vekk fra arbeidsoppgavene og over mot resultatmål. Uttak for å ri andre stevner er så klart også en reell faktor som rytterne må forholde seg til – landslagsledelsen gjør en vurdering av rytternes prestasjon på ulike stevner og velger ut de som skal ri ulike stevner der det norske laget har blitt tildelt et begrenset antall plasser. Å vite at 'nå gjelder det' kan muligens gjøre rytterne stresset, ufokuserte og redde for å gjøre feil. Rytter 5 husket tilbake til sin tid som Children-rytter, at uttaksstevner var stressende:

Sånn som uttaksstevner er jo alltid sånn stressende. [...] Jeg husker første året da jeg red Children så var jeg så stressa for de uttaksstevnene, og hvis jeg gjorde det skikkelig dårlig så var jeg sånn 'åneii, nå kommer jeg ikke med!' (Rytter 5).

En annen ting som ser ut til å stjele mye fokus fra rytteren når de deltar på de store stevnene er profilerte ryttere, viktige trenere og andre personer med høy status. Tilstedeværelsen av mye publikum generelt kan øke rytternes hjertefrekvens (von Lewinski et al., 2013), noe som hesten er veldig sensitiv for og kan reagere tilsvarende på (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009). Kanskje rytteren registrerer at en annen rytter de ser mye opp til står ved banen akkurat når de skal konkurrere og ønsker å gjøre et godt inntrykk. Dette kan åpenbart føre tankene vekk fra arbeidsoppgavene. ”Jeg er også sånn som kan være sånn når jeg ser landslagstreneren eller hvis jeg ser noen viktige personer stå ved siden av [ringen] og kommer til å se det, da blir jeg litt sånn 'ææh'”, forteller Rytter 5. Rytteren forklarer at det ofte går greit allikevel, men at slike stressorer registreres uansett.

Noe som er oftere å finne i mesterskap og Grand Prix'er enn andre klasser er separat omhopping på slutten av klassen. I to av de vanligste bedømmingsformene er det enten én runde som teller på tid og feilpoeng, eller en grunnomgang som går direkte inn i en omhopping der tiden er en avgjørende faktor i omhoppingsdelen. I bedømmingen som typisk brukes ved Grand Prix-klasser og mesterskap vil alle rytterne gå inn og ri grunnomgangen sin først der man i hovedsak ser på antall feilpoeng, og deretter vil en eventuell omhopping avholdes i en separat runde. Hvis eksempelvis fem ryttere står med null feil ved slutten av grunnomgangen i en Grand

Prix-klasse blir det avholdt en omhopping med kun disse fem rytterne. En slik omhopping kan for noen ryttere oppleves litt vanskeligere enn en direkte omhopping, for i sistnevnte er man 'allerede i gang' og har hesten aktivert. De tilfellene der rytterne skal rett inn og ri kun omhoppingen skal man være i full gang fra første hinder i omhoppingen, og det er kanskje lett å skynde seg litt for mye. Dessuten er dette en situasjon man ikke får trent så mye på uten å delta i mange slike klasser og situasjoner, for det er tvilsomt om man klarer å gjenskape presset fra omgivelsene som medfølger denne konkurransesituasjonen i en treningssituasjon hjemme. I tråd med CATS kan man tenke seg at en slik separat omhoppingsituasjon kan stresse rytterne litt ekstra nettopp fordi dette er noe de ikke får øvd like ofte på, som igjen gjør at de har mindre erfaring med denne situasjonen enn det å bare ri en vanlig klasse (Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005).

I noen sammenhenger så føler jeg kanskje det blir mer sånn at omhoppingene kanskje...ja, etter første omgang og så skjer alt så fort på en måte. Du får liksom ikke tid til å slappe av og plutselig skal du bare inn igjen, og så er du kanskje først inn og så må du huske omhoppingsbanen fort [...] (Rytter 6).

Omhoppinger er den avgjørende runden i slike klasser, noe som selvsagt gjør at stressnivået kan stige. Er man allerede i gang på banen så kommer man kanskje inn i en flytsone⁷, men slik som Rytter 6 beskriver kan det være stressende for rytterne å skulle gå ut etter grunnomgangen og nesten ikke få tid til å samle tankene, før de skal inn igjen og være 'rett på' og prestere godt i en avgjørende situasjon. Økt stress og økt spenningsnivå i kroppen kan, som tidligere nevnt, smitte rett over på hesten (Keeling, Jonare & Lanneborn, 2009). Dermed har man kanskje ikke det beste utgangspunktet når man går inn i omhoppingsrunden. Rytter 4 fortalte om hvordan økt stress som passerer gunstig aktiveringsnivå kan ødelegge en viktig omhoppingsituasjon, der stresset tok overhånd og skygget over arbeidsoppgaver og rutiner:

Jeg kan også...det kan også bikke over - at jeg gjør det veldig, veldig bra, og så kommer jeg til en omhopping, sånn som et mesterskap der jeg lå veldig godt an men jeg klarte å rote meg ut av pallen. [...] Der kokte det litt over, der ble jeg litt for stressa og så gjorde jeg en sånn skikkelig teit feil som jeg vet at jeg ikke skal gjøre. Jeg sendte hesten av gårde på ett steg for lite inn i en kombinasjon og da klinket det

⁷ 'Flytsone' kommer fra det engelske begrepet 'flow zone', som refererer til når en utøver er så konsentrert om og oppslukt av aktiviteten at alt klaffer og de får prestert til sitt fulle potensial (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009).

en bom ned. Jeg kan jo takke meg selv. [...] Sikkert fordi jeg var så nærme og så ville jeg så innmari, og så glemte jeg kanskje å si til meg selv at jeg må puste da, og senke skuldrene litt...jeg ble litt ivrig (Rytter 4).

► LAGKONKURRANSER

En type konkurranse som definitivt kan ha innvirkning på en rytters stressnivå er lagkonkurranser. I en lagkonkurranse er det fire ryttere som skal konkurrere på lag, der resultatene fra kun tre av ekipasjene teller. Dermed kan man stryke det dårligste av de fire resultatene. Skulle man bare være tre på laget eller én av rytterne eliminerer seg i runden sin vil de resterende rytterne telle. Hvis to ryttere eliminerer seg vil laget elimineres siden man trenger tre tellende resultater.

Dersom man tas ut til å ri på lag i et mesterskap er det åpenbart at rytterne kan kjenne på presset om å ville gjøre det bra så ikke det går utover de andre på laget. Det er ikke gøy å føle seg som 'syndebukken' hvis man får et dårlig resultat som lagets samlede resultat påvirkes av. Det må understrekes at rytterne på et lag pleier å støtte hverandre hundre prosent da alle vet at hvem som helst kan gjøre feil. Rytterne vet hvor kjedelig det er å være i en slik situasjon og de støtter hverandre i slike tilfeller. Det er som regel ikke et problem at rytterne på laget legger press på hverandre. Presset man legger på seg selv er nok mye større og tilstedeværende. Man ønsker å hjelpe laget til et godt resultat fremfor å føle at man har 'ødelagt for laget'. Å bli tatt ut til å ri på lag kan også legge et press på rytteren fordi rytteren kan føle at landslagstreneren og apparatet rundt har høye forventninger til at rytteren kan gjøre en god jobb på vegne av landslaget, og at det er relativt stor sannsynlighet for at denne rytteren presterer. I bunn og grunn skal rytterne 'bare ri en vanlig runde', altså de skal ikke ri noe annerledes enn vanlig, men det er mange sider ved det å ri lag som kan gjøre lagkonkurranser til en stressor.

Her kommer ulik mentalitet inn i bildet – der noen klarer å tenke at de uansett kun får gjort noe med egen prestasjon og derfor ikke stresser veldig av å delta i lagkonkurranser, er det andre som blir veldig bevisst hva det innebærer å ri på lag og at det er lett å bli påvirket av dette. Rytter 1 er en av dem som ikke tenker særlig på at det er lagkonkurranse – man skal inn og 'gjøre jobben' uansett. Det finnes også de som registrerer situasjonen og presset men klarer å holde tankene på plass og utføre arbeidsoppgavene. Rytter 3 er en av disse og fortalte om det å tas ut til stevner som Nordisk og EM, der rundene i lagkonkurransen også teller individuelt:

Det er jo selvfølgelig et press på deg uansett om man rir på lag eller individuelt, men opp mot de stevnene der så er det jo viktig at du skal prestere de og de dagene, så...du har kanskje et lite press på deg, det har du selvfølgelig, spesielt når du rir lag. Da vil du jo liksom gjøre det bra både for deg selv og laget. [...] Jeg fulgte jo oppgavene, gjorde de tingene jeg...gjorde som jeg skulle. Jeg fulgte jo planen min. Så...jeg vil si at...ja, jeg vil si at det ikke påvirket meg noe der da (Rytter 3).

Rytteren klarte å holde fokus på oppgavene sine og ble dermed ikke rammet av dette presset som kan oppstå i en slik situasjon, men rytteren var klar over pressets tilstedeværelse. Dette er også noe Rytter 4 har kjent på:

Det var jo gøy men det var jo en større stressfaktor enn kanskje når det kun var meg selv, for mitt resultat hadde noe å si for de andre. Så man ville jo i hvert fall vise at man klarte det på vegne av laget sitt (Rytter 4).

I noen situasjoner er rytterne kanskje ikke så påvirket av situasjonen, men hendelser i løpet av konkurransen kan fremkalle stresset underveis. Rytter 5 fortalte om en slik situasjon:

Nei, det er jo...blir jo kanskje alltid mer stressa hvis jeg rir lag da. [...] At selv om man liksom er først [les: førstemann av de fire på laget til å ri sin runde] så er det et ganske stort press, men hvis man er sist ut gir det alltid ganske mye stress når du vet at 'ok, vi har 4 feil på laget, og de andre [motstanderne] har også 4 feil...går jeg o nå så står vi på 0 feil, og hvis ikke så...' så det ligger jo mye stress rundt der, men noen ganger kan det være litt beroligende hvis de andre har gjort en 'dårlig jobb' så kan du bare ri for deg selv [les: for individuelt resultat] (Rytter 5).

Med andre ord kan resultatene som oppstår underveis i konkurransen ha mye å si for presset som legges på rytterne. Selv om rytteren kanskje er komfortabel med å ri på lag kan det være at presset blir ekstra stort hvis man er ankermann på laget og så lite som én tidsfeil feil kan vippe laget vekk fra seier. Og ikke nok med at man er bevisst det selv – dersom trenere eller andre personer skulle påpeke dette rett før runden kan dette øke stress og press:

Rytter 7: Lag har egentlig gått veldig bra.

Meg: Er du sånn som klarer å tenke at du må gjøre din jobb uansett?

*Rytter 7: [Jeg] har egentlig aldri hatt noe problemer med å ri lag. Det har vært litt sånn...det er nesten hver gang folk sier 'nå må du bare gå null' enn hvis de bare...for liksom, første gang jeg red Nordisk så hadde ikke landslagstreneren sagt ett ord til meg, før siste runden og da sa h*n 'nå må du gå null'...da red jeg selvfølgelig ikke det. Så da hadde jeg en bom da.*

Rytter 8: Altså noen ryttere, de presterer bedre hvis de har litt stress da, som for eksempel hvis man rir på et lag for Norge og så vet de at de er sistemann på laget til å ri, og alle vet at de har én å gå på og det blir sånn 'kom igjen, nå må du ri null' og sånn, da er det mange som tar det veldig bra og fokuserer ordentlig godt, men da blir jeg mer sånn 'shit'. Så jeg føler at, da bikker jeg litt mer over på den der...

Meg: ...det negative?

Rytter 8: Ja. Får litt sånn prestasjonsangst.

Man forstår gjennom sitatene at mange av rytterne takler en slik situasjon bra på tross av at lagkonkurranser kan være en stor stressor. Rytterne på landslaget og i satsningsgruppene er tross alt noen av de beste rytterne vi har i Norge. Det er derfor kanskje åpenbart at de er gode på å takle situasjoner med mye stress og press siden de gjør det godt nok til å holde plassen sin på landslaget og i gruppen. Hadde vi spurt mer uerfarne ryttere, som knapt har ridd mange store stevner men kanskje har deltatt i et lag-NM på vegne av klubben sin, er det mulig vi hadde fått helt andre svar og opplevelser av denne stressoren. Derfor er det forståelig at rytterne på landslaget ikke er de som påvirkes mest av en slik situasjon. På en annen side ser vi at de siste to sitatene forteller om landslagsryttere som derimot opplever at rytterne er veldig sensitive for økt press i en slik situasjon, og omgivelsene kan ha sterk påvirkning på rytternes stressnivå. Dette er noe å ha i bakhodet for de som skal formulere instruksjoner og beskjeder til ryttere i en slik situasjon.

4.3.4 Rutine og erfaring

En svært fremtredende faktor i datamaterialet tilknyttet rytternes opplevelse og håndtering av stress er erfaringen de har opparbeidet seg og rutinene de følger. Ridning er, som mange andre aktiviteter og idretter, noe du må trene lenge og mye på for å opparbeide deg et jevnt og innøvet handlings- og bevegelsesmønster. I tillegg får man erfaring med å være i situasjoner som kan være stressende i begynnelsen. En uerfaren rytter som skal ri sitt aller første stevne er trolig veldig nervøs, stresset og kanskje litt usikker på egen evne. Det er tross alt første gang rytteren skal konkurrere med hesten sin, og det er for mange en opplevelse man har mye forventninger og forhåpninger til. Med økende erfaring vil rytteren bli mer vant til slike situasjoner og aspektene ved disse, men samtidig introduseres de for nye vanskelighetsgrader og elementer etterhvert som de blir bedre og deltar på større stevner. Dette gjør opparbeiding av erfaring til en kontinuerlig prosess der konkurranserutinene tilpasses deretter.

Erfaring er også et sentralt aspekt i CATS-teorien, der erfaringen sies å ha tung påvirkning på hva slags stressreaksjon et individ får (Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005). Etter gjentatte gode opplevelser på sprangbanen på eksempelvis 1.20m hinderhøyde vil rytteren bli mer erfaren med høyden og få mer positive forventninger til utfallet. Dette vil redusere rytterens forekomst av en negativ stressreaksjon. Trolig vil det være lettere for rytteren å tørre å gå opp i vanskelighetsgrad hvis forventningene er positive. På samme måte vil en rytter som opplever negative erfaringer, og særlig hvis disse erfaringene kommer tett etter hverandre, lettere få negative forventninger til tilsvarende situasjon eller handling igjen. Dersom rytteren føler seg plassert i en situasjon der det er et sprik mellom hva slags situasjonsutfall rytteren forventer og hvordan situasjonen faktisk utspiller seg, vil rytteren få en alarmrespons. Intensitetsgraden av denne responsen blir naturligvis høyere hvis rytteren har svært negative forventninger til utfallet (Ursin & Eriksen, 2004).

► RYTTERNES ERFARING

Ettersom rytterne i studien er habile ryttere med mye erfaring og rutine på sitt respektive nivå sammenlignet med mange andre ryttere i samme aldersgruppe, kan man få mye lærdom fra å høre med dem hvordan erfaringen har hatt betydning i deres prestasjoner og mentale innstilling. Særlig i de situasjonene der rytterne selv har vært yngre og mindre erfarne, slik som sine første mesterskap og lignende, er dette relevant informasjon når man skal se viktigheten av opparbeidet erfaring. Det som går igjen er sammenligninger med 'da og nå', spesielt der tiden som uerfaren ponnirytter står i kontrast til rytternes opparbeidede erfaring som stabile 'mesterskapsryttere'. De eldste og mest erfarne rytterne er ærlige på at det ikke nødvendigvis er stresshåndteringsteknikker som gjør at de presterer godt og har gode rutiner. Dette takker de mange års erfaring for.

