



# **Kravanalys för dressyr**

- ett självständigt arbete med vetenskapliga inslag.

Sara Lundholm

IDROTTSHÖGSKOLAN  
I STOCKHOLM  
Tränarskap 5p ht -05  
Tränarlinjen åk 2  
Handledare: Lee Nolan

## Innehållsförteckning

1	Introduktion	2
1.1	Vad är dressyr?	2
1.2	Vad krävs av en elitryttare i dressyr?	2
2	Syfte	2
2.1	Frågeställning	3
3	Metod	3
3.1	Litteratur och avgränsningar	3
4	Resultat kravanalys	4
4.1	Bålstabilitet	5
4.2	Benstyrka	5
4.3	Armstyrka	5
4.4	Balans	5
4.5	Koordination/teknik	5
4.6	Kroppskontroll	5
4.7	Rörlighet/smidighet	5
4.8	Aerob förmåga	6
4.9	Fysiska grundförutsättningar/kroppskonstitution	6
5	Diskussion och slutsats	6
	Referenser.	8
	Käll- och litteratursökning	9

## 1 Introduktion

För att läsaren av detta arbete skall få möjlighet att förstå vad den läser, har jag börjat med en kort beskrivning av vad själva sporten dressyr är. Efter detta följer en kort beskrivning av de krav som ställs på ryttaren.

Dressyr sporten är unik på det sätt att vi inte bara har människan att utgå från i träningen utan också hästen. Denna står ju för en stor del av prestationen och inom dressyren är det forskning på hästen som står i centrum på gott och ont. Vi vet mer och mer om hästen och dess anatomi och fysiologi, men vi behöver fortfarande bli mycket bättre på dess träningsfysiologi. Det pågår forskning inom området. Detta innebär tyvärr att intresset och förståelsen för ryttarens fysiologiska del i prestationen inte är lika stor. Denna bit glöms oftast bort och det finns väldigt lite gjort och väldigt mycket kvar att göra inom området.

### 1.1 Vad är dressyr?

Dressyr är en sport som beskrivs som "hästbalett", där ryttare och häst bedöms som en enhet. Det är en individuell bedömningssport som ju egentligen inte är helt individuell då hästen står för en stor del av prestationen. Det hela går ut på att ekipaget skall utföra ett förutbestämt program eller en kür<sup>1</sup>. I Grand Prix<sup>2</sup> kommer de olika rörelserna väldigt tätt inpå varandra, med hög svårighetsgrad och det är en mycket hög teknisk nivå som krävs. Svårighetsgrad, tid och utförande beror på vilken klass man tävlar i. I svår dressyr är själva tävlingsmomentet fortfarande relativt kort, nämligen ca tio minuter. Dessa rörelser blir alltså svårare och svårare ju högre upp i klasserna man kommer. Varje rörelse bedöms utifrån en skala från 1-10p och man strävar efter att rörelserna skall vara perfekta och häst och ryttare så samspelade att man knappt ser ryttarens rörelser på hästryggen.

### 1.2 Vad krävs av en elit ryttare i dressyr?

Ett normalt träningspass med en häst som är färdig för svår klass, är mellan 50-90 minuter långt. Hästen är ett stort djur som väger ca 600kg och det krävs en hel del arbete för att få detta stora djur att röra sig som en balettdansös. Ryttaren på ryggen skall se ut som en del av hästen. Man kan ju tänka sig in i scenariot att utföra en balett med en stor tung ryggsäck på ryggen. Det säger sig självt att detta ställer oerhört stora krav på ryttaren och dennes förmåga till balans, följsamhet och timing. Ryttarens stora utmaning är följaktligen att ge hästen optimala förutsättningar och hjälp för att utföra sitt arbete.

## 2 Syfte

Syftet med detta arbete är att med hjälp av vetenskapligt material, få fram en kravanalys för specialidrotten dressyr. Kravanalysen är avsedd för en seniorryttare<sup>3</sup> i världseliten.

