



Samhälls- och livsvetenskaper

Idrottsvetenskap

Johan Andersson

# Mål och motivation hos elitjuniorer i höjdhopp

- En kvalitativ studie om hur elitjuniorer i höjdhopp  
arbetar med målsättningar

Goals and motivation of elite juniors in  
high jump

C- uppsats 15 hp

Idrottsvetenskap C

Datum/Termin: 19/1 -10 HT -09

Handledare: Christian Augustsson

Examinator: Henrik Gustafsson

## Förord

Jag vill framhålla en stor tacksamhet till deltagarna i denna studie som gav av sin tid till att svara på mina frågor. Ett stort tack också till Johnny Holm, Jan Bäck och Ingela Nilsson för tid och förtroende.

Dessutom vill jag tacka min handledare Christian Augustsson för hjälp och synpunkter på uppsats och intervjuguide.

Karlstad den 15 januari, 2010

Johan Andersson

## Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka hur svenska elitjuniorer i höjdhopp arbetar med målsättningar utifrån dagens forskning. De flesta sätter upp målsättningar men få förstår hur de på bästa sätt kan använda sig av dessa. Målsättningar kan hjälpa individen till en högre motivation som i sin tur främjar en högre intensitet under en längre tidsperiod i den relativt tuffa träningen som en elitidrottare åtar sig. Dock finns också risken att målsättningar verkar hämmande på prestationen om de används felaktigt. Vilket betyder att det antagligen krävs en god kunskap och erfarenhet för att lyckas. 10 höjdhoppare intervjuades som under 2009 tävlade i juniorklasser och utgjorde landets främsta. Resultaten visar att det fanns väl utarbetade tankar hos de flesta kring deras målsättningar vilka också var en grundläggande anledning till varför de idrottade. Dock fanns indikationer på att dessa målsättningar inte utnyttjades optimalt för den aktives prestationer. En del i detta var en bristande kommunikation mellan tränare och aktiv under målsättningsprocessen. En diskussion fördes utifrån detta hur målsättningar kan användas optimalt för höjdhoppare. Dessutom påträffades en åsikt att specifika höjdmål är negativa vilket ledde till en diskussion kring målfokus vid olika tillfällen.

## Abstract

The purpose of this study was to examine how the Swedish elite juniors in the high jump use goals based on current research. Most are setting up goals, but few understand how they can best use them. Goal setting can help the individual to a higher level of motivation, which in turn promotes a higher intensity for a longer period of time in the relatively tough training as an elite athlete commits. However, there is also the risk that the objectives hamper performance if used incorrectly. Which means it probably requires a good knowledge and experience to succeed. 10 athletes were interviewed that in 2009 competed in the junior classes and formed the country's primary. The results show that there were well-developed thoughts of most on their goals that also was the fundamental reason to why they competed. However, there were indications that these goals were not used optimally for the active achievements. Some of this was a lack of communication between the coach and active in the goal setting process. A discussion took place on this basis of how goals can be optimized for a high jumper. In addition an opinion that goals of specific heights is negative was found which led to a discussion of goal focus at different times.

## Innehållsförteckning:

<b>1. INLEDNING OCH BAKGRUND</b> .....	<b>5</b>
1.1 SYFTE .....	6
1.2 FRÅGESTÄLLNINGAR .....	6
<b>2. LITTERATURBEARBETNING</b> .....	<b>7</b>
2.1 DEFINITION – VAD ÄR ETT MÅL?.....	7
2.2 EFFEKTER AV MÅLSÄTTNINGAR - VARFÖR SÄTTA UPP MÅL? .....	7
2.3 MÅLKATEGORISERINGAR – VAD FÖR OLIKA TYPER AV MÅL FINNS DET? .....	8
2.4 MOTIVATION .....	10
2.5 MÅLINRIKTAD PRESTATIONSMOTIVATION - ACHIEVEMENT GOAL THEORY .....	11
2.7 HÖJDHOPP – EN GREN BESKRIVNING.....	12
2.8 MÅLSÄTTNINGAR I PRAKTIKEN – HUR?.....	13
2.9 STUDIER KRING ANVÄNDNING OCH EFFEKT AV MÅLSÄTTNINGAR I IDROTTSSAMMANHANG ....	15
2.10 SAMMANFATTNING.....	15
<b>3. METOD</b> .....	<b>17</b>
3.1 URVALSGRUPP .....	17
3.2 PROCEDUR .....	18
3.3 INTERVJUGUIDE.....	19
3.4 DATABEARBETNING OCH ANALYS.....	20
3.5 RELIABILITET .....	20
3.6 VALIDITET .....	21
3.7 ETISKT STÄLLNINGSTAGANDE.....	22
<b>4. RESULTAT</b> .....	<b>23</b>
4.1 VILKA MÅL SÄTTER DE UPP?.....	23
4.2 VARFÖR SÄTTER DE UPP MÅL? .....	25
4.3 HUR ARBETAR DE MED UPPSÄTTA MÅL? .....	27
4.4 ÄR TRÄNAREN INVOLVERAD I MÅLSÄTTNINGSPROCESSEN?.....	28
4.5 SAMMANFATTNING AV RESULTAT .....	30
<b>5. DISKUSSION</b> .....	<b>32</b>
5.1 SLUTSATSER .....	36
5.2 VIDARE FORSKNING.....	37
5.3 STUDIENS GENOMFÖRANDE - VALIDITETS- OCH RELIABILITETSDISKUSSION.....	37
<b>REFERENSER:</b> .....	<b>40</b>
ELEKTRONISKA KÄLLOR: .....	42
<b>BILAGOR:</b> .....	<b>43</b>
INTERVJUGUIDE C-UPPSATS – MÅLSÄTTNINGAR.....	43

## 1. Inledning och bakgrund

Ett mål kan vara mycket. Allt från att smidigare få plats i de nyinköpta jeansen till att kliva upp högst på pallen i ett internationellt mästerskap. Just det sistnämnda kan vara mycket centralt för vissa. För en elitidrottare kan denna målsättning vara det viktigaste som finns. Det kan vara just den målsättningen som får honom, eller henne, att välja bort vänner, familj och skräpmat för att jaga den personliga ambitionen att lyckas med att nå sin dröm.

Genom mina personliga erfarenheter av elitidrott har jag dock känslan av att trots att många ser sina mål som otroligt viktiga, så finns en något liberal inställning till hur det verkligen fungerar. Min känsla är att många sätter upp mål utan att riktigt inse vad de kan innebära. Som följd av detta kommer arbetet att studera hur just målsättningar används i praktiken hos unga aspirerande höjdhoppare. Tanken är också att jämföra hur målsättningar används i praktiken med vilka teorier som finns i den tämligen gedigna forskning som finns inom området för idrottsmotivation och målsättningar.