Meg: Hvis du skrur tilbake tiden til de første store stevnene dine (NM etc), hvordan var det da?

Rytter 3: Ja, da var jeg skikkelig stressa. [...] Ja, nå som du sier det. Der red jeg skikkelig dårlig ass, åfyy. Apropos det jeg sa med at man vanligvis ikke gjør sånne feil til vanlig da.

Meg: Men så du føler liksom at med hvert mesterskap og hvert stevne siden, så har det løst seg og du har fått bedre rutine, som du sier og..

Rytter 3: Ja, ja.. ja! Ja, nå har jeg jo vært i gamet i mange år og da, så...du lærer jo av feilene dine. Hvis du ikke gjør det så kan du like gjerne slutte nesten. Du må lære av feil, alle gjør jo feil, så...

Rytter 2: Jeg har jo ridd såpass lenge nå at...og altså, jeg har jo gått på hodet i blant også, fordi det ikke har funket, men jeg har jo lært av det og!

Meg: Har du deltatt i mesterskap der prestasjonen din ble svekket som konsekvens av stress?

Rytter 2: Mhm! Eller 'stress' ...'press' vil jeg heller kalle det. [...] Nei, for faktisk da jeg var litt yngre, så hadde jeg litt at jeg kunne bli litt nervøs. Jeg hadde ofte sånn at jeg pleide å lede...jeg tror jeg ledet fem mesterskap til siste dagen, fra jeg red ponni til jeg red junior, så ledet jeg veldig mange ganger helt til siste dagen, og da var det litt mer det at man hadde hele tiden vært veldig god hele sesongen før mesterskapene så det har skjedd opptil flere ganger, men så har man jo rotet det til siste dagen, og det har jeg lært av liksom, hvordan jeg skal takle det presset.

Meg: Hvordan lærte du [å takle presset]? Eller, hva har du gjort for å komme deg ut av den...?

Rytter 2: Det er jo rett og slett at man..jeg kan bli litt stressa kanskje, når jeg tenker gjennom det – jeg kan bli litt stressa, og så kan jeg liksom..skyndte meg litt. [...] Men det har jeg liksom klart å blokkere ute. [...] Det har blitt 'min greie' å hoppe mesterskap, noe jeg ikke trodde [skulle skje] for noen år tilbake, men det har vel blitt litt mer at jeg kan tenke klart og holde roen liksom, gjennom et helt mesterskap, for et mesterskap er langt.

Meg: Så det er egentlig bare det at du har fått mer erfaring i det?

Rytter 2: Ja.

Disse to rytterne forklarer begge at det var lettere å bli negativt påvirket av nervøsitet og stress før i tiden da de ikke hadde ridd i like mange år, men etter mange års deltakelse i sporten er de ikke lenger så påvirket av dette. Nervøsitet og stress er ikke en ukjent faktor blant idrettsutøvere (Mellalieu, Niel, Hanton & Fletcher, 2009), og skyldes ofte at man er redd for å feile (Neil, Hanton, Mellalieu & Fletcher, 2011). I midlertid er begge rytterne tydelige på at mye av erfaringen handler om å gjøre feil og lære av disse. Rytter 2 nevner at et mesterskap er langt og dermed ganske krevende å komme seg gjennom med konsentrasjonen og roen på plass. Det er lett å bukke under for presset ved å ha gjort det veldig godt frem til siste dagen i mesterskapet og vite at denne siste dagen er avgjørende og at seieren er nær. Rytter 5 gjorde seg også noen betraktninger rundt dette:

Et mesterskap er liksom så mye mer. Hvis du driter deg ut siste runden, så er det fem runder du må gjøre om igjen for å komme til der du var og gjøre det like bra og liksom...jeg føler liksom at mesterskap blir noe helt annet, og du får liksom en helt annen tittel enn hvis du vinner en helt vanlig Grand Prix. Så det er jo fortsatt en stor greie på en måte (Rytter 5).

Rytteren fortalte dette i sammenheng med det å bli vant med å ri mesterskap, og om dette er en stressende situasjon som blir mindre stressende over tid og med økt erfaring. Dette påpeker rytteren at ikke kan sammenlignes med klasser som går over

kun én dag, for det er kjedelig å gjøre det kjempebra frem til siste dagen og prestere dårlig på den avgjørende runden, i likhet med sitatet til Rytter 2. Skal vi forstå rytterne rett er mesterskapssituasjonen noe man blir mer vant med over tid og med økende erfaring, men det vil alltid være en situasjon som betyr mer og som krever mer enn mange andre konkurranser. Rytter 8 forteller at ”altså, når det kommer til mesterskap så føler jeg egentlig at mesterskap, det...det er like skummelt hver gang. Det er like skummelt nå som da”. Man skal huske på at Rytter 8 er ponnirytter i motsetning til Rytter 2 og 5, og derfor kan man tenke seg til at også Rytter 8 vil bli enda litt mer vant med situasjonen med økende erfaring, samtidig som det også kan være at rytteren har litt høyere grad av trekkangst, hvilket også påvirker forventninger og inntrykk.

Et annet aspekt der erfaring kommer inn i bildet er det å bli vant med de situasjonsbetingede stressorene som vi nevnte i kapittel 4.3.3. Ved økende erfaring med en situasjon, eksempelvis det å ha vært i en mesterskapssituasjon flere ganger, blir rytterne mer kjent med prosessen og hva som kreves av dem. De blir også kjent med de elementer som er del av konkurransebildet. I dette ovennevnte kapittel fortalte noen av rytterne at det å se mange flinke trenere eller ryttere kan være en stressor på de større stevneplassene. Mange ser på og man vil gjøre et godt inntrykk. Dette er også noe som rytterne blir vant med og får erfaring med gjennom hyppig konkurransedeltakelse.

Altså, det er jo andre ting på stevneplassen enn hjemme da. Så jeg føler jo at...jeg er jo ganske vant til å være på stevner da, så ting blir liksom en vanesak. De første gangene jeg var på stevne da jeg var liten, da var det sånn 'oj, det er sånn det er', og det ble liksom mange nye inntrykk (Rytter 8).

Rytter 7: Det har sikkert vært når en eller annen god rytter har sett på liksom. At jeg har måttet skjerpe meg litt. [...] Ja, det har blitt mye bedre. Jeg legger ikke så mye merke til det nå.

Meg: Hva tror du er grunnen til at det har blitt bedre da?

Rytter 7: Det er jo fordi jeg har hatt [coach] da, som har lært meg at hvis jeg tenker på det så tenker hesten på det.

Meg: Tror du også det kan være at du bare har vært så mye på stevner nå etterhvert at det har blitt en del av greia, eller føler du ikke at det..?

Rytter 7: Ja.

Meg: Ja, det også?

Rytter 7: Ja.

► INNØVD RUTINE

Rytterne har mange ulike rutiner de følger på en konkurransedag. I kapittel 4.2 om rytternes kjennskap til stresshåndteringsteknikker introduserte rytterne oss for hvilke teknikker de hadde implementert i sin konkurranserutine. Blant annet nevnte Rytter 3 at det å høre på musikk for å komme i riktig stemning hjalp veldig, og mange av rytterne fortalte om det å ta noen dype trekk med pusten før de entret konkurranseløypen. Mange av rytterne var ikke engang klar over at de utførte stresshåndteringsteknikker i noen som helst grad – de fulgte bare en rutine de hadde laget seg og som fungerte, noe sitatet til Rytter 1 er et eksempel på:

Jeg synes det funker fordi jeg får bort den klumpen i magen på en måte [...] jeg lager min egen boble, som jeg går inn i, og jeg tror det har blitt liksom rutine at når jeg begynner å ta litt dype trekk, da vet hodet mitt at 'ok, nå skal du på jobb', [...] det har blitt en del av min konkurranserutine (Rytter 1).

Andre ryttere har kanskje ikke tatt tak i pusteteknikker og lignende, men følger planen og rutinen sin så nøye at man holder seg konsentrert på dette fremfor å bli forstyrret av stressorer i omgivelsene.

*Rytter 2: Jeg har jo bare rutine rett og slett, som jeg bare følger helt.
Meg: Opplever du ofte at stress påvirker din prestasjon i trening og konkurranse?
Rytter 2: Nei [...] jeg blir jo ikke så veldig stressa men jeg har jo mine rutiner liksom, og så klart; skipper jeg rutinene så kan jeg bli stressa. Om jeg kommer for sent, for eksempel. [...] igjen da, så har jeg jo være i så mange ulike situasjoner at...la oss si at jeg kommer littegrann for sent så klarer jeg å blokkere det ute og bare gjøre det beste ut av situasjonen, og så blir jeg ikke så stressa.*

Faktorer som gjør at man ikke klare å holde rutinen sin, slik som tidsfaktoren, kan derimot røkke ved rytternes ro og konsentrasjon. Skulle man få dårlig tid vil dette gjøre at rytterne får mindre tid til å følge rutinen sin og holde seg til planen, noe vi også leste om i kapittel 4.3.2 om negativt stress. Derfor blir rytterne gode på å planlegge slik at de får nok tid til å kunne overholde rutinene sine og unngå stressende situasjoner.

Jeg liker jo at jeg har god tid og at støvlene er pusset og at hesten står klar, [...] jeg har jo mine rutiner hele tiden, [...] jeg har jo alle de her sjekkpunktene da, eller hva man skal kalle det, som jeg liker å gå gjennom, og det gjør jeg egentlig mye for at jeg ikke skal bli stressa (Rytter 2).

Det er også interessant at innøving av rutiner gjør at rytterne mer eller mindre rir på autopilot – mye ved prosessen blir automatikk. ”Jeg tror jeg er så inni rutinene, at hvis jeg glemmer ting, så kan det være jeg tenker på det uten å være bevisst det. At det er litt ubevisst”, forteller Rytter 7, som gir oss et godt eksempel på nettopp dette. Også Rytter 5 opplever at rutinene er så godt innøvd at idet startsignalet blir gitt går rytteren inn i boblen sin:

Rytter 5: Jeg pleier ikke være så stressa sånn på dagen, og så kan jeg være stressa inne på oppvarmingen og sånn, men med én gang bjella ringer, sånn hvis det er omhopping så føler jeg liksom stresset roer seg med en gang, jeg vet ikke hvorfor det er sånn.

Meg: Kan du tenke deg at det er fordi du har rutine som kicker inn kanskje?

Rytter 5: Ja, det kan hende. At du har blitt vant til det liksom.

Mange trenere er kanskje ikke bevisst hvor viktig disse rutinene er for rytterne. Å få følge dem kan gjøre at de føler seg klare og forberedt, og det å ikke få gjennomført rutinen kan gjøre dem usikre og stresset. Dette er noe Rytter 8 føler veldig på, og som ponnirytter er man mindre erfaren enn seniorrytterne og er trolig mer avhengig av å følge rutinene til punkt og prikke for å føle seg klar.

Rytter 8: Hvis søsteren min eller treneren min er med, de kjenner meg veldig godt og hvordan jeg pleier å ta det, men hvis jeg plutselig skal gå banen med en annen trener eller noe da, og de begynner å kutte svingene eller...altså, det blir så mye annerledes. Og da blir jeg litt sånn 'passer det her for min ponni og meg? Og er det frem eller kort?' og da prøver jeg liksom å spørre litt ut i fra det da, sånn 'er det kort? Er det langt?' [...] Jeg liker egentlig å gå nøyaktig der jeg skal ri, for da ser jeg det mye bedre. Hvis alle bare kutter [svingene] og sånn...det er lettere å glemme da, hvis man skal ri og hvordan stegene er.

Meg: Du merker veldig fort om du har en som hjelper deg som ikke tar hensyn til at du er vant med å gå [banen] sånn?

Rytter 8: Ja.

Meg: Hva tenker du da? Føler du deg ikke like klar?

Rytter 8: Altså, jeg føler meg jo tryggere til å stille til start når jeg liksom er mye sikrere på alle arbeidsoppgavene.

Meg: Ja. Da har du liksom ikke noe som er oversett?

Rytter 8: Nei.

Dette er et innblikk i rytternes preferanser som er viktig å ta med seg, for det vil alltid være situasjoner der trenere ikke har mulighet til å stille på et stevne og hjelpe elevene sine, og rytterne må selv være bevisst hva som er viktige rutiner for dem og kommunisere dette med trener og den som eventuelt hjelper dem i treners fravær.

4.3.5 Mestringstro og selvtillit

Noe som gjerne går hånd i hånd med erfaring er mestringstro og selvtillit. Hvis rytteren har hatt mange gode opplevelser på et gitt høydenivå vil ikke dette bare øke sjansen for positiv forventning til utfallet i neste lignende situasjon (Ursin & Eriksen, 2004), men det vil også øke mestringstroen og selvtilliten hos rytteren (Bandura, 1977). Disse er avgjørende faktorer for rytterens prestasjon og stresshåndteringsevne (Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005). Tidligere erfaringer er, ifølge Bandura, den viktigste kilden til mestringstro (Bandura, 1977; Williams, Zinsser & Bunker, 2015). På samme måte vil gjentatte dårlige prestasjoner og opplevelser redusere mestringstroen, for mestringstroen er skjør og trenger mye vedlikehold for å opprettholdes (Ronglan, 2007). Derfor bør mestringstroen styrkes før rytteren prøver seg på nye vanskelighetsgrader for å unngå at rytteren blir usikker og lettere får en stressende og dårlig opplevelse. Rytter 8 setter ord på nettopp dette:

Rytter 8: Nei, altså, hvis jeg skal opp en høyde så blir jo fort vanskelighetsgraden og teknikken på banen mye vanskeligere også, så da får jeg liksom sånn 'shit, dette har jeg ikke gjort før' liksom, men når jeg liksom har ridd noen ganger på den høyden så går det liksom bra. [...]

Meg: Føler du at det at det gikk greit den første klassen gjorde at det at du skulle ri den høyden på nytt en annen gang, da ble det ikke like skummelt? Rytter 8: Nei, det blir ikke like skummelt.

Ikke bare har studier funnet ut at utøvere med høy selvtillit og mestringstro presterer bedre – en studie gjort av Træen, Westerberg, Njøten og Røysamb (2015) finner at ryttere som konkurrerer i høyere klasser har generelt høyere mestringstro enn andre ryttere. Å ri de større klassene krever litt ekstra selvtillit og trygghet hos rytteren, for det er et stort hakk opp fra å ri 1.10m og 1.20m til å ri 1.30m og oppover. Mange av rytterne har hester som er gode nok for klassene men har likevel ikke mestringstroen og selvtilliten til å ri ut i klassene, og derfor faller de ofte fra og presterer ikke like feilfritt. Studiens funn reflekterer trolig dette. Rytter 6 gjorde seg noen betraktninger rundt hvor mye det har å si at rytteren er tøff nok til å tørre å styre på de store hindrene:

Det er jo erfaring og sånn tenker jeg også, hvis det er en vanskelig situasjon og du føler...ja, alle rytterne er jo forskjellige, du merker jo på de som er litt mer stresset, de kan ha en like fin hest de som noen andre som er veldig mentalt sterke, f.eks., så er det en helt annen ting da på en måte. Hvis de ser et høyt hinder og blir stressa og

nervøs på grunn av det, og så tør de ikke styre på selv om hesten ikke egentlig har noe problem med å klare å hoppe det eller...ja (Rytter 6).