### 2.1 Frågeställning

Vilka fysiologiska krav ställs på en elitryttare i dressyr?

---

<sup>1</sup> Kür är ett egenkomponerat program till självvald musik. Vissa rörelser måste finnas med och det hela ska ske inom en viss tidsram.

<sup>2</sup> Grand Prix är den svåraste klassen inom dressyr. Det finns tre olika delmoment i Grand Prix. Dvs. Grand Prix, Grand Prix Special och Grand Prix Kür. I den sistnämnda avgörs alla mästerskap på seniornivå.

<sup>3</sup> Senior är en åldersklass och det är man från och med det år man fyller 22.

### 3 Metod

För att få fram vetenskapligt material att bygga min kravanalys på, har jag sökt i några tänkbara databaser enligt käll- och litteratursökning. Till detta har jag delvis tvingats ta hjälp av Hans Rosdahl och Lee Nolan. Jag har även talat med Svenska Ridsportförbundet och förbundskaptenen för svensk dressyr, Elisabet Lundholm, för att få fram förbundets eventuella material till en kravanalys. Jag har även sökt efter uppsatser inom ämnet i Idrottshögskolans bibliotek.

#### 3.1 Litteratur och avgränsningar

I mitt arbete har jag refererat till två artiklar.

I den första artikeln, "Physical, hematological and exercise response of collegiate female equestrian athletes"<sup>4</sup>, ingick 24 ryttarinnor mellan 18-25 år som studerade på college i USA. Syftet med studien var att samla in information om kropps-konstitution, kardiovaskulär uthållighet, power och styrka i över- och underkropp och jämföra dessa data med andra kvinnliga idrottare. Förutom detta tog man blodprover på testpersonerna i viloläge och tog fram en riskprofil för hjärt- kärlsjukdomar.

Studien är dock ej helt relevant för dressyr, då dessa studenter red både hoppning och dressyr och dessutom ej på någon högre nivå. Alla hade de ridit i minst 8 år men detta är ingen garanti för kvalitén på ridningen. Om man inte kan rida på någon högre nivå kan man inte heller utnyttja kroppen helt och jag anser inte att studien ger en rättvis bild av kvinnliga ryttare och huruvida de är tränade eller inte. Dessutom är studien gjord endast på kvinnor. Men då endast 4 av 28 personer på Sverige rankingen för seniorer 2005 är män, anser jag ändå att jag kan ha viss nytta av den i mitt arbete.

Den andra artikeln, "Energy expenditure of horse riding"<sup>5</sup> är en studie där 5 erfarna ryttare (3 kvinnor och 2 män) ingick. Alla tävlade hoppning på regional nivå och de hade alla sysselsättning vi sidan om, som var av icke fysisk karaktär. Studien gjordes i tre steg. I det första steget testades testpersonerna maximala syreupptagningsförmåga på cykel. Här efter mätte man syreupptagningsförmåga, hjärtfrekvens och ventilation under ridning i skritt, trav och galopp. I det tredje testet mättes samma parametrar som i test två, men under det att testpersonerna hoppade ett visst antal hinder till häst.

Denna studie är möjligtvis ännu mer irrelevant för kravanalys i dressyr än artikel ett, då den är genomförd på ryttare på ännu lägre nivå samt att samtliga var hoppryttare. Dock är detta den enda studie jag hittat som redovisar någon form av siffror vad gäller syreupptagningsförmåga etc. Även om dessa siffror inte på något sätt är rättvisande för en elitryttare i dressyr.