Bakgrunden till arbetet kommer ur att jag själv är en tidigare aktiv höjdhoppare. Under min karriär var jag själv en sådan som levde för att uppfylla mina mål. Jag upplevde att en stor motivationskälla fanns i att sätta upp olika målsättningar vilket ledde till att jag formade mål för nästan allting. Det kunde vara allt från hur jag ville hoppa till hur länge jag skulle sova. Allting skulle förbättras och utvecklas för att jag skulle kunna nå mitt slutgiltiga mål att bli så bra som möjligt. Tillslut fick det konsekvensen att målen i sig nästan blev viktigare än själva hoppandet och idag med viss distans är känslan att tanken var god, men jag visste inte hur jag skulle göra. Det slog mig aldrig att det kanske fanns bra och dåliga sätt att använda målsättningar. Min förhoppning med denna studie är kunna bidra till en fördjupad förståelse av målsättningar och hur de påverkar den aktive höjdhopparen som inget hellre vill än att göra sitt bästa.

### *1.1 Syfte*

Denna studie har som syfte att studera följande: Hur arbetar svenska elitjuniorer i höjdhopp med målsättningar?

Detta kommer att göras genom besvarandet av de nedan angivna frågeställningarna.

### *1.2 Frågeställningar*

Arbetets frågeställningar är följande:

- Vilka mål sätter de aktiva upp?
- Varför sätter de upp mål?
- Hur arbetar de med uppsatta mål?
- Hur är tränaren involverad i denna process?

## 2. Litteraturbearbetning

Likt en stadig grund måste läggas innan ett hus kan byggas ovanpå bör det också ses som något likvärdigt att ett ämne som ska behandlas först förklaras korrekt (Hassmén & Hassmén, 2008). Steg ett blir därför att definiera målsättningar och andra begrepp som är relevanta för arbetet och på vilka studien också tar sina teoretiska utgångspunkter.

### *2.1 Definition – Vad är ett mål?*

Således bör allra först frågan vad målsättningar är för något ställas. Ed Locke, som kan anses vara världens mest framstående forskare kring målsättningar enligt Burton och Weiss (2008), beskriver en målsättning som ”What an individual is trying to accomplish; it is the object or aim of an action” (Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981, sid. 126). Eller översatt till svenska. En målsättning är ”Vad en individ försöker uppnå, det är syftet eller riktningen för en aktion”. Denna definition säger oss att en målsättning i princip kan vara vad som helst förutsatt att det är någonting som individen har bestämt sig för att eftersträva. Definitionen ger oss en ram för vad en målsättning är och kommer också vara vad arbetet fortsättningsvis utgår ifrån.

Vi kan då lämpligtvis fortsätta bearbetningen genom att fråga oss vad målsättningar syftar till, vad behövs dem till? För om målsättningen är syftet för ett agerande vad är då syftet för målsättningen självt?

### *2.2 Effekter av målsättningar - Varför sätta upp mål?*

Burton och Weiss (2008) menar att målsättningar i sitt arbete, studerande eller sin träning är en av de allra vanligaste prestationsfrämjande metoderna som används idag. Framför allt är det genom en ökad motivation i arbetet samt att individens självförtroende och tillit till sin egen förmåga förbättras, om denne genomgår flera målsättningscykler, som målsättningar fungerar. Winter (1995) lyfter fram att när en tränare lär unga idrottare att regelbundet sätta upp och utvärdera mål så utvecklar de också deras förmåga att kontrollera sin egen prestation. Arbetet med målsättningar kan därför ses som ett mycket viktigt verktyg i den aktive idrottarens mentala träning och samtidigt vara ett nyttigt verktyg för tränaren i sitt pedagogiska arbete.

Det finns fyra anledningar till den förbättrade motivationen enligt Burton och Weiss (2008). Fokuseringen blir starkare på den särskilda uppgiften, individen arbetar mer och intensivare, vid motgång uppmanas individen att fortsätta hålla uppe sin prestation och på vägen mot målet främjas också utvecklingen av nya

problemlösningsmetoder (Locke, 1996; Locke & Latham, 1990). Vid lätta till medelsvåra uppgifter fungerar ofta målsättningar genom de tre förstnämnda faktorerna på ett tydligt tillfredställande sätt. Är uppgiften mycket svår och/eller komplex är det dock möjligt att enbart detta inte räcker för att nå målsättningen. Exempelvis kan en höjdhoppare som vill optimera sin ansatslöpning genom att springa femton extra ansatser varje träning misslyckas med att nå sitt mål om dennes grundläggande löpteknik är dålig. Då kan arbetet med målsättningar hjälpa till att hitta nya sätt att tackla problemet och i detta fall motivera den aktive till att till exempel lägga tid till att utveckla sin löpteknik. Målsättningar hjälper därmed också till att skapa nya strategier att lösa problem.

Den ökade motivation som målsättningar kan ge en aktiv kommer oftast snabbt i samband med målet initieras. En mer indirekt effekt av målsättningar är det ökade självförtroende och självkänsla som kan uppnås. Denna effekt infinner sig först efter en längre tids arbete och när individen genomgått flera cykler av målsättningar. Burton och Weiss (2008) menar att varje gång en individ når ett tidigare uppsatt mål får denne ett förbättrat självförtroende. Har den aktive arbetat en längre tid med lyckade målsättningar bör därför ett förhöjt självförtroende finnas. Det omvända gäller också vilket ger att upprepade misslyckande i att nå målen ger ett sämre självförtroende. Därför är det viktigt att sätta rätt sorts mål, vilket jag återkommer till senare. Tillsammans med den motivationsförstärkningen som är beskriven ovan ger ett arbete med målsättningar en högre upplevd självkänsla som också håller sig stabilare jämfört med atleter som inte arbetar på samma sätt.

Det bör dock tilläggas att de teorier som finns kring målsättningar i dagens forskning i sin majoritet framkommit ur en organisatorisk kontext. Butler (1997) menar därför att det bör finnas en viss försiktighet då dessa kopplats till idrott.

### *2.3 Målkategoriseringar – Vad för olika typer av mål finns det?*

Vanligtvis delas målsättningar upp i subjektiva och objektiva mål (Weinberg & Gould 2007). De subjektiva handlar om uttryck som till exempel ”jag vill göra mitt bästa” och ”jag vill ha kul” medan de objektiva är mer mätbara och fokuserar på att uppnå något specifikt.