Man kan se for seg at rytterne på landslag og satsningsgrupper er fulle av selvtillit og fryktløse overfor enhver utfordring – de er tross alt noen av våre beste ryttere i sine respektive aldersgrupper. Utøvere med høy selvtillit takler stressende situasjoner lenger før prestasjonen synker (Hardy, Woodman & Carrington, 2004), og man kan anta at rytterne på landslaget ofte er ryttere med høy selvtillit som sjelden kjenner på dårlig selvtillit. Funn i studien viste derimot at til og med disse rytterne vet hvordan føles når usikkerheten kommer krypende. Rytterne har kjent på viktigheten av å stole på seg selv og egen evne, og ikke minst påpeker de hvor viktig det er å ha tillit til hesten de sitter på. Rytter 3 har et godt samarbeid med sin nåværende hest: ”Vi kjenner hverandre ut og inn, jeg stoler på den og den stoler på meg”. Denne gjensidige tilliten har derimot ikke alltid vært tilfellet for Rytter 3, som hadde et mer trøblete forhold til sine ponnier.

Da jeg var ponnirytter, da gikk det ganske dårlig. Ja, så det var tungt, men da var det såpass mye fordi ponniene stoppet overalt, ikke sant, så jeg trodde det var den grunnen og den grunnen, så når jeg kom på en bane [...] trodde jeg at hesten kanskje ville backe ut for den var feig, og da stoppet jeg kanskje hesten da, og så red jeg kanskje dårligere akkurat fordi jeg red på de ponniene da (Rytter 3).

Rytteren ga uttrykk for å ikke stole på hestene sine, noe som gjorde noe med egen mestringstro. Med den sterke tilliten rytteren har til sin nåværende hest har det på en annen side blitt lettere å tørre å prøve seg i nye utfordringer. Rytteren fortalte at ved sin debut i 1.40m var det nettopp tilliten til hesten som gjorde at rytteren turte å stole på at dette kunne de mestre sammen: ”Det var kanskje ikke så lurt, men jeg stolte på hesten min [...] ...da var jeg shitstressa, det skal jeg ærlig innrømme, men jeg klarte å løse det på en bra måte. [...] Det var litt sånn deilig følelse”.

Rytter 1 forteller om en episode der rytteren var yngre og hadde mindre erfaring, og deltakelse i kvalifiseringscupene til Kingsland Oslo Horse Show var det som var fokuset. Rytteren forteller at det alltid gikk veldig bra første dagen på cupstevnene, men finalen gikk alltid veldig dårlig.

Rytter 1: [...] Jeg var dritnervøs liksom og la så mye press på meg selv, for det hadde gått så bra dagen før så da skulle jeg gjøre det bra nå også da, og det ødela veldig for det fungerte aldri.

Meg: Hvordan kom du deg ut av det da?

Rytter 1: Jeg tror det var da jeg begynte med de pusteteknikkene, også etterhvert som det har fungert og man får mer rutine så har det liksom gått bedre og bedre, og man stoler mer og mer på seg selv og ikke minst hesten man sitter på da [...].

Som tidligere nevnt i kap. 4.3.2 slet Rytter 1 i en periode med at hesten ikke ville hoppe vannhinderne på banen. Dette førte til at rytteren alltid ble nervøs og stresset når vannhinder var en del av banen, og rytteren stolte ikke på at hesten ville hoppe over. Dette satt seg veldig i hodet på rytteren, og var ikke lett å bli kvitt: ”Det satt lenge” [...] ”Så det tok lang tid å liksom få bort [usikkerheten] og stole på følelsen om at du kommer over hinderet hver gang liksom” [...] ”Det setter seg veldig i hodet”. Det å bli usikker og miste tilliten til hesten er ikke noe som er forbeholdt nybegynnere og amatørryttere - også ryttere i verdenseliten understreker nettopp hvor viktig den gjensidige tilliten mellom hest og rytter er (Wipper, 2000). Nederlandske landslagsrytter Jur Vrieling, som er tungt merittert med prestasjoner som lag-sølv i OL i 2012 og lag-gull fra VM i 2014, opplevde det som trolig er hans livs største nedtur i OL i Rio i 2016. Selvtilliten var på topp, og han fortalte i en pressemelding at aldri før hadde han gått inn i et mesterskap med så mye tillit til hesten (WOSJ, 2016). Overraskelsen var enorm da all tillit tilsynelatende brøt sammen og ekvipasjen endte med to svært uforventede eliminasjoner. Vrieling fortalte videre i pressemeldingen at det viktigste å gjøre etter OL var å bygge opp igjen tilliten dem imellom: ”For now, it is important to go back home and regain our trust, with taking a few steps back to rebuild our confidence together” (WOSJ, 2016). Dette er et tydelig eksempel på hvor avgjørende tilliten mellom hest og rytter er samt hvor skjør den er, sett gjennom øynene til en rytter man virkelig ikke forventer at skal ende opp i slike situasjoner.

Rytterne har ulike måter å hanskes med de negative tankene som truer selvtilliten når disse kommer krypende. Der noen stenger tankene ute, velger andre å ha en indre dialog, som er en sterk kilde til mestringsstro (Bandura, 1977; Weinberg & Gould, 2011). Seniorrytter 2, med sin lange erfaring, er en av de førstnevnte: “[...] Demonene kommer jo inn i hodet i blant – at man ikke er god nok og...jeg bare blokkerer det ut og liksom fokuserer bare på det jeg skal gjøre, rett og slett”. Rytter 4 er på den andre siden en av de som får godt utbytte av indre dialog, både for å berolige seg selv mentalt og fysisk:

*Meg: Hvordan fungerte disse tingene for deg hvis du har tatt dem i bruk selv da?
Feks. pusteteknikker da, har det fungert bra?*

Rytter 4: Det har fungert veldig bra.

Meg: Ja?

Rytter 4: Jeg merker i hvert fall veldig stor forskjell hvis jeg sier til meg selv 'senk skuldrene, is i magen, slapp av, det går fint', og det viktigste jeg må si til meg selv er 'tro på deg selv'. For hvis ikke så merker jeg at jeg er anspent, men så hvis jeg sier det til meg selv så merker jeg at jeg puster ut. [...] Det letter liksom veldig.

Mestringstroen og selvtilliten er ikke bare viktige for den generelle mestringsfølelsen og troen på seg selv – det gjør det også lettere for rytterne å jobbe med det mentale. Om rytteren skulle være særdeles stresset og usikker vil tankene høyst sannsynlig rettes mot negative forventninger til prestasjonens utfall. Da blir det trolig vanskelig å konsentrere seg om arbeidsoppgavene sine, og det er lett å bli anspent og overføre dette til hesten. Derfor er mestringstro og selvtillit grunnpilarer i en rytters vei mot å bli en tryggere og flinkere rytter som motiverer og samarbeider med hesten sin.

4.4 Tilbud og etterspørsel på mental trening

Som forrige avsnitt rundet av med er rytterne avhengig av mestringstro og selvtillit for å kunne få en positiv videreutvikling i sprangsporten. Det er mange kilder til mestringstro, slik vi har sett på ved en rekke anledninger gjennom denne studien. Ifølge Træen, Westerberg, Njøten og Røysamb's studie (2015) kan mental rådgivning også øke mestringstroen. Studier har også funnet at mentale treningsprogram med stresshåndteringsteknikker som self-talk, visualisering og pusteteknikker har positiv effekt på ryttere (Blakeslee & Goff, 2007; Wolframm & Micklewright, 2011) og ikke kan utelukke en prestasjonsfremmende effekt (Blakeslee & Goff, 2007) - inntrening av teknikkene bedret faktisk samspillet mellom hest og rytter (Wolframm & Micklewright, 2011). Ettersom hestemennesker virker relativt enige om at ”hvis du er stresset så blir hesten stresset”, er det informativt at det tilsynelatende er lite fokus på hvordan vi reduserer stress hos rytterne, både gjennom studier og praktisk implementering. Norges Rytterforbund har hatt et økende fokus på mental trening i de senere årene, og det har blitt avholdt konferanser og samlinger der mental trening har stått på agendaen. Derfor var det relevant å høre med landslagsrytterne direkte om deres opplevelse og utbytte av tilbudet de har fått til nå, og de fikk også anledning til å komme med forslag til forbedring. Første delen av dette kapittelet om 'tilbud og etterspørsel' tar for seg rytternes opplevelse av det tilbudet de har per nå hva gjelder

stresshåndtering og mental trening generelt, samt deres syn på om et bredere tilbud hadde vært attraktivt. I del to av dette kapittelet får vi rytternes tilbakemelding på hvordan tilbudet de har per dags dato fungerer i praksis. Avsluttende del i dette kapittelet består av rytternes tanker rundt hva tilbudet kan utvides med.

4.4.1 Eksisterende tilbud

For landslagsrytterne har det blitt tilbudt litt av hvert hva gjelder mental trening og kunnskap om idrettspsykologi. Her konsentreres det om tilbudet de får av Norges Rytterforbund og landslagsledelsen, ikke tilbud man oppsøker privat. Slik det kommer frem i datamaterialet har det vært ulike sammensetninger av tilbud for de ulike aldersgruppene, og det er ulike opplevelser av hvor mange tilgjengelige tilbud rytterne har kunnet benytte seg av. Mange av rytterne nevner å ha deltatt på 'samling uten hest' der det har blitt holdt foredrag om mental trening, men at dette er noe det har blitt mindre fokus på i løpet av de siste årene. Flere av rytterne opplever også at tilbudet har vært begrenset til disse foredragene, som da Rytter 1, som er Young Rider, ble spurt om tilbudet inneholdt noe mer utover foredragene og svaret var at "nei, det har bare vært foredrag". Flere av rytterne ytrer ønske om mer fokus på feltet og peker på redusert tilbud den siste tiden, som vist i sitatene under:

Jeg synes det er veldig lite fokus på [stresshåndtering], og samme med typ mental trening da, som kanskje går litt under det samme, det å klare å takle liksom de situasjonene man er i da, i en konkurransesituasjon hvor man vil prestere og man vil gjøre det bra, og ja, det burde vært mye mer fokus på det (Rytter 1).

Rytter 5: Altså, vi har jo hatt sånn mentaltreningkurs men det har ikke vært så mye i det siste. Jeg føler det burde blitt mer fokusert på. [...] Men det var, føler jeg, mye mer fokus på stress og sånt før, egentlig.

Meg: [...] noe du blir tilbudt i ditt system per nå?

Rytter 5: Nei...egentlig ikke. [...] Nei, det er ikke så mye snakk om det, jeg føler det burde blitt mer snakk om det, sånn som...jeg føler det er veldig mange som sier 'åh, jeg er skikkelig stressa' og...så det burde vært mer prioritert egentlig. Sånn stress og mental trening holdt jeg på å si. [...] Altså, nå i det siste så føler jeg ikke det har vært så mye.

Meg: Du nevner at det er mindre av det nå, det er mindre av tilbud på idrettspsykologi og sånn nå?

Rytter 7: Ja, jeg vil jo si det, det var vel i fjor eller i forfjor at vi var [på samling] og det var da jeg lærte visualisering, men jeg tror ikke vi har hatt noe etter det.

I tillegg til at det nevnes at tilbudet har blitt noe redusert med tiden og at det ytres et håp om at det blir mer fokus på dette i fremtiden, blir det også kommentert at det er mye gjentakelse i foredragene som blir holdt. Istedenfor å bringe inn noe nytt som bygger på det de allerede har lært i tidligere sammenhenger, blir det mye repetisjon av det samme stoffet. Repetisjon er veldig bra og viktig når man skal lære noe, men det kan kanskje oppleves ensformig i lengden, noe som igjen kan gjøre det kjedelig og lite motiverende.

(Om stresshåndtering og inntrening av slike teknikker): Nei, egentlig ikke mye nei. Jeg synes ikke så mye generelt. [...] Det skulle gjerne vært mye mer om det. [...] Jeg føler at [på samling uten hest] friskes mye av kunnskapen opp, hvis du skjønner. [...] Det er jo ofte mye av det samme (Rytter 4).

Rytter 6: Jeg føler liksom ikke at jeg lærer noe nytt, heller at jeg bare blir påminnet på nytt kanskje...ja. [...] Nå som jeg er senior...altså, det var kanskje litt mer da jeg var junior og young rider kanskje, når det var de samme landslagsamlingene og sånn. Sånn, nå på senior er det ikke samme type samling som det det var for de yngre aldersgruppene på en måte. [...] Men nå på seniornivå er det ikke så mye...ja, akkurat av det, da.

Meg: Føler du at det var nok?

Rytter 6: Nei, det er jo litt forskjellig fra person til person kanskje. Jeg tror jo at absolutt at noen trenger jo mye mer enn andre på en måte, eller noen kan jo bare øve ting mentalt selv eller bare være seg selv på en måte, men andre rir jo mye bedre hvis de gjør det oftere da, så...men jeg tror absolutt det kunne vært enda litt bedre kanskje, spesielt med selve mental trening eller stresshåndtering eller sånne ting, det tror jeg absolutt er lurt for alle egentlig, men det er jo forskjellig for alle hvor nervøse man er i forhold til andre fordi alle er jo forskjellige.

På samme tid som rytterne peker på et begrenset tilbud de skulle ønske var større er det tydelig at mange er klare over at hadde det ikke vært for forbundet og landslagsledelsen hadde de ikke hatt noe tilbud i det hele tatt. Seniorrytter 2 sier at "[...] hadde jeg ikke vært med i landslaget hadde jeg ikke blitt tilbudt [mental trening etc.]", som er en viktig ting å merke seg. Det er også mange av rytterne som nevner coachene som forbundet har hentet inn i løpet av årene, og rytterne, særlig de yngste, nevner at disse har vært til stor hjelp. Særlig to av rytterne har benyttet seg mye av dette tilbudet og tatt tak i det utenfor forbundets organiserte opplegg ved å fortsette å benytte seg oftere av denne coachen privat. Rytter 4 nevner blant annet at coachen er lett å kontakte og at coachen engasjerer seg veldig i å hjelpe landslagsrytterne. Rytter 7 har også tatt tak i det selv og benytter seg hyppig av privat samarbeid med coachen i mangel på et mer organisert tilbud: "Vi hadde jo litt mer mental trening før,

på samlinger med forbundet. Vi har vel ikke hatt mye egentlig, og selvfølgelig ville jeg jo hatt mer, men jeg har tatt tak i det selv og merker jeg fått mye utbytte av det [...]”. Altså er det de som følger opp på egenhånd med coachen de har blitt introdusert for gjennom forbundet som fast benytter seg av coach, for det er ikke noe bredt organisert system for oppfølging av dette i landslaget hvis vi forstå rytterne rett.

► MANGEL PÅ OPPFØLGING

Noe som kommer frem i studien er at til tross for de foredrag som er holdt og de tiltak som er gjort så er det lite oppfølging. Som nevnt i sitatene over er det mye repetisjon av de samme tingene når det først blir avholdt flere foredrag, og det bygger ikke videre på noe de har gjort før slik at det blir lagt frem utvidende kunnskap på temaet. Også i de sammenhenger der det er hentet inn en coach blir det sjelden jobbet mye med dette. Rytterne opplever også forskjeller i når i sesongen dette bringes opp.