---

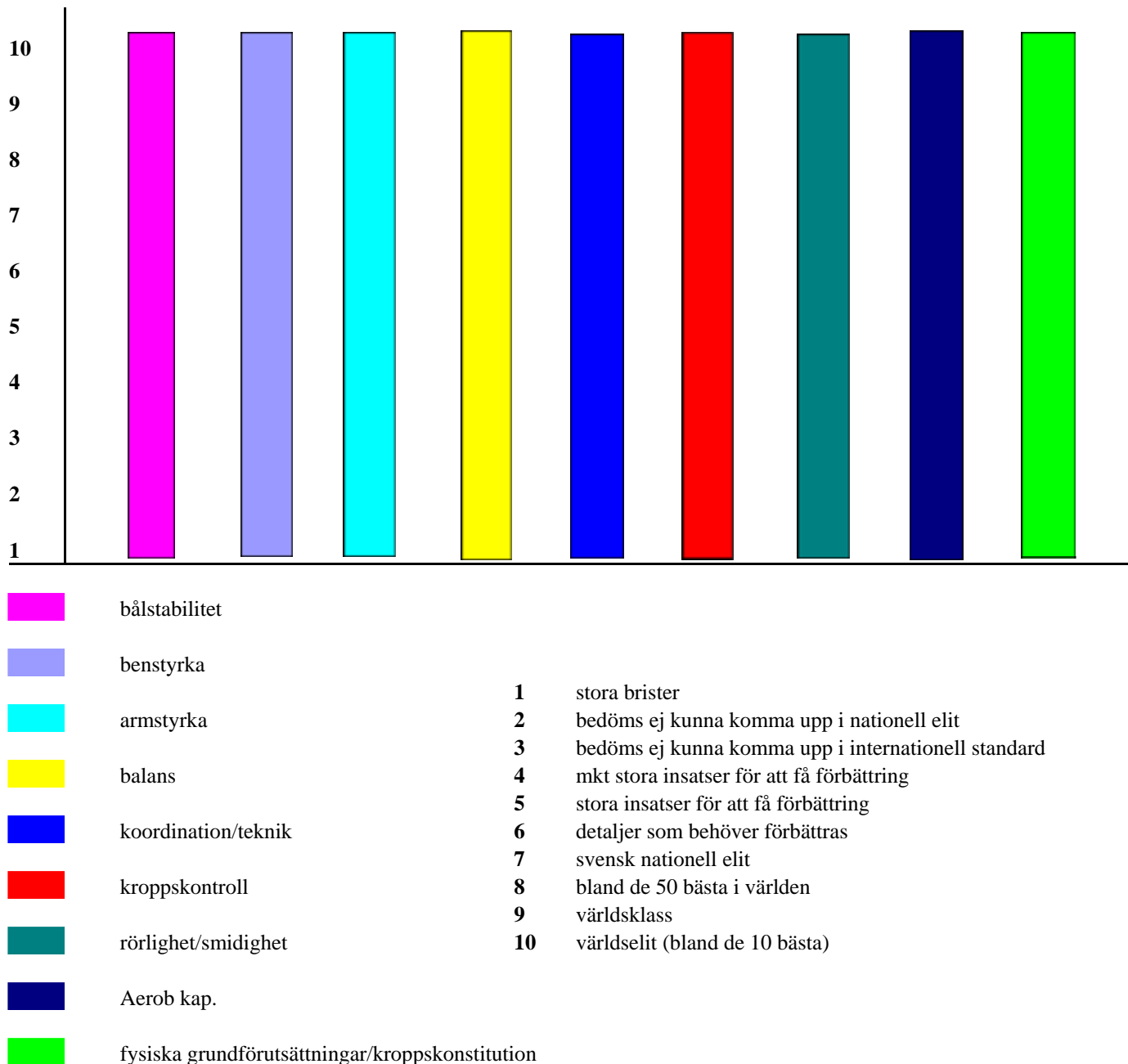
<sup>4</sup> M.C. Meyers, J.C. Sterling, "Physical, hematological, and exercise response of collegiate female equestrian athletes", *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. (Juni 2000) s 131-137

<sup>5</sup> M-F Devienne, C-Y Guezennec, "Energy expenditure of horse riding", *The European Journal of Applied Physiology* (2000) s 499-503