De objektiva målsättningarna brukar delas in i undergrupperna resultatmål, prestationsmål och processmål. Resultatmål fokuserar normalt på tävlingsresultat där jämförelsen med andra deltagare är central, exempelvis ”vinna OS-Guld”. Således är målsättningen till relativt stor grad beroende av sådant som ligger utanför den aktive

idrottarens kraft, såsom andra deltagares prestation. Prestationsmål handlar om att prestera bra i jämförelse med sig självt, exempelvis slå nytt personligt rekord. Processmål syftar till de steg idrottaren behöver ta för att på sikt förbättra sin prestation. Detta kan till exempel vara att förbättra känslan i sin tennisservice eller attackera mera i en höjdhoppskurva, ibland betecknas dessa mål också som känslomål (Weinberg & Gould, 2007; Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). Prestations- och processmål är mer kontrollbara för den aktive än resultatmål. Målen tillåter justeringar om förutsättningarna förändras. Ett personligt rekord kan ju till exempel förbättras och prestationsmålet därmed behöva höjas eller en skada kan försvåra träningen och processmålen förändras.

Enligt Weinberg och Gould (2007) är det viktigt att idrottare sätter upp mål för alla tre kategorier för att ett målsättningsarbete ska fungera optimalt. Detta bland annat då de menar att olika mål är viktiga vid olika tidpunkter på året. Resultatmål är extra viktiga under försäsongsträningen då visualisering av den framskjutna placeringen kan ge motivation att kämpa vidare. En åsikt som Weinberg (2004) menar styrks av sin studie där de flesta av de 249 deltagarna satte upp tävlingsbaserade objektiva mål, av vilka de flesta var på elitnivå. När säsongen närmar sig är det dock inte lika klokt att framhålla resultatmål då dessa visat sig kunna öka negativ stress och nervositet. Burton (1989) menar att framförallt då sämre idrottare ställs mot bättre och fokuserar på resultatmål ökar risken för sämre motivation, självförtroende och ökad ångest. Istället blir prestations- och processmål viktigare och när det väl är dags för tävling är processmålen de absolut mest centrala. Detta eftersom de riktar idrottarens fokus mot utförandet och därmed sådant som denne kan påverka. Hassmén, Kenttä & Gustafsson (2009) tar upp samma teori men menar samtidigt att det kan finnas undantag. Till exempel idrottsmannen som i det avgörande tävlingsögonblicken inspireras ytterligare av att kunna knipa den där åtråvärda guldmedaljen.

Sätter en idrottare upp en målsättning som till exempel innebär att vinna OS- Guld om fyra år bör denne också sätta upp kortsiktiga mål menar Hassmén, Kenttä & Gustafsson (2009). Detta då människan anses behöva regelbunden förstärkning för att behålla ett beteende över en längre tidsperiod. De kortsiktiga målen kan då verka som nödvändiga stimuli för att hålla motivationen på en stabil och hög nivå under tiden fram mot det långsiktiga målet.

Sammanfattningsvis delas målsättningar alltså normalt in i fyra huvudkategorier vilka är, som ovan beskrivet: Subjektiva, objektiva, långsiktiga och kortsiktiga. Vidare

delas de objektiva målen in i resultat-, prestations- och processmål. Vilka är de målkategorier som främst behandlas i studien. Kategorierna anger enligt ovanstående bearbetning vilket fokus ett mål har. Oftast är en individ mer benägen att tillskriva mening till en specifik målkategori. Detta kallas för en individs målinriktning och behandlas av en teori kallad målorienterad prestationsmotivation, på engelska Achievement Goal Theory. Teorin tar upp de konsekvenser som kommer av att en individ sätter upp mål utifrån ovan beskrivna objektiva målkategorier (Hassmén et al., 2009; Harwood, Spray & Keegan, 2008). En presentation av denna teori samt några övriga betydande teorier kring motivation följer i nästa avsnitt.

#### *2.4 Motivation*

Motivation har en mycket central roll i förståelsen av en elitidrottare (Weinberg & Gould, 2007) och varför de ägnar så mycket tid åt intensiv träning under lång tid (Gustafsson, 2007). Roberts (2001) beskriver motivation som studien av ett beteendes energi, riktning och kontroll där teorier om målsättningar kan fungera för att bestämma de två sistnämnda. Således, menar Roberts, är motivation en sammansatt konstruktion som representerar den energi som ett mål eftersträvas med samt individens uppfattning om hans eller hennes mål kommer att nås.

En uppsjö av motivationsteorier existerar men framförallt är det tre teorier som slagit ordentlig rot i idrottspsykologisk forskning (Hassmén et al., 2003; Roberts, 2001). Dessa är self-efficacy theory, self-determination theory (Självbestämmandeteorin) och achievement goal theory (Målinriktad prestationsmotivation). Teorin om self efficacy menar att en individs prestationer påverkas av dennes uppfattning om sin egen kapacitet och förmåga och har främst visat sig effektiv kopplad till motionsidrott (Hassmén et al., 2003). Självbestämmande teorin bygger på att alla människor drivs av tre psykologiska behov vilka är behovet av kompetens, behovet av relationer med andra och behovet av självbestämmande. Teorin menar att uppfattningen av självbestämmande bygger på relationen mellan inre och yttre motivation samt amotivation. Den inre motivationen handlar mycket om en glädje i utförandet av en uppgift som de själva valt att utföra och yttre motivation om till exempel lön, uppmärksamhet och andra yttre belöningar. Amotivation är då motivation inte finns (Weiss & Amorose, 2008). För tränaren blir det då viktigt att stimulera inre motivation menar Hassmén et al (2009). Den tredje teorin är achievement goal theory (AGT) vilken menar att individer hanterar och tillskriver mening till upplevda framgångar och misslyckanden på olika sätt beroende på vilka prestationsmål de har.

## 2.5 Målinriktad prestationsmotivation - Achievement Goal Theory

AGT består i huvudsak av två olika målorienteringar och utvecklades av John Nicholls under 1980-talet (Nicholls, 1989). Det är den resultatorienterade (ego) och den process och prestationsorienterade (uppgift). Om en individ är övervägande resultatorienterad kommer denne enligt AGT att ständigt värdera sin egen framgång och kompetens i jämförelse med andra. Vid vinst kommer han/hon att känna sig duktig och framgångsrik men vid förlust råder den motsatta uppfattningen. Eftersom en framgång eller motgång då till stor del är beroende av hur motståndarna presterar finns det en övervägande risk att individens upplevelse av sin egen kompetens inte motsvarar verkligheten. Detta kan få en del problematiska effekter menar Hassmén et al (2009). En resultatorienterad idrottare är i större utsträckning benägen att skylla sitt misslyckande på sådant som ligger utanför sin egen kontroll i ett försök att skydda sin självkänsla. Misslyckandet får bortförklaringar som otur, eller tur för motståndaren, att domaren dömde fel, någon fuskade eller att tränaren saknar tillräcklig kompetens. Den andra målorienteringen AGT behandlar är den uppgiftsorienterade. Idrottare med den inriktningen ser mer till uppgiften i fråga och relaterar sin framgång och förmåga till den ansträngning som upplevs. Därmed finns en större känsla av kontroll hos individen vilket medför en mindre oro och ångslan samt en större glädje vid framgång. Vilka också är de främsta skillnaderna mot en resultatorienterad individ vid en tävlingssituation.