Rytter 1: Vi har hatt null [tilbud] i forhold til landslaget i hvert fall det året som har vært [...]. Jeg husker sånn for 2-3 år siden kanskje, så var det 'samling uten hest' og da var det en sånn mann, og det er det eneste jeg kan huske at vi har fått. [...] Det var liksom et foredrag da, så det var liksom greit nok, men veldig lite sånn....

Meg: Ikke noe oppfølging?

Rytter 1: Nei, og jeg føler at det har vært veldig rart at vi ikke har hatt noe før liksom Nordisk og EM og sånne ting, som er litt sånn...det er jo det største vi kan ri. [...] Akkurat der synes jeg forbundet kunne vært bedre, det er liksom ikke noe forberedelse på sånne ting.

Det som fort kan skje når det kun bringes opp fra tid til annen er at rytterne aldri får øvd inn noen rutine eller system med den mentale treningen. Det blir som å ha verktøy som man ikke er vant med å bruke. Det kan føles praktisk å vite om verktøyene, men det kan virke som at det ikke er disse verktøyene som virkelig er avgjørende for rytternes gode prestasjoner og håndtering av stress. Seniorrytter 2 er veldig åpen om at det er erfaring og rutine, og ikke inntrening av mentale teknikker, som til nå har tatt rytteren dit de er i dag: ”Vi har hatt mental trening av noen slag [...] nå er det lenge siden. [...] men jeg vil ikke si det var det som gjorde forskjellen”. Rytteren var ikke alene om å føle at den mentale treningen ikke har vært en stor nok rolle i systemet til at det har hatt noen utpreget effekt på prestasjonen:

(Rytter 3 beskriver at coach kommer inn rett før stort mesterskap, men at det egentlig er det eneste av tilbud).

Meg: Tror du det kunne vært bedre hvis det var en konstant..?

Rytter 3: Ja, ja, kanskje, ja! Det hadde det kanskje. Hvis du over tid...hvis du bare har én gang i året..

Meg: Rett før et stort stevne.

Rytter 3: Det funker ikke. [...] Jeg tror hvis du har det over tid så er det kanskje en reell faktor, men hvis du har det bare én gang så tror jeg ikke det gir så mye nytte...i hvert fall ikke for meg da.

Meg: Føler du at det er det som hjalp deg å gjøre det bra?

Rytter 3: Neinei, overhode ikke.

Meg: Det er rutine du har øvd inn fra før i sprang som har gjort at det går bra eller?

Rytter 3: Jaja, ja.

Meg: Så føler du at de lille pep-talkene dere har hatt rett før [mesterskapet] har hjulpet noe liksom? Til noen forskjell?

Rytter 3: Nei.

Meg: Så det er isåfall bare [de to coachene] som du har vært borti selv? Rytter 5: Mhm.

Meg: Og da har...opplever du at det har vært tilbudt ofte nok?

Rytter 5: Egentlig ikke.

Meg: Gjerne har disse menneskene, etter hva jeg har forstått, kommet inn rett før mesterskapet og hatt en skikkelig pitch – føler du at det har fungert, eller altså har det hjulpet deg gjennom de konkurransene? Er det det som har vært avgjørende liksom?

Rytter 5: Neeh. Det har ikke...jeg føler liksom ikke det har vært nok. [...] Altså, jeg er ikke alltid så mye stresset på en måte, jeg synes egentlig det går greit, men sånn som med mesterskap og sånt så merker jeg at andre folk også sier at de er skikkelig stressa og sånne ting...at de gruer seg og...så det hadde kanskje vært lurt å ha litt fler sånne treninger sånn egentlig.

Det kan virke som at landslagsrytterne har klart seg på erfaring, rutine, mestringstro og selvtillit så langt – det ser ikke ut til at rytterne føler at mentaltreningstilbudet de har fått så langt har vært den avgjørende faktoren i deres prestasjon. Betyr det derimot at de føler de klarer seg uten og ikke har ønsker mer tilbud på området?

► ETTERSPORSEL

Svaret på ovenstående avsnitts avsluttende setning er nei. Det kommer nemlig tydelig frem at rytterne er veldig interessert i å lære mer om stresshåndtering og mental trening generelt. Vi har allerede hørt i kap. 4.2.2 at et par av rytterne mener at håndtering av stress og kontroll over det mentale er alfa og omega for å prestere godt. Her er noen av sitater fra rytternes svar på om de ønsker å lære mer om temaet:

Meg: Er det noe du ønsker å lære med om?

Rytter 1: Jaja, helt klart.

Meg: Hva håper du da å få ut av det å lære mer om det?

Rytter 1: Jeg håper jeg enda bedre kan takle stress og press da, og ikke minst, når man føler at man liksom er i den situasjonen, så har man litt flere verktøy man kan benytte seg av da, som kan funke liksom, at man ikke bare har pusteteknikker f.eks., at det er ikke alltid det funker på en måte. [...] Jeg håper jo vi etterhvert kan få et bedre tilbud på den arenaen som omhandler å håndtere stress og press og nervøsitet, og liksom alle de ulike følelsene man går gjennom i en konkurransesituasjon, og at de skjønner viktigheten av det.

Meg: Er dette her noe du ønsker å lære mer om og benytte deg av?

Rytter 5: Ja, egentlig. Det er ganske greit å ha i bakhodet da, til mesterskap og sånt.

Meg: Hva kan du få ut av det?

Rytter 5: At jeg presterer bedre og ikke bikker over, på en måte.

Jeg synes det er interessant det å kunne ha lært flere teknikker. [...] Og det hadde vært gøy å ha lært litt flere ting, for det er ikke noe vi har så...vi har ikke...det er ikke noe jeg har tenkt på, sånn spesifikt, at hvordan skal jeg håndtere stress. Så da jeg fikk forespørselen fra deg så var jeg sånn 'hvordan håndterer jeg stress egentlig?' [...] Men skulle gjerne kunnet litt mer om det, det synes jeg. Fordi det omgår oss så mye, og i forhold til hestene så har det veldig mye å si fordi vi påvirker dem ekstremt mye. Det er jo som jeg sa i stad. Skal veldig lite til, de er så følsomme, så alt vi gjør har en påvirkning på dem. Så...å kunne unngå stress, det tror jeg har mye å si. Men det er liksom det å skille mellom det gode stresset og det dårlige stresset (Rytter 4).

Vi ser at rytterne ønsker mer kunnskap på feltet og håper å kunne lære flere verktøy som kan hjelpe dem i en situasjon der stresset kan blusse opp og påvirke prestasjonen. De virker nysgjerrige på å lære mer om dette og uttrykker at det kan ha stor effekt på deres prestasjon.

4.4.2 Teori versus praksis

Det er én ting å introdusere rytterne for idrettspsykologi og mental trening gjennom foredrag og lignende, men det virker som at mye av mangelen på implementering og oppfølging skyldes at det blir et stort sprik mellom teori og praksis. Et par av rytterne fortalte om spennende foredrag de følte de lærte mye av, men kunnskapen gikk i glemmeboken ettersom man ikke fikk tatt den i bruk. Det blir mye teori og få praktiske teknikker å ta med seg videre. Det kreves teori i bunn for å forstå hva teknikkene skal hjelpe for, men uten den praktiske tilnærmingen er det tilsynelatende mange av rytterne som legger den mentale trainingen litt til side. En av de få rytterne som faktisk driver med mental trening er ponnirytter 7, som forklarer at mye av

grunnen til at rytteren får nytte av det er fordi man har lært praktiske teknikker å jobbe med: ”Jeg har jo også vært på kurs for [tidligere coach]”. *Ja, hva syntes du om de kursene da?* ”Det syntes jeg var veldig bra, da fikk jeg konkrete oppgaver å jobbe med, og det var blant annet da jeg lærte det med å telle til ti, og mye mer”. På foredragene under samlinger, derimot, har rytteren opplevd det motsatte:

*Rytter 7: Vi lærte ting men ikke hvordan vi skulle gjøre det da. [...] Jeg følte at h*n lærte oss om mental trening istedenfor hvordan man kan bruke det. Så man ble litt sånn 'ok, men hva skal jeg med mental trening?'*

Meg: Og da blir man kanskje litt forvirret og synes kanskje det bare er enklere å forholde seg til det å 'bare ri'?

Rytter 7: Ja!

Det samme har ponnirytter 8 erfart – de har blitt presentert med spennende foredrag men lite praktisk å ta med seg som gjør at de får det vanskelig med å implementere dette i systemet sitt:

*Rytter 8: Ja, vi har snakket litt om mental trening med h*n [coach], ja de forteller om det og sånn men det har aldri vært noen konkrete samlinger eller noe sånn der vi liksom har gjort det da eller hatt noen forskjellige øvelser der vi har gjort det.*

Meg: Så du føler at de gangene dere har hatt det så har det mer vært foredrag om det men dere har ikke lært å ta det i bruk?

Rytter 8: Nei, vi har ikke tatt det så mye i bruk. Og jeg har vært på ganske mange samlinger nå, men jeg kan ikke huske at det har vært én av de samlingene der vi har hatt noen som helst øvelser av sånne ting eller noe. Og så synes jeg det har blitt mindre av det også.

► TILPASSE ETTER MÅLGRUPPEN

Det er også en utfordring at idrettspsykologi er et stort og faglig tungt felt med mye teori og forskning, og det er kanskje lettere for voksne å sette seg inn i dette enn for barn og ungdom. Rytterne virker ikke i tvil om at foredragene er godt utarbeidet og faglig sterke, men de treffer muligens publikumet litt feil hva gjelder vanskelighetsgrad og fagspråk, noe som kan gjøre at særlig de yngre faller av. På 'samling uten hest' stiller mange unge ryttere opp for å lære ny kunnskap, men hvordan klarer de dette hvis foredraget blir for 'voksent'? Dette gjorde ponnirytter 7 seg tanker rundt:

Meg: De gangene du har hørt på foredrag der det har vært ganske teoretisk og du har opplevd at det har vært vanskelig, er det fordi det blir for komplisert eller kjedelig eller hva er utfordringen?

Rytter 7: Jeg liksom tror det blir for mange fagord og vanskelig å skjønne språket og dermed sammenhengene...det ble vanskelig å forstå.

Man kan forstå det slik at utformingen av foredragene og hva slags publikum man retter seg mot krever at det forenkles og tilpasses slik at selv den mest uvitende får noe ut av det. Det kommer også frem informasjon i datamaterialet som antyder at rytterne ønsker at foredragsholderne og coachene enten retter foredragene og workshops mer inn mot sprangsporten eller at de har kompetanse innen hestesporten selv. Rytterne forteller at dette er viktig for at rytterne skal ha tillit til det foredragsholderne og coachene sier, for i enkelte tilfeller er mange av eksemplene og parallellene som trekkes til andre idretter ikke sterke eller tydelige nok til at rytterne kan relatere til det. Slik Petty og Bridgeman (2006) beskriver det vil det være vanskelig å hjelpe rytterne med idrettspsykologisk rådgivning hvis man har lite kjennskap til hester. Det vil gjøre det vanskelig å forstå kompleksiteten ved sporten og forstå hestens rolle som atlet, og ikke minst forholdet rytterne har til sine hester der hestene alltid kommer i første rekke. Rytter 2 uttrykker at ”jeg har veldig vanskelig for å ha respekt for folk som ...når man ikke har drevet med hest engang, og så skal du komme inn og bare...”, der det refereres til at coacher og foredragsholdere kommer inn uten det minste kunnskap om ridning. Rytterne har riktignok ulike preferanser på graden av kompetanse som foredragsholdere eller coacher burde ha:

*Altså, jeg føler at stress i en annen idrett, f.eks. håndball da, og ridning, det er to ganske forskjellige måter så jeg ville i hvert fall likt best om de kunne noe som helst om hest for da kunne de satt seg litt mer inn i hvordan vi føler det da, for det er ganske forskjell på stress hvis du er et lag da enn individuelt, slik som ridning er. [...]
Altså, hvis de har ridd selv da så har de kunnskapen og har følt litt på det stresset og presset, for de som leser seg opp på det ser ikke samme greia da. Føler jeg da, men... (Rytter 8).*

*Rytter 6: Ja, altså, sånn man merker jo at [tidligere coach] har mye mer erfaring med hest, og h*n [nåværende coach] har jo kanskje litt h*n også men det blir jo ikke på samme måten uansett når de liksom prater om noe de tror de kanskje kan litt mer om enn det de egentlig kan, på en måte.*

Meg: Så hadde du hatt mer tro på det som ble sagt hvis du følte og visste at personen hadde mer kompetanse innen ridning?

Rytter 6: Ja, det føler jeg absolutt. Ja.

*Meg: Er det sånn at du føler at disse menneskene burde hatt hestebakgrunn selv?
Rytter 5: Ja, egentlig. For hest er jo litt...det er jo noe eget. [...] Altså, det er sikkert noe som går an [å relatere til] men det er lettere å relatere til noen som faktisk har vært i hestesporten fordi de kan relatere til deg også, på en måte.*

På en annen side roser et par av rytterne de coachene som er hentet inn for at de har tilegnet seg så mye kunnskap om sporten som mulig, blant annet Rytter 4. Rytteren synes at det kan være interessant å høre på personer som ser vår idrett fra et utenforperspektiv uten den tunge innblandingen av kunnskapen om hestesport.

Det er egentlig en blanding av det. At de på en måte kan..at vi bare må høre på hva en sånn, ja, rent idrettshode har å si uten at det skal ha så mye med akkurat det vi driver med, at vi kan jobbe med oss selv, men også er det fint med bakgrunn med hestene i og med at...ja, det er jo et dyr og vi skal jo samarbeide med det, så...at de til en viss grad i hvert fall har litt kunnskap, at de ikke skyver det helt til siden, for vi skal jo tross alt prestere med et dyr (Rytter 4).

*[Coachen] har lært seg mye. Sånn, h*n har fått en fin balanse på det – klarer å sette seg inn i det vi driver med men kan ikke alt, men kan nok til at man merker at h*n forstår det, på en måte, og kan formidle det på en god måte slik at vi også forstår, i forhold til det h*n faktisk jobber med (Rytter 4).*

Man kan forstå det slik at et flertall av rytterne nevner at de ønsker at fagpersonene har en viss kunnskap om hestesport og sprang når de skal jobbe med ryttere, for ridning er en særegen sport med hester som samarbeidspartner som ikke kan kommunisere på vanlig vis. Det virker som om rytterne foretrekker at dette tas hensyn til og forstås godt av fagpersonen. De personene som har blitt involvert mer enn bare for å skulle holde ett foredrag, og som derfor har samarbeidet mer med rytterne (dvs. coachene) har gjort sitt ytterste i å tilegne seg kunnskap om sporten, hvilket for rytterne som jobber med disse coachene føles tilstrekkelig. Samtidig kommer det frem at rytterne savner mer praktisk arbeid med den mentale treningen, slik at de faktisk kan jobbe konkret med det fremfor å sitte igjen med kun abstrakte tanker og konsepter.