## 4 resultat kravanalys

I min kravanalys har jag satt ut ”den perfekta ryttaren” med sina olika delkapaciteter. Det vill säga jag har inte jämfört alla variabler med andra idrotter. Detta skulle bli väldigt vagt och godtyckligt eftersom jag inte på vetenskaplig grund, kan kvantifiera hur en elitryttare i dressyr står sig mot andra elitidrottare. Nedanstående kravanalys har jag följaktligen gjort själv och den bygger alltså inte på vetenskapligt material. Detta har jag gjort på grund av att det helt enkelt inte finns något vetenskapligt material att tillgå, varken från förbund eller någon annanstans när det gäller kravanalys för dressyryttare.

Jag ska här kort motivera och resonera kring varför jag valt de olika delkapaciteterna.



Figur 1- kravanalys dressyr

**4.1 Bålstabilitet:** För en ryttare är bålstabiliteten en grundförutsättning för en bra och stabil sits. Hållningen skall vara rak och stolt på hästryggen utan att man för den sakens skull ser spänd ut.

I en artikel skriver författarna att övre extremitet och bål utsätts för ett stort antal trauman i ridsport.<sup>6</sup> Detta är något jag håller med om. Framförallt är det vid olyckor som dessa skador sker men förslitningsskador är mycket vanliga i axlar, rygg och nacke. Detta beror många gånger på felaktig teknik eller ensidig träning. I samma artikel kan man läsa att positiva aspekter av ridning är att sett till ett medel för kvinnliga idrottare, så är ryttare generellt starkare i överkroppen.

**4.2 Benstyrka:** Denna variabel är mycket viktig eftersom ryttaren ger hästen signaler med överskänkel<sup>7</sup> och underskänkel<sup>8</sup>. Med hjälp av benen sluter man också om hästen, helt enkelt för att sitta kvar och inte trilla av om hästen exempelvis gör ett tvärt kast åt sidan. När man sitter ner på hästen vilket man mest gör i dressyr, är det främst adduktorer, hamstrings och triceps surae som arbetar.

**4.3 Armstyrka:** Det är mycket viktigt för en ryttare att kunna sitta stilla med sina armar och inte störa hästen. Om armarna flaxar eller är oroliga rycker man hästen i munnen och detta är ett av de värsta fel man kan göra som ryttare. För detta får man kraftiga poängavdrag och rörelserna blir ryckiga och oharmoniska. För att kunna sitta stilla med armarna när man sitter på en häst som rör sig och ibland ger ett kraftigt stöd i handen, är det viktigt att vara relativt stark i armarna.

**4.4 Balans:** Denna faktor är en av de absolut viktigaste för en ryttare. Man får aldrig hålla balansen genom att hålla hästen i munnen. Det är viktigt att ha förmågan att få verkningslinjen från kroppens tyngd rakt över understödsytan, dvs hästen.

**4.5 Koordination/teknik:** När man rider dressyr måste man ha förmågan att koordinera sig och använda olika delar av kroppen oberoende av varandra samtidigt. Ett exempel på detta är rörelsen travsluta till väster. Här ger man en takt med höger skänkel samtidigt som man för fram vänster höft lite och sitter tyngre på detta sittben. På samma gång skall man ställa hästen i nacken åt vänster med vänster hand och vänster skänkel verkar lite längre fram än i normalläget. Samtidigt skall man använda sina viktshjälper och även hålla balansen.

**4.6 Kroppskontroll:** Här kommer delvis koordination och teknik in men det är också viktigt att ha kroppskontroll på det vis att man kan använda olika delar av kroppen samtidigt, men med olika grad av styrka.

**4.7 Rörlighet/smidighet:** För att kunna vara mjuk och följsam på hästryggen krävs det att man är rörlig/smidig i kroppen. Dressyr är ju som jag tidigare nämnt lite som att dansa och alla vet vi att pardans kräver att man kan följa den man dansar med.