Utifrån ovanstående resonemang kan det verka som om den prestations- och processorienterade målinriktningen är den bättre av de två. En uppfattning som också styrks av bland annat Wagnsson (2009) vars forskning funnit samband mellan uppgiftsorienterad målinriktning och positiv utveckling av bland annat idrottarens självkänsla och uppfattning om sin fysiska kompetens. En kombination av hög uppgiftsinriktning och hög resultatnriktning framställs dock som den kanske bästa formen då detta visade sig hänga ihop med än starkare självkänsla och fysisk kompetens än övriga kombinationer. Duda (1988, 1989) menar också att individer som är av båda målorienteringarna stannar kvar i sporten längre. Andra studier har dessutom visat att en sådan kombination ger en högre nivå av inre motivation (Fox, Goudas, Biddle, Duda & Armstrong, 1994; Hom, Duda, Miller, 1993).

Det motivationsklimat som finns runt individen och som formas av tränare, träningsgrupp, familj och vänner påverkar också idrottaren i sin orientering. Ett resultatorienterat klimat ökar chansen att idrottaren blir resultatorienterad och ett processorienterat klimat ökar möjligheten att en uppgiftsorientering finns hos

idrottaren (Hassmén et al., 2003). Tränaren har därför ett stort ansvar i att forma ett sammanhang som motiverar individerna att utvecklas på bästa sätt menar Hassmén et al (2009). Samtidigt betonar de dock att det framförallt är viktigt att utgå ifrån individens förutsättningar och personlighet vid formandet av målsättningar. Tränaren kan inte ge ett färdigt program till alla aktiva utan bör tillåta en individualisering. Mål för samtliga av de objektiva målkategorierna bör sättas upp men vissa individer har i sin natur ett större behov av att vara mer resultatorienterade än andra och vice versa.

För att undvika en negativ målorientering menar Weinberg och Gould (2007) att en av de viktigaste metoderna är att den aktive uppmuntras till att sätta upp prestations och processmål. Dessutom bör resultatmål få en lägre prioritet. Utifrån detta kan det antas att effektiva målsättningar kan hjälpa individen att påverka sin orientering. Författarna menar också att tränaren kan påverka individens orientering beroende på vilket motivationsklimat som han eller hon bidrar till. Detta syns tydligast på om tränarens instruktioner framhäver process- och prestationsbaserade mål eller resultatbaserade mål. Utifrån den roll AGT kan spela för individen, motivationsklimatet och tränaren har teorin fått en betonad roll i detta arbete.

### *2.7 Höjdhopp – En grenbeskrivning*

Genom den moderna friidrottshistorien har höjdhopp kanske varit den gren som haft störst internationella framgångar ur svenskt perspektiv. Ett exempel på dessa framgångar är att sedan Patrik Sjöberg som nittonåring tog silver i de Olympiska Spelen (OS) 1984 i Los Angeles har endast ett OS passerat utan minst en svensk i höjdhoppfinal (Zackrisson, 2003; scholm.com, 091221). Under de totalt sex spelen har fem OS-medaljer tagits varav ett guld, ett silver och tre brons. Samma tidsperiod har också smått osannolika arton EM- och VM-guld tagits, inomhus och utomhusmästerskap båda inberäknade, samt fyra världsrekord, varav ett fortfarande står sig för damer inomhus (obid.). Sett till Sveriges relativt ringa befolkningmängd på dryga nio miljoner invånare (scb.se, 091221) kan nog dessa framgångar ses som synnerligen anmärkningsvärda. Holm (2001) ställer sig frågande till hur just höjdhoppet i Sverige kan vara så framgångsrikt i kontrast till en annan på många sätt liknande friidrottsgren. I en jämförelse mellan släggkastning och höjdhopp intervjuas två aktiva i respektive gren. Tillsammans med Holms egna erfarenheter av grenen dras slutsatsen att det nog bland annat är litet så som talesättet säger att framgång helt enkelt föder framgång.

Höjdhopp är tillsammans med stavhopp en gren som skiljer sig något från andra friidrottsgrenar i tävlingsmomentet. Ribban höjs allt eftersom tävlingen fortgår och så länge en hoppare inte har tre rivningar i följd har han, eller hon, fortfarande alla möjligheter kvar att vinna. Således finns till exempel ingen bestämd tidsram för tävlingen i motsats till de maximalt sex hopp en längd- eller trestegshoppare har. Visserligen har löpgrenarna inte heller en given maximal tidsbegränsning men av naturliga skäl är det ju fördelaktigt med en snabbare tävling. Även de psykologiska inslagen i tävlingsmomentet är anmärkningsvärda. Holm och Augustsson (2005, sid 16) beskriver höjdhoppets speciella tävlingsmoment på följande sätt:

”För det är i slutet som en tävling otvivelaktigt avgörs... Det är visserligen alltid viktigt hur man tar sig fram i en tävling. Målsättningen är naturligtvis alltid att klara alla höjder i första försöket och på så sätt visa sig överlägsen och hoppa ifrån sina konkurrenter. Å andra sidan kan problem alltid uppstå på vägen upp, oavsett höjd. Genom att riva på en lägre höjd skapar man ett kritiskt läge för sig själv. Dels hamnar man efter sina konkurrenter och dels ödslar man lätt onödig kraft på att klara hoppet. Inte sällan bidrar en rivning också till en ökad inre stress.”

Utifrån denna beskrivning verkar höjdhoppets tävlingsstruktur ställa både höga fysiska och psykiska krav på atleten. Denna uppfattning styrks också av den kravanalys för höjdhopp som Sveriges olympiska kommittés (SOK) sammanställt (Gidewall & Rydén, 2009). Där betonas att det ställs höga krav på den aktives mentala färdigheter. Därför kan kanske höjdhopp antas vara en gren där särskilt mycket går att vinna på mentala förberedelser, som bland annat byggs upp av målsättningar. Stefan Holm är en av de som kan anses ha utmärkt sig särskilt i den systematiskt mentala träning han företog sig med Christian Augustssons hjälp inför OS 2004 i Aten (Holm och Augustssons, 2005). Nedan följer därför en redogörelse för hur målsättningar kan sättas i praktiken med en koppling till det arbete som Holm och Augustsson gjort.