4.4.3 Forslag til utvidet tilbud

Gjennom hele denne studien har leseren blitt presentert for stressteorier som formidler hvordan rytternes prestasjon kan rammes av stress, og gjennom eksisterende forskning ser vi at dette igjen påvirker hestene og deres prestasjon. Etter lang utspørring av rytterne om deres forhold og kunnskap til stresshåndtering,

tilhørende teknikker, stress og stressorer, og nå til slutt hva slags tilbud rytterne per dags dato har blitt tilbudt på feltet, har vi fått en ide om hva rytterne etterspør eller hva de er tilfreds med av dette tilbudet. Med rytternes mange tanker rundt eksisterende tilbud på mental trening og stresshåndtering kommer det frem at de ønsker at dette ble fokusert mer på i sin egen sport. Som vi så i forrige kapittel skulle flere av rytterne gjerne hatt mer læring og praktisering av mental trening slik at de lærte å håndtere stress og situasjoner bedre for å kunne prestere enda bedre enn de allerede gjør. Slik det fremstår er det ikke mangel på interesse for å benytte seg av et tilbud, men ettersom tilbudet er begrenset er det vanskelig å jobbe dette inn i sitt system og benytte seg av det. Rytterne fikk muligheten til å foreslå ideer til et utvidet tilbud rundt mental trening som de kunne tenke seg å benytte seg av.

► BEHOV FOR ÅPENHET, TILLIT OG NOEN Å PRATE MED

Et av de viktigste funnene i denne studien dreide seg om åpenheten rytterne har med trenerne sine, både fast trener og landslagstrener. Selv om det ikke er tvil om at rytterne har et veldig godt forhold til trenerne sine og snakker med dem om mye, så er det enkelte ting det er vanskeligere å ta opp. Landslagsledelsen er, uansett hvordan man vender på det, i en maktposisjon der de bestemmer uttak til stevner og landslag, og man kan jo forestille seg hvordan det er for en ung rytter å skulle fortelle disse menneskene at de sliter med dårlig selvtillit og trenger mer fokus på det mentale. Det er forståelig om rytteren skulle være bekymret for at dette skal ha innvirkning på eventuelle uttaksprosesser. Hvem vil vel gjøre et uttak til en lagkonkurranse der en av rytterne har ytret at en slik situasjon stresser dem betydelig? Dette fører kanskje til at rytterne holder disse følelsene for seg selv uten å ta tak i det. Her kan det trekkes inn en parallell til Liv Hemmestad (2013) sin doktorgradsavhandling om blant annet maktforholdet i håndballandslaget for kvinner. Der fant hun at håndballspillerne på landslaget ikke alltid valgte å snakke med hovedtreneren om alt, dette på tross av at hovedtrener oppfordret dem til å komme og snakke med henne ”når som helst, hvor som helst, med hva som helst” (Hemmestad, 2013, s. 177). Spillerne nevnte nemlig at ting måtte formidles på riktig måte slik at det ikke ga dem negative konsekvenser og følger. Man kan se for seg at enkelte av rytterne føler på det samme, basert på følgende utsagn:

Hvis jeg har sagt noe om det eller hva jeg tenker etter runden sånn 'åh, nå gruer jeg meg til den neste runden', da føler jeg du ofte får den 'neiiida, det går så bra'. Jeg føler jeg får den samme kommentaren liksom hele tiden. [...] Av og til prøver man kanskje å si i fra en på en forsiktig måte så man ikke virker sånn 'åh, herregud, jeg er dritredd. [...] Da blir det ofte sånn at du ikke spør om det igjen og da blir det kanskje til at du sliter litt med stress og nervøsitet som du ikke får gjort noe med da. Hvis du prøver å si i fra på en forsiktig måte men du får ikke noe svar på det, på en måte (Rytter 8).

[...] Men jeg føler det har blitt mye bedre nå for noen av landslagstrenerne er veldig lette å snakke med hvis man har noen spørsmål, men det er jo litt sånn man har jo ikke akkurat veldig lyst til å være den som går opp og bare 'kan vi få litt mer..', hehe (Rytter 5).

Rytter 4: Men så klart, det er jo ikke alt man vil si til...altså ikke sånn ment, men det er jo ikke alt man sier, hvis du skjønner.

Meg: Nei, jeg skjønner hva du mener.

Rytter 4: Ja. Så å kunne ha en person som man kan være fortrolig til da, og som man kan tømme seg litt til...det tror jeg ikke hadde vært en dum tanke. Jeg vet ikke om det er noe jeg har stort behov for, men jeg tror ikke det er en dum tanke. Jeg tror det er mange som kunne tenkt seg det. Det er jeg egentlig veldig sikker på. [...] Nei, jeg tror ikke man vil ta akkurat de samtalene direkte til...man skal jo kunne gjøre det også, til landslagstrenerne og –lederne, det er ikke det, men det er kanskje ikke akkurat der de samtalene går.

Som det kommer frem i siste sitatet ovenfor er det ikke nødvendigvis slik at alle rytterne føler at de sliter med mye følelser og tanker de ønsker å formidle, men det er ikke bare Rytter 4 som tenker at dette er noe mange vil sette pris på å kunne benytte seg av selv om de ikke har akutt behov selv: "Akkurat nå tror jeg ikke at jeg hadde hatt bruk for det, men det er kanskje greit å ha det..ja, ja, tror det hadde vært greit jeg, å ha det egentlig, inne i systemet", forteller Rytter 3, som sier seg enig i at dette ville komme til nytte. Et forslag som ble diskutert med flere av rytterne var å ha en 'go-to-person' i landslaget som rytterne kan prate med i fortrolighet om ting som stresser dem og som de trenger hjelp med, uten at nødvendigvis hele landslaget vet om dette. Dette senker muligens terskelen for å si i fra når de trenger råd og hjelp. Personen kunne ha vært ansvarlig for å kommunisere slike henvendelser og tilbakemeldinger med landslagstrenerne uten å direkte peke ut rytterne som har ytret dem, slik at man kan ta tak i det og lage en plan for hvordan man løser dette innad i laget og hjelper hverandre til å løse eventuelle bekymringer rytterne skulle bære på. Denne personen ville kunne fungere som en 'tillitsvalgt' i laget, som rytterne kan

bygge et tillitsforhold til og åpne seg med tanker og følelser til. Rytter 8 forteller åpent om hvorfor dette kunne ha hatt stor betydning:

Rytter 8: [...] Jeg tenker også at det hadde vært ganske lurt om det hadde vært én person som hadde vært innad i hovedteamet i landslaget da, som på en måte hadde vært med på ganske mange store stevner og...viktige stevner som kunne vært en person som en trener kunne snakket med også da. Eller som kunne snakket litt om det. At den personen hadde en tid på dagen der de snakket om det og...etter hvordan det hadde gått resultatmessig på stevnet og...så det hadde kanskje gjort at hvis det hadde gått dårlig en dag da, for teamet eller for deg selv, så hadde personen dratt deg litt opp igjen, for når det går dårlig så er det ofte på grunn av stress og press og prestasjonsangst...føler jeg i hvert fall da.

Meg: Og føler du at hvis du er på stevner nå da og det går skikkelig dårlig en dag, føler du at du går rundt og lurer på...du har liksom ingen å...er det vanskelig å få bort de negative tankene?

Rytter 8: Jeg er sånn, det sitter ganske lenge...jeg må få en god runde for det sitter litt lenge i, og jeg kan bli litt sånn negativ og sånn. Da hadde jeg trengt en person som kunne dratt meg litt opp da. Tenker jeg i hvert fall da.

► KURSING AV TRENERE OG COACHER

Rytter 8 representerer en av de som hadde satt veldig pris på å kunne hatt en person rundt dem som man kunne ha snakket med, og det er ikke bare en eventuell 'go-to-person' rytteren kunne tenke seg å prate med – treneren er også viktig brikke som bør ha innsikt i rytterens mentalitet. Rytter 2 kommer også med en viktig tilbakemelding - rytteren liker å ha et lite team, der heller treneren kan fungere som en mental coach, fremfor å ha veldig mange personer å forholde seg til, for rytteren liker ikke å ha et stort team der man må forholde seg til altfor mange mennesker. Med dette i bakhodet skal man derfor ikke glemme at ikke alle vil forholde seg til en coach i tillegg til treneren, og hvis treneren hadde kompetanse på feltet ville man hatt en kombinert rolle som kunne hjulpet rytteren ytterligere. Generelt er det flere av rytterne i studien som sier at det kunne vært veldig nyttig om trenerne hadde fått noen form for kursing eller informasjon om idrettspsykologi, stresshåndtering og mental trening generelt for å bedre forstå hvorfor rytterne gjør som de gjør og ta hensyn til dette i treningen.

[...] Det kunne også vært greit hvis trenerne på en måte hadde en viss kompetanse, at de visste litt hvordan du følte det...kanskje de hadde hatt en personlig samtale med deg da, om hvordan du takler stress og...fordi jeg tenker de plukker jo opp ganske mye når de er på stevner, de ser jo liksom når du er stressa og sånt. Det er jo ikke vanskelig å se (Rytter 8).

[...] alle trenere kommer helt sikkert til å møte noen [ryttere] sånn som trenger en trener som kan se på psykologiske måter hvordan de skal løse det på, men hvis treneren hadde trent bare meg, så tror jeg ikke treneren måtte ha gått på [kurs] da, men det er kanskje lurt at alle har litt kjennskap til det da. Ja. Jaja, jeg tror det (Rytter 3).

Det skal ikke utelukkes at mange av våre flinke og kompetente sprangtrenere her til lands også har tilegnet seg kunnskap i idrettspsykologi. Som trener er det lett å bli opptatt av det mentale så vel som det tekniske, og med en tilsynelatende økende interesse rundt mental trening i Norge er det ikke sjelden å komme over artikler, bøker og annet om temaet som kan inspirere enhver person til å ville lære mer. Til tross for at mange besitter kunnskap på feltet betyr det ikke nødvendigvis at de faktisk formidler denne kunnskapen videre til sine elever:

Ja, det synes jeg også, jeg synes jo mental trening jo er...men det spørs jo om alle trenerne...det er sikkert mange som er flinke og kan mye om det, men om det egentlig snakkes så mye om til elevene sine er jo en annen ting ja, jeg tror det kunne vært bra, det også, holdt jeg på å si. Eller, ja. Hadde lært litt mer i hvert fall, eller noen (Rytter 6).

En god idé til et tiltak, som rytterne har mange tanker om, er om det ble satt opp kurs for trenerne i idrettspsykologi og mental trening slik at de fikk god innsikt i temaet og at de kunne lære det sammen for å få en felles basiskunnskap om dette. På Rytterforbundets hjemmesider ligger fagplanene for de tre ulike trenerutdanningstrinnene deres (NRYF, u.å. b), og idrettspsykologi og mental trening står ikke oppført på fagplan for Trener 1, står så vidt nevnt for Trener 2, og nevnes med noe mer tyngde for Trener 3. Å inkludere mer fokus på dette feltet i trenerutdanningen kunne vært én løsning som også ville nådd ut til bredden av trenerne i Norge på tvers av grenene innen hestesporten. Det forventes selvsagt ikke at trenerne skal ha høyere utdanning innen idrettspsykologi for å kunne være trener, men å ha basiskunnskap på feltet kan komme mange til nytte, deriblant dem selv. For å lede sprangtrenerne direkte inn mot mental trening rettet inn mot sprangryttere kunne idrettspsykologiske kurs med tyngde og spesialisering på sprang vært et spennende tiltak. Dette kunne også vært en måte å knytte coachen og trenerne bedre sammen, ved at coachen holdt foredrag ved jevne mellomrom for hovedtrenerne og landslagsledelse.

Rytterne nevnte sin skepsis rundt coacher som hadde ikke-eksisterende eller svært begrenset kunnskap om sprangsporten, slik vi så i forrige kapittel. På samme

måte som trenerne muligens kunne blitt tilbudt kurs, kunne et annet smart initiativ være å kurse coacher som hentes inn til å jobbe med rytterne, dette for å sørge for at de får tilstrekkelig introduksjon og forståelse av sporten, hva sporten krever, og hva som er typiske mentale utfordringer gitt idrettens natur. På denne måten gir man coachene et bedre grunnlag for å kunne hjelpe rytterne, der de kan rette sin ekspertise spesifikt inn mot sprangsporten. Slik kan rytterne ha større tillit til at coachene har litt kunnskap om det de snakker om hva gjelder den aktuelle idretten. En tredje mulighet er noe Rytter 7 fortalte om - en morsom vri, der rytteren tok med sin egen trener på det mentale treningskurset slik at de kunne lære sammen og få samme forståelse:

Altså, jeg har jo pleid å ha med treneren min på mental trening da, for at de skal få med seg hva jeg lærer, for da lærer de jo mer enn meg. Hvis jeg sier at jeg er skikkelig stressa på et stevne, så klarer treneren min bedre å se at jeg er stressa da, og kan hjelpe meg bedre og kan si sånn 'ok, nå må du telle til ti' liksom (Rytter 7).

For jeg merker det har vært mye lettere å ri for trenerne jeg har hatt når de har vært med på timene og skjønt hva jeg sliter med og hva jeg lærer da. Og hva de burde si og ikke si. [...] Og det er mye lettere for dem å lære meg ting når de vet hva jeg kan også da. Så jeg vil si det er smart å kanskje ha med trenerne også (Rytter 7).

Det er i grunn mange måter å nå ut med mer informasjon og læring innen idrettspsykologi og mental trening, men det kan virke som det er noe som hele apparatet må sette seg inn i hvis rytterne skal få utbytte av det. Det hjelper lite om rytterne prøver å øve den mentale treningen inn i sine rutiner hvis treneren ikke lar dette inkluderes i treningsbildet og systemet. Uheldige situasjoner kan også oppstå hvis trenerne ikke forstår hva slags påvirkning deres ord og handlinger kan ha på det mentale, for eksempel i tilfellet der de sier 'nå må du gå null' rett før rytteren skal ut i en omhopping. Det hjelper heller ikke at coachene ikke når ut til rytterne grunnet manglende fagspråk og forståelse spesifikt for sprangsporten.

► INDIVIDUELT FOKUS OG OPPFØLGING

Som presentert i kap. 4.4.1 og 4.4.2 kommer det frem at rytterne opplever et minkende og begrenset tilbud innen idrettspsykologi og mental trening innad i Rytterforbundet. Av rytterne nevnes lite oppfølging, mye repetisjon av det samme stoffet, lite praktisk trening og for teoritunge og fagspråklige foredrag som lite ideelle aspekter av situasjonen. For å unngå repetisjon av det samme stoffet ved hvert

foredrag, kan det kanskje opprettes en langtidsplan for hva kursene skal dekke. De ulike foredragene bør bygge på hverandre og inkludere mye praktisk innlæring av teknikker slik at rytterne får konkrete ting å jobbe med. Oppfølgingen er viktig for å vedlikeholde interessen og øke prioriteringen av å jobbe med dette mellom foredragene. Man må også ta hensyn til at mennesker er veldig forskjellige. Mye kan tas i plenum, men det burde lages et opplegg som sikrer den individuelle oppfølgingen. Det individuelle fokuset nevnes av ulike ryttere som en viktig faktor, der noen påpeker at man må jobbe med ulike ting og andre uttrykker savnet etter individuelle samtaler:

Jeg synes jo det er veldig viktig med mental trening uansett om det er stresshåndtering eller andre ting, for det kan alltid bli mye bedre, men det er jo forskjellig fra person til person. Jeg tror i hvert fall at det hjelper mye for, ja...si en person som er stressa for ulike ting og alltid er nervøs på første hinder eller siste hinder eller...ja, det hjelper jo mye bare å ha en å snakke med om ting, og hvis man har en setning eller et ord til å, ja (Rytter 6).