**4.8 Aerob förmåga:** Konditionen hos en ryttare är inte lika avgörande som för exempelvis en orienterare men det är väldigt viktigt att ha en bra grundkondition. Detta för att orka

---

<sup>6</sup> M.C. Meyers, J.C. Sterling s 133

<sup>7</sup> Överskänkeln är ryttarens lår och sittben.

<sup>8</sup> Underskänkeln är ryttarens vad och fot.

koncentrera sig och vara helt fokuserad på uppgiften och hästen under hela ridpasset. Jag tror att det är främst aerob kapacitet som krävs då man arbetar relativt lågintensivt under lång tid. Tester av tävlings idrottare har visat att de utövare som har aerob kapacitet som är under medel oftare drabbas av utmattnings, vilket i sin tur leder till minskad prestationsförmåga och förhöjd skaderisk.<sup>9</sup> Trots försöken att kvantifiera denna unika sport så är frågan om vilken aerob kapacitet som är optimal för ryttare fortfarande obesvarad<sup>10</sup>. Det är alltså inte helt säkert vad som krävs konditionsmässigt av en elitryttare i dressyr. Studier har visat att ryttares syreupptag varierar mellan 40% och 80% av maximal aerob förmåga, beroende på gångart.<sup>11</sup> Vidare skriver man att tävlingsryttares prestationer påverkas av deras aeroba kapacitet och därför bör det ligga i deras intresse att utöva aerob träning.<sup>12</sup>

**4.9 Fysiska grundförutsättningar/kroppskonstitution:** Som dressyr ryttare är det en fördel om man har en bra balans mellan längd på underkropp och överkropp. Det vill säga att det är bra om benen inte är kortare i förhållande till överkroppen då det blir svårare att hitta balansen. Som jag också nämnt är ju dressyr en bedömningssport och då kommer automatiskt rent estetiska faktorer att spela in i bedömningen. Det är även en fördel om man inte är alltför kort och korpulent. En viss benlängd gör det lättare att kunna hålla om hästen med benen och inverka på denna.

## 5 Diskussion och slutsats

Jag har inte kunnat svara kvantitativt och vetenskapligt på min kravanalys. Detta på grund av bristande material. Jag har dock funnit två artiklar som jag tycker kan vara vettiga att referera till när det gäller vilka fysiska krav som ställs på en ryttare. Dessa artiklar är mer generellt inriktade mot amatörer och alltså inte specialiserade på elitryttare i dressyr. När man jämför ryttare med mer vetenskapligt dokumenterade idrotter, så har ryttare lägre grad av aerob och anaerob kapacitet och muskelstyrka. Samt att ryttare, sett ur ett fysiologiskt perspektiv, behöver kompletterande träning i form av bland annat aerob uthållighetsträning.<sup>13</sup>

Författaren som nyss refererats anser även att ryttare behöver anaerob träning också då testpersonerna i denna studie hade värden under medel på denna parameter.

Författaren till artikel nummer två anser att regelbunden ridning är rekommenderad för att förbättra energibalansen och för att reducera kroppsfettet<sup>14</sup>. Slutligen skriver de sistnämnda författarna att ridning är en aktivitet som påverkar metabolismen positivt och som kan hjälpa till att underhålla en god fysisk kropps konstitution som har erhållits genom exempelvis aerobics eller gymnastik. Graden av ansträngning, menar man beror på vilken häst ryttaren sitter på och huruvida denna är lat eller energisk.

Personligen är jag mycket kritisk till dessa bägge artiklar. Jag tycker inte att någon av dem ger en rättvis bild av vad det ställs för fysiska krav på en elitryttare i dressyr. I artiklarna står det ju inte heller att detta är syftet med någon av dem. Dock tycker jag att metodiken i studien av Devienne och Guezenne är något märklig då man inte får en sann bild av vilka krav som ställs under dressyr. De har nämligen inte angivit i sin studie under hur länge ryttarna red, om de satt ner eller red lätt, om de genomförde några rörelser eller om de bara red runt på långa tyglar. Detta gör också att jag starkt ifrågasätter reliabiliteten i studien. I studien av Meyers och Sterling avser man ju att göra en jämförelse mellan kvinnliga ryttarinnor och kvinnor i