### *2.8 Målsättningar i praktiken – Hur?*

Att använda sig av målsättningar kan vara till en stor fördel när det handlar om att öka motivation och fokusering. Detta är förstått av många aktiva idrottare och de flesta sätter upp mål för sin träning och tävling. Trots detta är det få som utförligt förstår hur ett effektivt målsättningsarbete ser ut menar Burton & Weiss (2008). Det är inte heller många som inser att dåligt uppställda mål kan ge en närmast motsatt effekt gentemot den önskade. Bland annat kan en överdriven resultatfokusering snarare försämra

motivation och självförtroende hos den aktive än hjälpa till förbättring, vilket bland annat förklaras av tidigare beskrivna Achievement Goal Theory (Nicholls, 1989).

Målsättningar kräver träning och erfarenhet för att kunna användas på ett effektivt sätt. Det är flertalet forskare och författare i ämnet ense om (Hassmén et al., 2009; Weinberg & Gould, 2007; Burton & Weiss, 2008). Hassmén et al (2009) sätter upp en pedagogisk modell för hur målsättningar kan sättas upp effektivt och utgår från bokstäverna SMART. Enligt deras modell ska målsättningar vara Specifika, Mätbara, Aktionsinriktade, Realistiska och Tidspecifika. Med detta menar att mål som eftersträvas ska vara klart definierade och tydliga. Det ska vara möjligt att avgöra om de uppnåtts eller inte, är de mätbara i siffror underlättas detta ytterligare. Dessutom ska de vara inriktade på genomförande, realistiska att uppnå och ha en tydlig sluttid.

Weinberg och Gould (2007) menar att ett vanligt problem är att tränare sätter upp mål i början av säsongen men sedan dåligt följer upp och arbetar med dem under säsongen. De går så långt att de påstår att bristen på uppföljning och utvärdering är en av de klart största anledningarna till varför målsättningar inte fungerar. Istället menar de att det är av största vikt att tränaren utarbetar en plan för att följa upp och kritiskt utvärdera målen. De går så långt att de menar att en målsättning utan uppföljning och utvärdering är slöseri med tid.

Holm och Augustssons (2005) beskriver den mentala träning de arbetade med inför OS i Aten 2004 som en medvetet systematisk mental träning (MSMT). När samarbetet började upplevde Holm att han lade för mycket energi på sådant som låg utanför hans kontroll såsom till exempel andra tävlingsdeltagares eventuella form. Han kände att för att förverkliga sin yttersta målsättning och dröm att bli bäst i världen så behövde han bättre rikta fokus mot det som var viktigt, nämligen han själv. I Stefan och Christians plan ingick därför att skapa ett helhetstänk i den mentala träningen där Stefans liv skulle formas att ge förutsättningar för att kunna hoppa högt. En viktig del i detta var träningen i att lägga fokus på sig själv. Detta gjordes bland annat genom att inför varje tävling ha en utarbetad plan för vad som skulle vara viktigt i just den tävlingen. Ett tydligt syfte skulle finnas för varför Stefan ville hoppa tävlingen, en målsättning för vad som ville uppnås och ett så kallat "tematänk" som skulle representera vilket mentalt fokus som skulle finnas, vilket till exempel kunde vara att "ta ett hopp i taget". Slutligen träffades de och diskuterade igenom de tänkbara problematiska situationer som kunde dyka upp och hur Stefan ville handskas med dessa. På detta sätt menar de att syfte, mål och tänk formar en ram som kan

kännas personlig och preciserad inför varje enskild tävling. När tävlingen genomförts träffades de igen för att utvärdera om målsättningarna hade uppnåtts, hur det hade känts och vad som kunde läras av detta.

Det går att utifrån detta att påstå att Stefans målsättning att bli bäst ledde till att han sökte en ny problemlösningsmetod i hjälpen med den mentala träningen, som tidigare nämndes som en av de prestationsfrämjande faktorerna i målsättningar. En viktig målsättning i just denna var att forma ett för Stefans prestation optimalt tänk. Vilket översatt till de tidigare nämnda målkategorierna kan stå för ett processmål med syftet att främja det främsta resultatmålet att bli bäst i världen. Holm och Augustsson (2005) kan ses som ett exempel på hur målsättningar används i praktiken hos en höjdhoppare.

### *2.9 Studier kring användning och effekt av målsättningar i idrottssammanhang*

I forskning som behandlar målsättningar i praktiken har Burton, Naylor och Holliday (2001) presenterat en granskning av drygt 500 studier. De drar slutsatsen att specifika mål fungerar bättre än mål som ”gör ditt bästa” eller inga mål. De refererar till Locke och Latham (1990) som granskat 201 studier kring effekterna av målsättning och där 91 procent, 183, av dem visade på en tydlig positiv effekt. Målsättningar har visats vara effektfulla i undersökning med tidsperspektiv från en minut upp till 36 månader.

Haglund (2009) studerade hur medel- och långdistanslöpare arbetar med målsättningar utifrån personlighet. Haglund menar att vissa personlighetsdrag ger bättre förutsättningar för att lyckas i medel- och långdistans än andra som till exempel tålamod, självständighet och optimism. Kring deras målsättningsarbete tar hon upp att de aktiva arbetar på så liknande sätt att hon frågar sig om det kan finnas en slags underförstådd norm för hur målsättningar ska vara. Framför allt visade det sig vara en genomgående uppfattning att mål som ligger utanför idrottarens egen förmåga är dåliga. En del i detta menade Haglund visade sig i att samtliga 26 deltagare i studien satte upp prestationsmål medan bara ett fåtal satte upp resultatmål. Dessutom visade studien på en bristande kommunikation mellan den aktive och tränaren.

### *2.10 Sammanfattning*

Målsättningar är en av de vanligaste prestationsfrämjande metoder som används och kan definieras som ”Vad en individ försöker uppnå, det är syftet eller riktningen för en aktion” (Burton & Weiss, 2008; Locke et al., 1981). Främst kan målsättningar fungera genom en ökad motivation och ett förbättrad självförtroende. Motivationen kommer genom ökad fokusering på uppgiften, förbättrad intensitet i arbetet,

uppmaning till fortsatt prestation vid motgång samt främjandet av nya problemlösningsmetoder. Motivationen kommer ofta tidigt i samband med att målet initieras medan det ökade självförtroende kräver en längre tids lyckade målsättningscykler (obid.).