[...] Vi har veldig mange av de foredragene der det er sånn 'ja, alle må gjøre sånn og det er best å gjøre sånn og sånn', men de har aldri noen sånne personlige samtaler med hver spesifikke rytter. Sånn 'ja, hva sliter du med? Hva kan du trenge hjelp til?' [...] Fordi vi har aldri hatt noen sånn personlig samtale (Rytter 8).

[...] Det har liksom ikke blitt vist i praksis hvordan man kan bruke det, typ sånn at 'i disse og disse situasjonene kan dere tenke sånn og sånn' men det hadde vært lettere hvis man liksom kunne hatt litt mer sånn samtaler én til én da, fordi alle er jo forskjellige og alle opplever stress og sånt forskjellig, [...] det er jo vanskelig for foredragsholderen også å skulle på en måte komme med ting som skal funke for alle (Rytter 1).

Landslagsledelsen kunne eksempelvis forhørt seg med rytterne på landslagene og satsningsgruppene om hva slags skreddersydd opplegg de foretrekker, slik at alle får den oppfølgingen som passer dem best. Rytter 5 nevner at rytterne får utdelt et skjema som de skal fylle ut etter ulike stevner. Dette fungerer som et selvevalueringskjema. Skjemaet inkluderer en rubrikk som går på det mentale, noe som fører til refleksjon hos rytteren:

Rytter 5: Vi har jo fått sånne skjemaer som vi fyller ut. [...] Der er i hvert fall én sånn ramme med mentaltrening tror jeg, men det er jo mest sånn fysisk og hvilke rideteknikker man skal jobbe med, og det er jo egentlig veldig greit for da tenker du mer gjennom hva du faktisk trenger enn at du bare...

Meg: ...sitter og lur på hva som skjedde?

Rytter 5: Ja.

Disse skjemaene kan være et gunstig element i prosessen for å sette sammen og tilpasse et individuelt opplegg for hver enkelt rytter, der både rytter og trener kan vurdere hva man skal jobbe med videre. Disse skjemaene kan også videreutvikles til å bli debriefing-skjemaer for kun det mentale om nødvendig, der rytterne kan spesifisere stressorer og bemerkninger fra enkeltstevner.

En annen viktig bemerkning omhandler når dette skal introduseres for rytterne. Rytter 6 anbefaler at dette introduseres tidlig:

[...] Jeg synes jo eller tror jo i hvert fall at det kunne vært litt mer kanskje, spesielt sånn med mental trening eller sånn, eller ja...og egentlig begynne tidlig, begynne med ponnirytterne og junior/young rider, det er kanskje de som sliter mest kanskje, men det er klart det er jo mange seniorryttere også som kan bli bedre mentalt, det tror jeg, men det å begynne tidlig i hvert fall, så de...ja (Rytter 6).

Rytteren har et godt poeng, for man kan øve inn en god og motiverende tankegang ved å starte tidlig og skape seg gode rutiner for hvordan å implementere den mentale treningen i sitt system. Slik legger man til rette for at dette blir en naturlig og tilstedeværende del av utviklingen mot å bli en god rytter, der det mentale blir en sentral del av opplegget i tillegg til det tekniske og lignende. Olympiatoppen påpeker at når man jobber med barn og unge så må krav og trening tilpasses den enkeltes utviklingsnivå (Olympiatoppen, u.å.), så det å sørge for individuelt opplegg for utøverne slik at de kan jobbe med treningen i sitt tempo og etter sitt behov er nok avgjørende for at det skal fungere godt.

4.5 Styrker og begrensninger ved studien

Det finnes styrker og begrensninger ved denne studien som bør fremheves.

Blant annet er studiens utvalg skjevfordelt hva gjelder kjønn. I mangel på mannlige ryttere i alle de inkluderte aldersgruppene resulterte dette i et utvalg bestående av to mannlige og seks kvinnelige ryttere. Et alternativ kunne ha vært å ha utelukkende kvinnelige ryttere i utvalget, men det ville hindret studien i å få et eventuelt annet perspektiv hvis de mannlige og kvinnelige rytterne hadde ulike tanker og meninger om de samme stressorene og situasjonene. Etersom sportens egenart er slik at kvinner og menn konkurrerer på lik linje og i samme klasser kan dette argumenteres for å være en god nok grunn til at man kan akseptere et skjevfordelt utvalg hva gjelder kjønn.

Det var oppe til vurdering om rytterne skulle tilegnes falske navn for å gjøre det lettere for leseren å danne et bilde av rytterne, men grunnet få mannlige ryttere på landslag og satsningsgrupper ønsket jeg ikke at leseren skulle kunne vite hvem av studiens ryttere som var menn og dermed kunne gjette seg frem til hver rytterne er. For å beskytte rytternes identitet til det ytterste anvendte jeg derfor nøytrale kodenavn fra Rytter 1-8 for å eliminere måter å avsløre rytternes identitet på.

Grunnet begrenset mulighet for forsker til å reise i inn- og utland, var alle inkluderte ryttere i studien innenfor en radius på omtrent halvannen times kjøretid fra Oslo. Det kan spørres om denne begrensningen fører til at man mister perspektivet til ryttere som holder til i helt andre systemer og derfor sitter igjen med et mindre representativt utvalg for studiens populasjon. Denne studien søker ikke å generalisere men heller å få innblikk i de ulike rytternes subjektive opplevelser, og rytterne er alle innordnet samme landslagssystem uansett hvor i verden de befinner seg. Derfor kan man argumentere for at utvalget er tilstrekkelig representativt for å kunne gi oss et innblikk uten å påstå at disse meningene og opplevelsene gjelder absolutt alle rytterne i landslagssystemet.

Denne studien tok for seg åtte ryttere fra fire ulike aldersbestemte landslag/satsningsgrupper – et antall som var overkommelig med tanke på størrelsen på datamaterialet jeg ville hente inn. De ulike aldersgruppene førte til sprik i alder og antall år i sporten, og dette kan selvsagt ha kraftig innvirkning på at rytterne har svært ulik opplevelse av stressorer og situasjoner de stilles overfor. Utvalget med variasjon fra 'senior' og ned til 'ponni kategori 1' ville forhåpentligvis belyse forskjellene på relativt uerfarne ryttere sammenlignet med de mest erfarne og hva slags effekt dette hadde på deres opplevelse av stress i sprangsporten. Det var nettopp disse ulike perspektivene og subjektive opplevelsene studien ville ha tak i, og derfor var dette gunstig for studien. Jeg valgte å beholde navnene for aldersgruppene til rytterne, eksempelvis når jeg informerer om at Rytter 1 er 'young rider', slik at leseren får en idé om erfaringsgrunnlaget til rytteren.

5. Oppsummering og konklusjon

Denne studien ønsket å kartlegge hvilken kunnskap rytterne på norske spranglandslag og satsningsgrupper har om stress og stresshåndteringsteknikker, i hvilken grad de benytter seg av slike teknikker, hvordan de opplever stressorer og stressende situasjoner og hva slags tilbud de får av landslagsapparatet hva gjelder stresshåndtering og mental trening generelt. Gjennom intervjuer med de åtte rytterne som var med i studien, der de har delt sine personlige meninger, erfaringer og opplevelser, kom det frem mye viktig informasjon om hvordan rytterne håndterer avgjørende stevnesituasjoner og hvilke faktorer som stresser dem oftere enn andre. Innledningsvis i intervjuene ble rytterne spurt om de tidligere hadde hørt utsagnet ”hvis du er hesten så blir hesten stresset”, noe alle enten hadde hørt før eller sa seg enig i. Ettersom dette utsagnet fremstår som ’common knowledge’ i hestesporten var det interessant at alle de åtte rytterne bekreftet at dette var noe de kjente til. Rytterne påstår at hestene påvirkes negativt av stress og at de typisk blir anspent og presterer dårligere, noe som kan støttes av forskningsstudier (von Borstel, Visser & Hall, 2017; Jastrzebska et al., 2017).

Det var tydelig at de færreste hadde mye erfaring med begrepet ’stresshåndtering’ fra før, men alle skjønnte hva det omhandlet. Det var heller ikke mange av rytterne som kunne fagbegreper for ulike stresshåndteringsteknikker, men på tross av dette kom det fram at flere av rytterne benyttet seg av slike teknikker i en eller annen grad uten å være bevisst at dette var teknikker for stresshåndtering. Teknikkene som gikk mest igjen var visualisering, pusteteknikker og refokusering. Det var enighet om at stresshåndtering er prestasjonsfremmende for utøveren fordi de bedre kan takle de situasjonene de møter, noe som også støttes av forskning (Bandura, 1977; Vealey, 2007; Getz, Marks & Roy, 2014; Hanton, Mellalieu, & Williams, 2015; Zinsser & Bunker, 2015).

Det er lett å forestille seg at rytterne på landslagene og satsningsgruppene sjelden rammes av stress. For å få et innblikk i rytternes faktiske opplevelse av stressorer og stressende situasjoner ble rytterne spurt om å dele sine erfaringer om dette. Det kom frem at flere av rytterne opplevde at stress hadde en positiv, skjerpene effekt (Le Fevre, Matheny & Kolt, 2003; Mills, Reiss & Dombeck, 2008), særlig i viktige og større stevnesituasjoner. Samtidig var det noen som opplevde at stresset kunne passere et optimalt spenningsnivå, der stresset tok overhånd og det

bikket over slik at det reduserte prestasjonen. Ved for høyt stressnivå begynner rytterne typisk å gjøre ting og feil de ellers ikke ville gjort, og de blir gjerne litt mer spent og brå i bevegelsene som kan skyldes at musklene blir anspent (American Psychological Association, u.å.) og hemmer normal motorikk (Weinberg & Gould, 2011). Slikt stress kunne særlig oppstå der rytterne møtte på stressorer slik som vanskelige hinder, der de så viktige personer blant publikum langs banen, eller der de fikk for dårlig tid slik at de ikke kunne følge sitt planlagte tidsskjema og derfor føle seg uforberedt.

Forskjellen på aktiveringsnivå ved situasjoner av ulik viktighet står også sentralt i studiens funn. Der en av de mest erfarne rytterne måtte minne seg selv om å være konsentrert og skjerpet på trening, opplevde en av ponnirytterne at treningssituasjonen var en behagelig situasjon der aktiveringsnivået var optimalt med fravær av stress. Rytterne som presterer godt under viktige stevnesituasjoner der presset er stort opplevde at de ble ukonsentrerte eller for avslappede på mindre stevner. De som opplevde at stevnesituasjonene med mye press kunne være stressende erfarte at de gjerne presterte godt i situasjoner der det var lave forventinger til resultatet, slik som i tilfeller der de har ny hest, når de debutterer i mesterskap eller nye klassenivåer der de konkurrerer mest for treningens skyld. Stevner der man rir på lag eller der det ris om medaljer virker også ekstra stressende for rytterne. Mesterskap trekkes frem som en større prøvelse enn en Grand Prix-klasse og andre store klasser fordi du skal klare å prestere godt over flere dager der feilpoeng følger deg videre i konkurransen. Dessuten holdes hvert mesterskap kun én gang i året, så det er færre sjanser til å prøve seg på enn å delta i Grand Prix-klasser og lignende. Lagkonkurransene preges av et personlig press om å ville gjøre det bra på vegne av laget, og noen ryttere påvirkes mer av dette enn andre.

Den opparbeidete erfaringen som rytterne har fått seg gjennom årene har stor innvirkning på rytternes prestasjon og stressnivå (Ursin & Eriksen, 2004; Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005). Flere av rytterne innrømmer at det å følge faste rutiner og innøvd teknikk er det som gjør at de takler stressende situasjoner, ikke bruk av stresshåndteringsteknikker. Hvis de klarer å konsentrere seg om arbeidsoppgavene sine opplever de at de holder fokuset på plass og presterer godt. Det viser seg å ha blitt lettere med tiden, etter at mange års erfaring gjør at de kan ri på ren rutine. Denne erfaringen spiller en avgjørende rolle for rytternes selvtillit og mestringsstro (Bandura, 1977; Ronglan, 2007; Williams, Zinsser & Bunker, 2015).

Etter å ha hatt gjentatte gode opplevelser på en høyde eller med en hest blir de tryggere på å ri ut i større klasser og takle nye utfordringer, og de forsterker selvtilliten og troen på at de kan håndtere situasjonen de skal ut i (Bandura, 1977, 1997; Eriksen, Murison, Pensgaard & Ursin, 2005; Hemmings & Holder, 2009).

Per i dag opplever rytterne at de har et begrenset tilbud om mental trening gjennom forbundet og landslaget, og det nevnes at fokuset på det mentale har avtatt noe de siste årene. Tilbudet består av foredrag på ulike samlinger, en coach som Rytterforbundet har hentet inn, og gjennom et selvevalueringskjema der én av rubrikkene omhandler det mentale. De opplever at foredragene består av mye repetisjon og at det er lite oppfølging, slik at de aldri får implementert det inn i sitt eget opplegg. Dessuten blir disse teoretiske foredragene ofte så tunge og fulle av fagspråk at flere faller av og ikke klarer å sette seg inn i stoffet. De opplever også at de ikke lærer å ta den mentale trening i bruk i praksis, da det er mest teori og lite arbeid med teknikker. Rytterne etterlyser også mer individuell tilpasning og oppfølging, for de har så forskjellige preferanser og behov for hva de trenger og ønsker å jobbe med. De har også vanskelig for å ha full tillit og oppmerksomhet til foredragsholderne og coachene dersom disse personene ikke har noe som helst innsikt i og kunnskap om sprangsporten (Pretty & Bridgeman, 2006). Hva gjelder trenerne kommer det frem at rytterne føler at det kunne hjulpet dem å implementere samt opprettholde gode rutiner for mental trening hvis trenerne hadde litt mer kunnskap på feltet og forsto hvordan det må tas hensyn til i trenings- og stevnehverdagen. Et ytterligere relevant funn om trenerne handler om rytternes opplevelse av i hvilken grad de kan være åpne med alle tanker og følelser (Hemmestad, 2013). Det er enkelte ting de ikke ønsker å si åpenlyst til landslags- og egne trenere, eksempelvis at de sliter med nervøsitet før en klasse, fordi tilbakemeldingen på slike meddelelser ofte ikke tas 'på alvor'. Det ender med at rytterne heller holder disse tankene og følelsene inni seg fremfor å være helt åpne og ærlige med trenerne.

Rytterne fikk mulighet til å komme med forslag til tiltak for å utvide tilbudet og øke kompetansen på det idrettspsykologiske feltet. Å ha en person på landslaget som rytterne kan snakke med i full fortrolighet er noe alle rytterne betraktet som en god idé. Dette vil kunne senke terskelen for å si i fra hvis de trenger råd eller hjelp, slik at de får assistanse til å ta tak i det og håndtere situasjonen. Et annet forslag er at også trenere blir kurset i mental trening slik at alle har et felles basisgrunnlag i faget. Coacher og foredragsholdere bør også få en innføring i sprangsporten slik at de kan få

et bedre utgangspunkt til å hjelpe rytterne samt bygge et tillitsforhold dem imellom (Pretty & Bridgeman, 2006). På denne måten er alle deler av treningsapparatet rundt rytterne innforstått med den mentale treningens rolle og viktigheten av å prioritere dette hvis det er noe rytterne ønsker å ta i bruk og implementere i sitt system. Det siste forslaget dreier seg om oppfølging. Rytterne ønsker mer oppfølging og praktisk arbeid med mental trening, og de melder også et behov for at dette også gjøres individuelt slik at oppfølgingen tilpasses hver enkelt rytter. I tillegg til foredrag i plenum bør rytterne få mulighet til å beskrive hva slags hjelp og oppfølging de trenger, slik at de kan få assistanse til å prestere best mulig på vegne av landslaget de er valgt ut til å representere. Forhåpentligvis vil funnene i denne studien være til nytte for Norges Rytterforbund og landslagsledelsen i sprang, slik at de kan hjelpe rytterne sine til å få et enda bedre mentalt utgangspunkt.