---

<sup>9</sup> Meyers, Sterling, s 132

<sup>10</sup> Ibid s 136

<sup>11</sup> M-F Devienne, C-Y Guezenne s 499

<sup>12</sup> Ibid. s 503

<sup>13</sup> Meyers, Sterling, s 136

<sup>14</sup> M-F Devienne, C-Y Guezenne s 503

andra idrotter. Även här är jag skeptisk. Man har inte angett vilka idrotter man jämför med eller vilken nivå dessa befunnit sig på. Jag är även skeptisk till urvalet i denna studie. För mig verkar det inte som om testpersonerna befunnit sig på en rimlig nivå för att kallas tävlingsryttare av någon högre grad. Det har inte angivits i studien på vilken nivå de tävlade eller vilken träningsbakgrund de hade.

Dock håller jag med författarna till de bägge artiklarna om att ryttare överlag bör ägna sig åt fysisk träning utöver ridningen. Det känns dock som att bägge studierna är något svävande och ej helt tillförlitliga och såväl reliabilitet, validitet och metodik känns tvivelaktigt. Personligen tycker jag vidare att det är väldigt konstigt att en så stor och gammal idrott som dressyr inte har mer vetenskapligt material när det gäller ryttaren. Det känns väldigt tvivelaktigt att försöka sig på en kravanalys genom egna funderingar och med hjälp av mer eller mindre tvivelaktiga studier.

Men som författarna till den ena av artiklarna skriver. Hursomhelst existerar det inga studier som värderar hälsa och grad av träning hos ryttare och den träningspåverkan hästsporten har.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Meyers, Sterling s 132



## Referenser

M.C. Meyers, J.C. Sterling (Juni 2000) "Physical, hematological, and exercise response of collegiate female equestrian athletes", *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. s 131-137 , 2005-10-24

M-F Devienne, C-Y Guezennec, (2000) "Energy expenditure of horse riding", *The European Journal of Applied Physiology* s 499-503, 2005-10-24

## Käll- och litteratursökning

### VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
<i>Dressyr</i> <i>Ridsport</i> <i>Fysiska krav</i>	<i>Dressage, dressur</i> <i>Equine sports</i> <i>Physical requirements, physical demands</i>

### VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

*I mina sökningar började jag med att söka "brett" på ordet dressyr, för att sedan göra mina sökningar mer specialiserade. Jag valde ett bredare sök spektra då jag visste att jag skulle få mycket svårt att hitta relevanta artiklar.*

### HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar
<i>Pub Med</i>	<i>Dressage</i>	<i>49 träffar</i>
	<i>Equine sports</i>	<i>828</i>
	<i>Dressage and physical requirements</i>	<i>1</i>
	<i>Physical requirements equine*</i>	<i>8</i>
	<i>Physical profile equine*</i>	<i>8</i>
	<i>Physical demands equine*</i>	<i>13</i>
<i>Sport Discus</i>	<i>Equine sports</i>	<i>12</i>
	<i>Dressage</i>	<i>0</i>
	<i>Physical requirements equine*</i>	<i>0</i>
	<i>Physical profile equine*</i>	<i>0</i>
	<i>Physical demands equine*</i>	<i>0</i>
<i>Spowis</i>	<i>Dressur</i>	
	<i>reitsport</i>	

### KOMMENTARER:

*Det fanns egentligen inget som var riktigt relevant för det jag sökte. Även om jag i vissa fall fick väldigt många träffar, var allt inriktat på hästens träning eller på fälttävlansryttare och motionärer. Det var alltså ytterst lite som är relevant för elitryttare i dressyr. Jag upplevde att Pub Med och Sport Discus var de databaser som var bäst för mig att söka i då dessa var de med bäst och mest ändamålsenligt material.*