Normalt delas målsättningar in i kategorierna objektiva och subjektiva där de objektiva innefattar målsättningar som är specifika och de subjektiva på uttryck som till exempel ”jag vill göra mitt bästa”. De objektiva målsättningarna delas vidare in i resultatmål, prestationsmål och processmål. Resultatmålen är placeringar i tävlingar, prestationsmålen är en prestation i jämförelse med sig själv som exempelvis personligt rekord och processmål handlar om det idrottaren behöver förbättra för att kunna nå sina resultat- och prestationsmål, vilket exempelvis kan vara olika tekniska åtgärder (Weinberg & Gould, 2007; Hassmén et al., 2003). Weinberg och Gould (2007) menar också att det är viktigt för en idrottare att sätta upp mål för samtliga kategorier.

Motivation är ett begrepp som är viktigt att sätta sig in i för att ha förståelse för en elitidrottare (Weinberg & Gould, 2007; Gustafsson, 2007). Enligt Roberts (1999) är motivation den energi som ett mål eftersträvas med och en uppsjö av teorier i ämnet finns vilka bland annat är self-efficacy theory, self-determination theory och achievement goal theory. Den sistnämnda teorin menar att olika individer upplever och tolkar sina prestationer olika. Nicholls (1989), som också har utvecklat teorin, menar att det finns främst två olika målorienteringar vilka är den resultatorienterade och den uppgiftsorienterade.

Sett till den praktiska användningen menar Burton och Weiss (2008) att få idrottare förstår vikten av ett effektivt målsättningsarbete och menar att detta kräver kunskap och stor erfarenhet för att lyckas med. Höjdhopp kan anses innehålla ett stort psykologiskt inslag i sitt tävlingsmoment och är en idrottsgren som gett Sverige stora framgångar genom historien (Holm & Augustsson, 2005).

I litteraturen finns således en god kunskap kring målsättningar och dess inverkan på individen. Utifrån de ovan bearbetade motivations- och målsättningsteorierna kan ett korrekt utfört målsättningsarbete anses utgöra en central del i den aktives mentala träning och utveckling. Genom detta blir de också en viktig bidragande orsak till den aktives idrottsliga utveckling. Intressant för denna studie blir jämförelsen mellan dessa teorier och hur de används i praktiken av svenska elitjuniorer i höjdhopp.

### 3. Metod

#### 3.1 Urvalsgrupp

Studiens syfte är således att undersöka hur svenska elitjuniorer i höjdhopp använder sig av målsättningar. Det är viktigt att en studie bestämmer denna urvalsgrupp på ett korrekt sätt. Detta som ett första steg i den validitetsprövning som ständigt ska föras i en studie enligt Hassmén & Hassmén (2008). Denna studies urvalsgrupp har tagits fram enligt nedan beskrivna resonemang.

Varje år väljs ett tjugotal höjdhoppare ut av de för höjdhopp grenutvecklingsansvariga (GUA) tränarna på det svenska friidrottsförbundet. De uttagna blir sedan inbjudna att delta på olika uppföljningsträffar där gemensam träning och utbildning erbjuds till de aktiva. Denna uttagning grundar sig på den gångna säsongens resultat enligt svenska friidrottsförbundets statistik och de svenska mästerskapen ([friidrottshopp.se](http://friidrottshopp.se)) och de främsta utifrån dessa kriterier tas ut. I studien har jag valt den uttagningen som urvalsgrupp och en uppföljningsträff blev platsen för majoriteten av de genomförda intervjuerna. Dock innefattar uttagningen också några seniorer samt ett antal ungdomar vilket innebar att jag begränsade urvalsgruppen för studien till de aktiva som under föregående säsong, 2008, tävlade i juniorklasser. Vilket innebär att de är mellan 18 och 22 år gamla (Hedman, 2009). Grunden för valet är att intervjun till majoriteten berör det målsättningsarbete som genomfördes under föregående säsong, då de tre berörda seniorerna tävlade som juniorer. Detta ger ett ursprungligt urval på 13 aktiva varav 10 deltog i studien. 3 aktiva kunde inte delta i studien eftersom de inte var närvarande på den utvecklingsträffen där intervjuerna gjordes. I den slutliga gruppen var 6 kvinnor och 4 män. Urvalet innefattar således majoriteten av Sveriges främsta juniorer i höjdhopp.

Eftersom jag själv har varit höjdhoppare på urvalsgruppens nivå och genom detta fått en personlig relation till de flesta i studien känns det relevant att ta upp en validitetsdiskussion kring det här. Relationen bygger på att jag tävlat mot de flesta av killarna i urvalsgruppen under ett flertal år och dessutom tränat ihop med de flesta, såväl killar och tjejer. Detta är viktigt att ta detta i beaktande vid en analys av intervjudata eftersom risken alltid finns enligt Hassmén och Hassmén (2008) att respondenterna väljer att forma sina svar efter vad som kan uppfattas vara mer socialt önskvärt. Det innebär att de intervjuade svarar på ett sätt som de tror förväntas av dem. Eller att de ger en bild av hur de önskar framstå inför andra, och/eller mig,

snarare än hur verkligheten ser ut. Risken finns också att eftersom jag har varit i respondenternas tävlings- och träningsituationer omedvetet har en del förutfattade meningar som kan påverka resultatet. Detta är viktigt att tänka på i alla studier men det är möjligt att risken ökar i ett arbete där jag som intervjuare känner respondenterna och deras situation vilket är varför jag vill betona detta extra (Patel & Davidson, 2003). Som åtgärd mot detta förklarade jag mycket noga för varje respondent innan intervjun att det bara var deras åsikter jag var intresserad av. Jag förklarade också att jag inte ämnade jämföra deras svar ur något särskilt kritiskt synsätt utan enbart var där för att lyssna till deras tankar. Dessutom valde jag att lyssna igenom intervjuerna ett par extra gånger för att minimera risken att jag hade missuppfattat deras svar.

En möjlighet är också att en relation till respondenterna påverkar studien positivt. Detta då de förhoppningsvis känner ett djupare förtroende för mig än gentemot någon som de inte känner och därmed vågar öppna sig och svara mer sanningsenligt. Dessutom eftersom jag, som beskrivet ovan, är insatt i deras situation i och med mitt eget hoppande. Vilket kan bidra till att jag på ett bättre sätt kan sätta mig in i deras tankar och resonemang.

### *3.2 Procedur*

Kontakt togs först med en av de grenutvecklingsansvariga tränarna på förbundet. Där jag förklarade syfte med min studie och att jag önskade göra min datainsamling under den kommande uppföljningsträffen. Detta verkade tas emot som något positivt och jag välkomnades till träffen.