6. Litteraturliste

- American Psychological Association (u.å.). *Stress Effects on the Body*. Hentet 11. mars 2019 fra: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-body>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioural Change. *Psychological Review*, 1977, 84(2), s. 191-215.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. I: Vasta (Red.), *Annals of child development*, 1989, 6, s. 1-60.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. I: Ramachaudran, V. S. (Red.), *Encyclopedia of human behavior* (s. 71-81). Academic Press, San Diego.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company, New York.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the Mysteries of Anxiety and Its Disorders From the Perspective of Emotion Theory. *American Psychologist*, 55, (s. 1247-1263).
- Bartolomé, E., Sánchez, M. J., Molina, A., Schaefer, A. L., Cervantes, I. & Valera, M. (2013). Using eye temperature and heart rate for stress assessment in young horses competing in jumping competitions and its possible influence on sport performance. *Animal*, 2013, 7(12), s. 2044–2053. DOI: [10.1017/S1751731113001626](https://doi.org/10.1017/S1751731113001626)
- Bartolomé, E. & Cockram, M. S. (2016). Potential Effects of Stress on the Performance of Sport Horses. *Journal of Equine Veterinary Science*, 2016, 40, s. 84–93. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jevs.2016.01.016>

- Becker-Birck, M., Schmidt, A., Lasarzik, J., Aurich, J., Möstl, E. & Aurich, C. (2013). Cortisol release and heart rate variability in sport horses participating in equestrian competitions. *Journal of Veterinary Behavior*, 2013, 8(2), s. 87-94. DOI: 10.1016/j.jveb.2012.05.002
- Beilock, S. L. & Gray, R. (2007). Why Do Athletes Choke under Pressure? I: Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Red.). *Handbook of Sport Psychology*, (s. 425-444). John Wiley & Sons, Inc., New Jersey.
- Beilock, S. (2010). *Choke: What the Secrets of the Brain Reveal About Getting It Right When You Have To*. Free Press, New York.
- Berger, B. G. & Tobar, D. A. (2007). Physical Activity and Quality of Life: Key Considerations. I: Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. *Handbook of Sport Psychology*, (s. 598- 620). John Wiley & Sons Inc., New Jersey.
- Blakeslee, M. L. & Goff, D. M. (2007). The Effects of a Mental Skills Training Package on Equestrians. *The Sport Psychologist*, 2007, 21, s. 288-301.
- von Borstel, U. K., Visser, E. K. & Hall, C. (2017). Indicators of stress in equitation. *Applied Animal Behaviour Science*, 2017, 190, s. 43–56. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.applanim.2017.02.018>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 2006, 3(2), s. 77-101.
- Bridgeman, D. J. (2009). *The working relationship between horse and rider during training and competition for equestrian sports*. Doktorgradsavhandling ved University of Southern Queensland, Australia.
- Butler, G. (1993). Definitions of stress. *Occasional Paper (Royal College of General Practitioners)*, 61, s. 1–5.

- Butterfield, C., Grumpelt, B., Kimmel, D., Patterson, R., Jones, K., Scott, S. L. & Schaefer, A. (2018). The Pretransport Management of Stress in Performance Horses. *Journal of Equine Veterinary Science*, 2018, 69, s. 145-148.
- Byström, A., Roepstorff, L., Rhodin, M., Braganca, F. S., Engell, M. T., Hernlund, E., Persson-Sjödin, E., van Weeren, R., Weishaupt, M. A. & Egenvall, A. (2018). Lateral movement of the saddle relative to the equine spine in rising and sitting trot on a treadmill. *PLoS ONE* 13(7), s. 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200534>
- Cox, R. H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. McGraw-Hill, New York.
- Craske, M. G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., Mystkowski, J., Chowdhury, N. & Baker, A. (2008). Optimizing inhibitory learning during exposure therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 2008, 46(1), s. 5-27. DIO: [10.1016/j.brat.2007.10.003](https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.10.003)
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. & Vervliet, B. (2014). Maximising exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 2014, 58, s. 10-23. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>
- Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R. & Reynolds, S. (2006). Examining the Direction of Imagery and Self-Talk on Dart-Throwing Performance and Self Efficacy. *The Sport Psychologist*, 2006, 20, s. 257-274.
- Cumming, J. & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. I: Mellalieu, S. & Hanton, S. *Advances in Applied Sport Psychology: A Review* (s. 5-36). Routledge, New York.

- Eisersiö, M., Rhodin, M., Roepstorff, L. & Egenvall, A. (2015). Rein tension in 8 professional riders during regular training sessions. *Journal of Veterinary Behavior*, 2015, 10, s. 419-426. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jveb.2015.05.004>
- Eriksen, H. R., Murison, R., Pensgaard, A. M. & Ursin, H. (2005). Cognitive activation theory of stress (CATS): From fish brains to the Olympics. *Psychoneuroendocrinology*, 2005, 30, s. 933-938.
- Feltz, D. L., Short, S. E. & Sullivan, P. J. (2008). *Self-Efficacy in Sport*. Human Kinetics, Champaign.
- Feltz, D. L. & Öncü, E., (2014). Self-confidence and self-efficacy. I: Papaioannou, A. G. & Hackfort, D. (Red.). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts*, (s. 417-429). Routledge, East Sussex.
- Getz, L. M., Marks, S. & Roy, M. (2014). The influence of stress, optimism, and music training on music uses and preferences. *Psychology of Music*, 2014, 42(1), s. 71–85. DOI: 10.1177/0305735612456727
- Gilbert, M. & Gillett, J. (2011). Equine athletes and interspecies sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 2011, 47(5), s. 632–643.
- Gilbert, M. (2014). Trust in Interspecies Sport. *Sociology of Sport Journal*, 2014, 31, s. 475-491. DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/ssj.2013-0084>
- Gilmore, E. (2016). *FEI Decision Upheld in Cian O'Connor Ring Interference Case: No Olympics for Team Ireland*. Hentet 19.05.2019 fra: <http://www.noellefloyd.com/fei-decision-upheld-in-cian-oconnor-ring-interference-case-no-olympics-for-team-ireland/>

- Górecka-Bruzda, A., Jastrzebska, E., Muszynska, A., Jedrzejewska, E., Jaworski, Z., Jeziernski, T. & Murphy, J. (2013). To jump or not to jump? Strategies employed by leisure and sport horses. *Journal of Veterinary Behaviour*, 2013, 8, s. 253-260. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jveb.2012.10.003>
- Greve, L. & Dyson, S. (2012). The horse–saddle–rider interaction. *The Veterinary Journal*, 2013, 195, s. 275–281.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2009, 22(2), s. 153-166. DOI: 10.1080/10615800802020643
- Hanton, S., Mellalieu, S. & Williams, J. M. (2015). Understanding and Managing Stress in Sport. I: Williams, J. M. & Krane, V. (Red.). *Applied Sport Psychology*, (s. 207-234). McGraw-Hill, New York.
- Hardy, L. & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 1991, 82(2), s. 163-178. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x
- Hardy, L. (1996). Testing the Predictions of the Cusp Catastrophe Model of Anxiety and Performance. *The Sport Psychologist*, 1996, 10, s. 140-156.
- Hardy, L. (1999). Stress, Anxiety and Performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1996, 2(3), s. 227-233. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(99\)80175-3](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(99)80175-3)
- Hardy, L., Woodman, T. & Carrington, S. (2004). Is Self-Confidence a Bias Factor in Higher-Order Catastrophe Models? An Exploratory Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2004, 26, s. 359-368.
- Hausberger, M., Roche, H., Henry, S. & Visser, E. K. (2008). A review of the human–horse relationship. *Applied Animal Behaviour Science*, 2008, 109, s. 1–24.

- Heleski, C. R., McGreevy, P. D., Kaiser, L. J., Lavagnino, M., Tans, E., Bello, N. & Clayton, H.M. (2009). Effects on behaviour and rein tension on horses ridden with or without martingales and rein inserts. *The Veterinary Journal*, 2009, 181, s. 56–62. DOI: doi:10.1016/j.tvjl.2009.03.011
- Hemmestad, L. (2013). *Balansekunst: Ledelse, læring og makt i håndballandslaget for kvinner senior*. Doktorgradsavhandling ved Norges Idrettshøgskole, Oslo.
- Hemmings, B. & Holder, T. (2009). *Applied Sports Psychology: A Case-Based Approach*. John Wiley & Sons Ltd, West Sussex.
- Hostinar, C. E. & Gunnar, M. (2013). The Developmental Psychobiology of Stress and Emotion in Childhood. I: Lerner, R. M., Easterbrooks, M. A. & Mistry, J. (Vol. Red.) *Handbook of Psychology. Volume 6: Developmental Psychology*, (s. 121-141). John Wiley & Sons Inc., New Jersey.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Human Kinetics, Champaign.
- Janczarek, I., Wilk, I., Stachurska, A., Krakowski, L. & Liss, M. (2019). Cardiac activity and salivary cortisol concentration of leisure horses in response to the presence of an audience in the arena. *Journal of Veterinary Behavior* 2019, 29, s. 31-39. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2018.07.007>
- Jastrzebska, E., Wolska, A., Minero, M., Ogłuszka, M., Earley, B., Wejer, J., & Górecka-Bruzda, A. (2017). Conflict Behavior in Show Jumping Horses: A Field Study. *Journal of Equine Veterinary Science*, 2017, 57, s. 116–121. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jevs.2017.07.009>
- Keeling, L. J., Jonare, L. & Lanneborn, L. (2009). Investigating horse–human interactions: The effect of a nervous human. *The Veterinary Journal*, 2009, 181, s. 70–71. DOI: doi:10.1016/j.tvjl.2009.03.013

- Kontos, A. P. & Feltz, D. L. (2008). The Nature of Sport Psychology. I: Horn, T. S. (Red.). *Advances in Sport Psychology*, (s. 3-14). Human Kinetics, Champaign.
- Landers, D. M. & Arent, S. M. (2007). Physical Activity and Mental Health. I: Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. *Handbook of Sport Psychology*, (s. 469-491). John Wiley & Sons Inc., New Jersey.
- Lane, A. M. (2008). *Sport and Exercise Psychology: Topics in Applied Psychology*. Hodder Education, London.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company Inc., Broadway, New York.
- Le Fevre, M., Matheny, J. & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology*, 2003, 18(7), (s. 726-744). DOI: <https://doi.org/10.1108/02683940310502412>
- Leiner, L. & Fendt, M. (2011). Behavioral fear and heartrate responses in horses after exposure to novel objects: Effects of habituation. *Applied Animal Behaviour Science*, 2011, 131(3), s. 104-109. DOI: 10.1016/j.applanim.2011.02.004
- von Lewinski, M., Biau, S., Erber, R., Ille, N., Aurich, J., Faure, J.-M., Möstl, E. & Aurich, C. (2013). Cortisol release, heart rate and heart rate variability in the horse and its rider: Different responses to training and performance. *The Veterinary Journal*, 2013, 197, s. 229–232. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.tvjl.2012.12.025>
- Maddux, J. E. (1995). Self- Efficacy Theory: An Introduction. I: Maddux, J. E. (Red.), *Self-Efficacy, Adaptation, and Adjustment* (s. 3-33). Springer, Boston.
- Maddux, J. E. (2009). Self-Efficacy: The Power of Believing You Can. I: Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Red.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (s. 335-343). New York, Oxford University Press, Inc.

- Markula, P. & Silk, M. (2011). *Qualitative Research for Physical Culture*. Palgrave Macmillan, Hampshire.
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Books, Champaign.
- Mason, J. (2002). *Qualitative Researching: 2nd edition*. Sage Publications, London.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 2009, 27(7), s. 729-744. DOI: 10.1080/02640410902889834
- Merkies, K., Sievers, A., Zakrajsek, E., MacGregor, H., Bergeron, R. & von Borstel, U. K. (2014). Preliminary results suggest an influence of psychological and physiological stress in humans on horse heart rate and behavior. *Journal of Veterinary Behavior*, 2014, 9, s. 242-247. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jveb.2014.06.003>
- Merriam-Webster (u.å.). *Definisjon av "stressor"*. Hentet 10. februar 2019 fra: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/stressor>
- Mills, H., Reiss, N. & Dombeck, M. (2008). *Types Of Stressors (Eustress Vs. Distress)*. Hentet 10. februar 2019 fra: <https://www.mentalhelp.net/articles/types-of-stressors-eustress-vs-distress/>
- Munk, R., Jensen, R. B., Palme, R., Munksgaard, L. & Christensen, J.W. (2017). An exploratory study of competition scores and salivary cortisol concentrations in Warmblood horses. *Domestic Animal Endocrinology*, 2017, 61, s. 108–116. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.domaniend.2017.06.007>

- Munsters, C. C. B. M., Visser, K. E. K., van den Broek, J. & van Oldruitenborgh-Oosterbaan, M. M. S. (2012). The influence of challenging objects and horse-rider matching on heart rate, heart rate variability and behavioural score in riding horses. *The Veterinary Journal*, 2012, 192, s. 75–80. DOI: doi:10.1016/j.tvjl.2011.04.011
- Munsters, C. C. B. M., van den Broek, J., van Weeren, R. & van Oldruitenborgh-Oosterbaan, M. M. S. (2013). The effects of transport, riot control training, and night patrols on the workload and stress of mounted police horses. *Applied Animal Behaviour Science*, 2013, 143, s. 52-60. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.applanim.2012.10.019>
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow Theory and Research. I: Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Red.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (s. 195-206). New York, Oxford University Press, Inc.
- Negroa, S., Bartolomé, E., Molina, A., Solé, M., Gómez, D. & Valera, M. (2018). Stress level effects on sport performance during trotting races in Spanish Trotter Horses. *Research in Veterinary Science*, 2018, 118, s. 86–90. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rvsc.2018.01.017>
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D. & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 2011, 12, s. 460-470. DOI: 10.1016/j.psychsport.2011.02.001
- Norges Rytterfobund (NRYF) (u.å. a). *Spranglandslagene*. Hentet 5. oktober 2018 fra: <https://www.rytter.no/grener/sprang/spranglandslagene/>
- Norges Rytterfobund (NRYF) (u.å. b). *Trenerutdanning*. Hentet 12. mai 2019 fra: <https://www.rytter.no/utdanning/trenerutdanning/>