Åtta av de tio intervjuerna genomfördes under utvecklingsträffen som ovan beskrivits de övriga två intervjuerna genomfördes under de kommande två veckorna. Detta då tiden inte räckte till under helgens träff. Eftersom de två aktiva och jag själv hör hemma på samma träningsort så kom vi överens om att ta det i träningshallen på hemmaplan istället.

Under utvecklingsträffen första samling presenterade jag mitt arbete och syfte för träffens deltagare. Under förmiddagen gick jag sedan runt och bokade in litet olika tider under helgen med studiens deltagare. Sex av intervjuerna gjordes under helgens lunch-, middag- och frukosttillfällen och två kunde genomföras under på förhand speciellt utsatt tid för studien av de grenutvecklingsansvariga tränarna som ordnade träffen. Intervjuerna under måltiderna gjordes antingen i den till hallen anslutna

restaurangen eller på deltagarnas hotell. De resterande två gjordes på höjdhoppsmadrassen i friidrottshallen.

Den huvudsakliga anledningen till att valet av plats för intervjuerna var främst den praktiska fördelen som finns i att alla är samlade tillsammans. Dessutom var tanken att respondenternas tankar kring sitt höjdhoppande förhoppningsvis skulle vara mer fokuserade då träning precis hade genomförts eller skulle genomföras. Detta kan tänkas medföra ett naturligare samtal och därmed en höjd relevans i svaren och således en förbättrad reliabilitet och validitet i arbetet.

Intervjuerna tog maximalt tjugo minuter och diktafon användes.

### *3.3 Intervjuguide*

Valet av metod för datainsamlingen föll på en kvalitativ metod. Detta val grundar sig på de för arbetet givna frågeställningar som finns beskrivna ovan. Den kvalitativa metoden valdes då studien ämnade undersöka hur och varför en relativt liten grupp arbetar och använder sig av målsättningar samt vilken mening de tillskriver dessa. Eftersom Hassmén och Hassmén (2008) menar att den kvalitativa metoden ger en större möjlighet än den kvantitativa till förståelse för hur människor upplever och tillskriver mening till olika fenomen föll valet på den kvalitativa.

Vid intervjutillfällena användes en semistrukturerad intervjuguide av kvalitativ teori (Trost, 2005) som finns medförd under bilagor. Vid utformandet av intervjuguiden hämtade jag inspiration från Haglund (2009) då hon genomfört en liknande studie med en intervjuguide av liknande syfte som den jag ämnade forma. Stöd togs sedan i Trost (2005) när frågorna och upplägget utvecklades för att intervjun skulle vara öppen kring ämnet men samtidigt täcka in de frågeställningar som arbetet hade. I samråd med min handledare komprimerades därefter innehållet för att klara den givna tidsramen.

Innan undersökningen gjordes testades intervjuguiden på två juniorer av motsvarande tävlingsnivå som urvalsgruppen men i andra grenar. Detta för att försäkra sig om att frågorna var tydliga och att frågorna täckte in studiens syfte korrekt.

Intervjuguiden finns bifogade under bilagor.

### *3.4 Databearbetning och analys*

Analysen har följt den princip som anges av Hassmén & Hassmén (2008) för en teoriledd tematisk analys. Efter datainsamlingen skedde en transkribering av alla intervjuer och samtliga intervjuer lästes igenom ett par gånger. Utifrån arbetets frågeställningar bearbetades sedan materialet och relevant text markerades och fördes över till ett separat papper. Frågeställningarna utgjorde sedan de kategorier som texten sorterades under och varje kategori lästes igenom noggrant. Slutligen genomsöktes kategorierna efter samband och likheter mellan respondenterna som kunde kopplas till den forskning som tidigare bearbetades. Dessa samband och likheter som ansågs relevanta för den givna frågeställningen finns redovisade under resultat. I den analys som sedan tog vid tillämpades den hermeneutiska principen om tolkning (Thurén, 1991) eftersom studien var av kvalitativ art och ämnade undersöka hur och varför. Denna analys finns också redovisad under resultat.

### *3.5 Reliabilitet*

Patel och Davidsson (2003) menar att validitet och reliabilitet inte har lika stor innebörd i en kvalitativ studie som i en kvantitativ. Dock är det fortfarande av stor vikt med en redovisning av de åtgärder som gjorts för att garantera kvalitén i arbetet.

Reliabilitet handlar om att forskningen ska vara korrekt utförd och inte påverkas av till exempel intervjuarens roll. I en kvalitativ studie blir detta klart mer problematiskt än i en kvantitativ eftersom intervjusituationen i mycket är ett samspel mellan intervjuaren och respondenten (Kvale, 1997). Min uppgift som intervjuare blev därför att försöka att inte påverka respondenterna i någon riktning utan istället koncentrera mig på att ställa rätt följdfrågor och i övrigt lämna ordet fritt. Därför läste jag in mig på intervjukonsten främst i Trost (2005) men också i Kvale (1997). Dessutom vill jag våga påstå att min goda kännedom av respondenterna främjade en öppen atmosfär vid intervjusituationen. Patel och Davidsson (2003) lyfter relation mellan intervjuare och respondent under intervjutillfället som mycket viktig för respondentens motivation. Därför vill jag påstå att min kännedom av respondenterna var till gagn vid intervjuerna och därmed ökar reliabiliteten i resultatet. Dessutom är min åsikt att detta också hjälpte till en god förståelse av respondenterna vilket sedermera kunde främja analysarbetet.

Att diktafon användes tror jag är positivt ur detta hänseende då det hjälpte att kunna lyssna igenom intervjuerna noggrant ett par gånger innan analysen genomfördes.

### 3.6 Validitet

Validiteten i ett arbete innebär att studien undersöker det den ämnar undersöka och inget annat. Därmed att studiens frågeställningar korrekt besvaras och syftet på ett tillfredställande sätt uppfylls (Hassmén & Hassmén, 2008). Patel och Davidsson (2003) menar dock att validitet och reliabilitet inte har lika stor innebörd, även om det fortfarande är viktigt, i en kvalitativ studie som i en kvantitativ. En hög validitet i den kvalitativa studien bygger på god teoriuppbyggnad, bra instrument och noggrannhet vid mätningen. Teoriuppbyggnaden är den litteraturbearbetning som arbetet har sin grund på, instrumentet är den intervjuguide som nedan beskrivs mer utförligt och noggrannheten i studien vilken också redovisas nedan.