- Noteboom, J. T., Barnholt, K. R. & Enoka, R. M. (2001). Activation of the arousal response and impairment of performance increase with anxiety and stressor intensity. *Journal of Applied Physiology*, 2001, 91, s. 2093–2101.
- Olympiatoppen (u.å.). *Råd fra fagavdeling for idrettspsykologi*. Hentet 15. Mai 2019 fra: https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/talentutvikling/artikler/utvikling_av_unge_utoeverer/praktiske_raad_for_utvikling_av_unge_utoeverer/page9351.html
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation & research methods*. Sage Publications, Thousand Oaks.
- Peeters, M., Closson, C., Beckers, J.-F. & Vandenheede, M. (2013). Rider and Horse Salivary Cortisol Levels During Competition and Impact on Performance. *Journal of Equine Veterinary Science*, 2013, 33, s. 155-160. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jevs.2012.05.073>
- Pensgaard, A. M. & Ursin, H., (1998). Stress, control and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 1998, 8, s. 183–189.
- Pretty, G. & Bridgeman, D. (2006). Of Two Minds: Consulting, with the Horse-and-Rider Team in Dressage, Showjumping and Polo. I: Dosil, J. (Red.), *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (s. 569-585). Chichester, John Wiley & Sons Ltd.
- Ronglan, L. T. (2007). Building and Communicating Collective Efficacy: A Season-Long In-Depth Study of an Elite Sport Team. *The Sport Psychologist*, 2007, 21, s. 78-93.
- Sánchez, M. J., Bartolomé, E. & Valera, M. (2016). Genetic study of stress assessed with infrared thermography during dressage competitions in the Pura Raza Español horse. *Applied Animal Behaviour Science*, 2016, 174, s. 58–65. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.applanim.2015.11.006>

- Schunk, D. H. (1995). Self-Efficacy, Motivation, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1995, 7(2), s. 112-137.
- Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, June 17th 1950, (s. 1383-1392).
- Selye, H. (1980). *Selye's Guide to Stress Research, Volume 1*. Van Nostrand Reinhold Company, New York.
- Short, S. & Ross-Stewart, L. (2009). A review of self-efficacy based interventions. I: Mellalieu, S. D. & Hanton, S. (Red.). *Advances in Applied Sport Psychology: A review*, s. 221-280. Routledge, New York.
- Sorge, M. (2015). *What Do You Think? Cian O'Connor's Controversial European Championships Round*. Hentet 19.05.2019 fra: <http://www.chronofhorse.com/article/what-do-you-think-cian-oconnors-controversial-european-championships-round>
- Store Norske Leksikon (2014). *Angstlidelse*. Artikkel sist oppdatert 15. september 2014. Hentet 3. Mars 2019 fra: <https://sml.snl.no/angstlidelse>
- Taché, J. & Selye, H. (1986). On Stress and Coping Mechanisms. I: Spielberger, C. D. & Sarason, I. G. (Red.). *Stress and Anxiety. Volume 10: A Sourcebook of Theory and Research*, (s. 3-24). Hemisphere Publishing Corporation, Washington.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Fagbokforlaget, Bergen.
- Træen, B., Westerberg, A. C., Njøten, M. O. & Røysamb, E. (2015). Predictors of Self-Efficacy in Norwegian Competition Riders. *Journal of Equine Veterinary Science*, 2015, 35, s. 807–814. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jevs.2015.07.021>

- Tynan, J. (2016). 'No regrets' as CAS rejects Cian O'Connor's Aachen appeal. Hentet 19.05.2019 fra: <http://www.irishexaminer.com/sport/other-sports/no-regrets-as-cas-rejects-cian-oconnors-aachen-appeal-374482.html>
- Ursin, H., Baade, E., & Levine, S. (1978). *Psychobiology of Stress: a Study of Coping Men*. Academic Press, New York.
- Ursin, H. & Eriksen, H. R. (2004). Review: The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 2004, 29, s. 567-592.
- Valera, M., Bartolomé, E., Sánchez, M. J., Molina, A., Cook, N. & Schaefer, A. (2012). Changes in Eye Temperature and Stress Assessment in Horses During Show Jumping Competitions. *Journal of Equine Veterinary Science*, 2012, 32, s. 827-830. DOI: 10.1016/j.jevs.2012.03.005
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. I: Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Red.). *Handbook of Sport Psychology*, (s. 425-444). John Wiley & Sons, Inc., New Jersey.
- Visser, E. K., Van Reenen, C. G., Blokhuis, M. Z., Morgan, E. K. M., Hassmén, P., Rundgren, T. M. M. & Blokhuis, H. J. (2008) Does Horse Temperament Influence Horse–Rider Cooperation? *Journal of Applied Animal Welfare Science*, 11(3), s. 267-284, DOI: <https://doi.org/10.1080/10888700802101254>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology: Fifth Edition*. Human Kinetics, Champaign.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology: Sixth Edition*. Human Kinetics, Champaign.
- Weinberg, R. S. & Williams, J. M. (2015). Intergrating and Implementing a Psychological Skills Training Program. I: Williams, J. M. & Krane, V. (Red.). *Applied Sport Psychology*, (s. 207-234). McGraw-Hill, New York.

- Williams, J. M., Zinsser, N. & Bunker, L. (2015). Cognitive Techniques for Building Confidence and Enhancing Performance. I: Williams, J. M. & Krane, V. (Red.). *Applied Sport Psychology*, (s. 274-303). McGraw-Hill, New York.
- Williams, J. & Tabor, G. (2017). Rider impacts on equitation. *Applied Animal Behaviour Science*, 2017, 190, s. 28–42. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.applanim.2017.02.019>
- Wipper, A. (2000). The Partnership: The Horse-Rider Relationship in Eventing. *Symbolic Interaction*, 23(1), s. 47-50.
- Wolframm, I. A. & Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior*, 2011, 6, s. 267-275. DOI: doi:10.1016/j.jveb.2011.03.003
- World of Showjumping (WOSJ) (2016). *Jur Vrieling and Zirocco Blue withdrawn from Wednesday's team final*. Hentet 15.05.2019 fra: <https://www.worldofshowjumping.com/Olympic-Games/Jur-Vrieling-and-Zirocco-Blue-withdrawn-from-Wednesday-s-team-final.html>
- Öst, L.-G., Svensson, L., Hellström, K. & Lindwall, R. (2001). One-Session Treatment of Specific Phobias in Youths: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2001, 69(5), s. 814-824. DOI: 10.1037//0022-006X.69.5.814

7.Vedlegg

Vedlegg 1: Godkjent meldeskjema (NSD)

Vedlegg 2: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vedlegg 3: Intervjuguide

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Stresshåndtering hos sprangryttere på norske landslag og elitegrupper

Referansennummer

593536

Registrert

29.10.2018 av Alice Bjerke - alicebj@student.nih.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges idrettshøgskole / Seksjon for coaching og psykologi

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Frank Abrahamsen, f.e.abrahamsen@nih.no, tlf: 23262431

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Alice Bjerke, alice.bjerke@hotmail.com, tlf: 41643448

Prosjektperiode

22.10.2018 - 30.05.2019

Status

20.12.2018 - Vurdert

Vurdering (1)

20.12.2018 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 20.18.2018, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan

starte.

MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringer gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.05.2019.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er

avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

= INFORMASJONSSKRIV =

FOR DELTAGELSE I MASTERPROSJEKT OM STRESSHÅNTERING HOS SPRANGRYTTERE PÅ NORSKE LANDSLAG OG ELITEGRUPPER

Hvorfor er dette informasjonsskrivet gitt til deg?

I dette informasjonsskrivet informeres du om mitt forskningsprosjekt, om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg. Etter å ha lest skrevet, håper jeg at du kunne tenke deg å ta del i prosjektet.

Litt om prosjektet

Du er tilsendt dette informasjonsskrivet i håp om at du kunne tenke deg å bli intervjuet av meg. Dette intervjuet gjøres som del av et forskningsprosjekt i forbindelse med min Master-oppgave ved Norges Idrettshøgskole, der jeg studerer ”Trening, Coaching og Idrettspsykologi” på siste året i master-utdanningen min. Oppgaven omhandler stresshåndtering blant sprangryttere, og denne spørreundersøkelsen skal gi et innblikk i kunnskapen om og bruken av stresshåndtering blant sprangryttere på det norske landslaget og elitegruppe. Ettersom du er ført opp på listen over ryttere på landslag- og elitegruppe i sprang hos Norges Rytterforbund, er du én av de som har mottatt dette skrevet. Planlagt prosjektslutt vil være den 30. mai 2019.

Prosjektet går ut på å intervjuere ryttere fra det norske spranglandslaget og elitegruppe om deres forhold til og eventuell bruk av stresshåndteringsteknikker, og på bakgrunn av dette få en bedre forståelse av rytternes innstilling til og ønske om å ta slike teknikker i bruk. Oppgaven har som mål å legge frem en konklusjon rundt rytternes mening om stresshåndteringsteknikkers betydning for prestasjonen i sprangridning, og muligens formidle en etterspørsel etter mer kunnskap og trening på området for å kunne lære å håndtere stress og dermed forhåpentligvis prestere bedre med hesten i fremtiden. Denne informasjonen vil også være nyttig for både trenere og landslagsledelse i fortsettende utvikling av Norges fremste sprangryttere.

Hva innebærer det for deg å delta?

Under intervjuet vil du få ulike spørsmål om stresshåndtering, i hvilken grad dette er noe du benytter deg av, og om ditt eventuelle ønske å lære mer om dette. Du skal kun gjøre ett intervju, og selve intervjuet vil ta ca. 60 min. Intervjuene vil bli tatt opp med lydopptak for å gjøre skriveprosessen enklere for meg i etterkant, men opptakene slettes ved prosjektslutt og skal kun lyttes til av meg selv. Det samme gjelder eventuelle notater jeg skulle ta under intervjuet.

Du forblir anonym og kan trekke deg når som helst

Deltakerne i spørreundersøkelsen vil anonymiseres, og informasjonen vil kun bli brukt i den aktuelle Master-oppgaven som i etterkant vil offentliggjøres og kunne leses av enhver person. Som forsker er jeg underlagt taushetsplikt og data vil behandles konfidensielt av meg selv. Dette er for å sikre at ingen skal vite hva hver enkelt person har svart og ingen opplysninger

kan tilbakeføres til noen av utøverne. På denne måten trenger du ikke bekymre deg for at noe du sier brukes mot deg, og trenerapparat og landslagsledelse har ingen rettigheter til å spørre meg hvem som har deltatt i prosjektet om de skulle være nysgjerrige. Hverken kjønn eller alder vil identifiseres, men hvilken landslags-/elitegruppe (f.eks. "senior" eller "ponni kat. 1") rytteren er på vil potensielt tas med i oppgaven ettersom dette er opplysninger som er viktige for å forstå erfaringsaspektet ved konkurransedeltakelsen til den enkelte rytter. Det vil kun plukkes ut to personer per landslag/elitegruppe (f.eks. "senior" eller "ponni kat. 1").

Ditt navn vil erstattes med en kode, f.eks. "Rytter X", og listen over koblingen mellom navn og navnekoder vil kun jeg ha tilgang til. Deltagelse i undersøkelsen er helt frivillig og deltagerne kan når som helst trekke seg fra undersøkelsen. Hvis dette er ønskelig, kontakter du meg og vil få alle lydopptak, opplysninger og tekst om deg slettet. Signert skjema om samtykkeerklæring vil makuleres.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hvis du er bekymret for at du skal kunne gjenkjennes i datamaterialet, har du selvsagt rett til å lese de tekstavsnittene der du omtales og deretter godkjenne eller avslå bruk av dette til oppgaven.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra Norges Idrettshøgskole har NSD (Norsk senter for forskningsdata AS) vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Dette er gjort for å ta vare på ditt personvern.

Ønsker du mer informasjon?

Om du har spørsmål eller kommentarer er du hjertelig velkommen til å kontakte meg eller min veileder:

- **Alice Bjerke** (student og prosjektutfører): telefon +47 41643448, email alice.bjerke@hotmail.com.
- **Frank Abrahamsen** (prosjektansvarlig): telefon +47 23262431, email f.e.abrahamsen@nih.no
- **NIHs personvernombud**, personvernombud@nih.no
- **NSD – Norsk senter for forskningsdata AS**, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen,

Alice Bjerke

= SAMTYKKEERKLÆRING =

TIL MASTERPROSJEKT OM STRESSHÅNTERING HOS SPRANGRYTTERE PÅ NORSKE LANDSLAG OG ELITEGRUPPER

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet ”Stresshåndtering hos sprangryttere på norske landslag og elitegrupper”, og jeg har hatt muligheten til å ta kontakt med eventuelle spørsmål jeg har hatt vedrørende dette.

Jeg underskriver på at jeg har lest informasjonen og samtykker til å delta i et intervju i forbindelse med prosjektet. Jeg samtykker også til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet (ca. 30. mai 2018).

Signert av prosjektdeltaker, dato

Signert av foresatt (hvis prosjektdeltaker er under 18 år), dato

= INTERVJUGUIDE =

INTERVJUSPØRSMÅL TIL MASTERPROSJEKT OM STRESSHÅNDTERING HOS SPRANGRYTTERE PÅ NORSKE LANDSLAG OG ELITEGRUPPER

Semistrukturert intervju, altså kan oppfølgingsspørsmål forekomme.

1. Hva tenker du når jeg sier dette: ”når du er stresset, blir hesten stresset”? Har du hørt det før?
 - *Hvordan tror du stress kan påvirke hesten din?*
2. Hva legger du i begrepet ”stresshåndtering”? Sier det deg noe?
3. Hva tenker du at stresshåndtering kan bidra til? Hvorfor er det å lære å håndtere stress en god ting?
 - *Hvordan kan det hjelpe deg i sprangridning, og på hvilken måte tror du at stresshåndtering kan være særlig viktig her?*
4. Har du kjennskap til noen stresshåndteringsteknikker? Evt. hvilke?
 - *Er det noen av disse du har tatt i bruk selv? Hvordan fungerte dette for deg?*
 - *Uten å fokusere for mye på spesifikke teknikker, hva gjør du for å roe ned hesten din hvis den er stresset?*
5. Hvor har du hørt om teknikkene fra? Hvem lærte deg om dem? (foreldre, trener, coach, venner, på kurs, clinic, ”Hestesport” eller andre magasiner, etc.)
6. Opplever du at stress ofte påvirker din prestasjon i trening eller konkurranse (enten negativt eller positivt)?
 - *Hvis positivt, på hvilken måte?*
 - *Hvis negativt, på hvilken måte?*
 - *Er det noen situasjoner eller stressorer (paraly, landslagstrener) som utløser dette stresset oftere enn andre ting? (etc. mesterskap, forventninger til prestasjonen). Hvorfor, tror du?*
 - *Du er jo del av landslaget og har ridd mesterskap. Har du deltatt i mesterskap der prestasjonen ble svekket som konsekvens av at stress tok overhånd?*
 - *Til forskjell, har du noen gang vært på et mindre stevne du virkelig ikke brydde deg om, og så gjorde du det kjempebra? Hvorfor skjer det, tror du?*

7. Har du noen måter du håndterer dette stresset på?
 - *Hvis nei, føler du at dette stresset ofte har en ødeleggende påvirkning?*
 - *Hvis ja, hva fungerer best for deg for å håndtere stresset, og i hvilken grad fungerer det?*

8. Føler du at stresshåndtering og inntrening av slike teknikker er noe du blir tilbudt i ditt system per dags dato?
 - Hjemme i eget system? Landslagssystemet?
 - Hvis ja, hva består tilbudet av?

9. Stresshåndtering handler om å ha en plan hvis noe oppstår. Er stresshåndtering noe du føler du ønsker å lære mer om og lære å benytte deg av?
 - *Hva håper du å få ut av å lære mer om det?*