I en kvalitativ undersökning är det hur intervjufrågorna väljs och konstrueras som är avgörande om validiteten kan anses vara hög enligt Kvale (1997). I utformandet av studiens intervjuguide togs därför stöd dels i Haglunds (2009) intervjuguide som använts på ett liknande område där en validitetsprövning genomförts och dels i principer om kvalitativa intervjuer enligt Trost (2005). Trost menar att en intervjuguide bör lämnas relativt öppen och kunna anpassas till varje respondents svar och reaktioner. Istället för att ha många på förhand uttänkta frågor blir följdfrågorna mer väsentliga. På detta sätt kan intervjun öppnas upp för respondentens egna erfarenheter och åsikter. Detta försökte jag överföra till studiens intervjuguide samtidigt som de skulle vara tillräckligt tydliga för att täcka frågeställningarna korrekt. Enligt tidigare beskrivning genomfördes också två testintervjuer för att säkerställa att frågorna täckte in frågeställningarna korrekt.

Dessutom vill jag påstå att valet av plats för intervjuerna påverkade studiens validitet positivt. Det var ett medvetet val att genomföra intervjuerna i direkt anslutning till träningen på uppföljningen för att förbättra studien. Dels eftersom att det var smidigt men också därför att de aktivas tankar kring sitt idrottande kan antas vara som mest fokuserade då. Detta var en del i den noggrannhet som måste genomsyra ett arbete för att hålla god validitet, vilket gäller genom hela forskningsprocessen (Patel & Davidsson, 2003). En annan del i detta var att jag noggrant läste igenom transkriberingen ett par gånger i varje ”sorteringssteg” som tidigare beskrivits under databearbetning. Vid analysen gick det att tack vare inspelningen av intervjuerna att gå tillbaka och försäkra sig om att transkriberingen var korrekt och att arbetets resultat och bifogade citat också är sanningsenliga.

### *3.7 Etiskt ställningstagande*

Vetenskapsrådet har tagit fram ett antal etiska riktlinjer som all god forskning bör hålla (vr.se, 091219). Dessa sammanfattas av Gustafsson, Hermerén och Petersson (2005) i orden ärlighet, öppenhet, ordningsamhet, hänsynsfullhet och oväld. Det är en plikt som ansvarig för en studie att följa dessa (Hassmén & Hassmén, 2008). Därför följer här en redovisning av de åtgärder som tagits för detta.

Innan intervjuerna gjordes informerades samtliga deltagare om arbetets syfte och omfattning. Jag informerade dem om att deras namn inte skulle hamna i något arbete, att jag hade tystnadsplikt, att studien därmed var helt konfidentiell och att den var fullständigt frivillig. Enligt Trost (2005) följdes principen om informerat samtycke och på så sätt uppfylldes arbetets etiska krav för hänsynsfullhet enligt Gustafsson et al (2005).

Åtgärder genom hela forskningsprocessen vidtogs genom att samtliga steg i transkribering och analys finns dokumenterade. Också metoden finns redovisad vilket ger att principen för öppenhet uppfylls (Gustafsson, 2005). Eftersom intervjuer genomfördes finns också ett ansvar hos mig som transkribent att garantera att de redovisade svaren verkligen är de rätta (Hassmén & Hassmén, 2008). Därför finns samtliga intervjuinspelningar arkiverade. Den dokumentering som gjorts under arbetet gjordes för att försäkra uppfyllandet av ordningsamhet (Gustafsson et al., 2005). Principerna om oväld och ärlighet handlar om att vara rättvis i sin bedömning av andras arbeten och att tala sanning om sin forskning samt inte stjäla forskningsresultat av andra.

## 4. Resultat

I besvarandet av den för arbetet givna frågeställningen ”Hur arbetar svenska elitjuniorer med målsättningar?” har frågeställningen delats upp i fyra teman, som beskrivits i arbetets syfte. Dessa teman behandlas här nedan i en sammanfattning av de svar som framkommit vid intervjutillfällena med tillhörande citat. Dessutom kommenteras och analyseras denna sammanfattning.

### 4.1 Vilka mål sätter de upp?

Samtliga respondenter beskrev att de använde sig av antingen resultat- eller prestationsmål. De flesta hade målsättningar för båda kategorier och där resultatmålen oftast stod för placering på SM-tävlingar och prestationsmålen för personliga rekord eller kvalgränser till internationella junior- och seniormästerskap. Endast ett fåtal beskrev processmål som något de medvetet satte upp och i dessa fall handlade det främst om att fixa till någon speciell teknisk detalj eller att ha en positiv inställning till en tävlingsprestation. Flera aktiva hade också haft som mål att hålla sig skadefria under säsongen.

Tre aktiva nämnde att de inte vill sätta upp en specifik höjd som mål då de upplever att detta blockerar dem och dessutom verkade några indirekt antyda att de inte ville sätta upp höjdmål av liknande skäl. Dock satte ändå de flesta upp en höjd de ville klara under säsongen. Det fanns också de som inriktade sig på höga kvalgränser till internationella mästerskap. Någon misslyckades med att nå gränsen men var i efterhand ändå nöjd eftersom detta ansågs ha hjälpt att förbättra det personliga rekordet.

Tydligt för majoriteten av respondenterna var en stor fokusering på olika mindre delmål i träningen. Detta kunde vara en förbättring i olika hoppserier, styrka eller snabbhet. En resultatutveckling i dessa mindre målmoment ansågs vara det enskilt viktigaste i processen att nå sina större tävlingsmål.

När ett mål sattes upp var det klart vanligaste argumentet till detta att det var rimligt att uppnå. Dock gick det att särskilja två subkategorier inom denna uppfattning. Dels är det en grupp som anser att mål dessutom ska vara mycket utmanande och en grupp som vill att det är viktigare att sätta lägre mål som därefter kan höjas för att risken att misslyckas minskas.

Framhållas bör också att de allra flesta, för att inte säga alla, hoppare verkade ha väldigt tydliga tankar och åsikter om målsättningar. Det verkade varken vara ett ämne de kände sig obekväma eller nya i vilket kan antas vittna om att en bearbetning av dessa frågor redan funnits hos dem.

Särskilt intressant i de intervjusvar som framkom kring respondenternas val av målsättningar anser jag vara främst två delar. Dels är det den utbredda tilltron till de träningsresultat som finns samt att målsättningar i specifika höjder upplevs som negativa av flera hoppare.

M1: "Man hade ju småmål som att förbättra... delar av ansatsen delar av hoppningen så... småmål överallt det kan ju vara veckovis. Men sen stort mål som egentligen var va ju försöka kvala till (J)EM."

K1: "då satte jag nog att jag ville ta medalj på stora SM och jag ville vinna junior SM och sen så satte jag att jag skulle hoppa pers." "Komma med till junior EM och komma till final där."

M3: "Ett av målen. Det var att vara skadefri." "det säger sig själv att vill man vara skadefri eller vill man få en bra säsong så är det bra att vara skadefri."

M4: "Mest rimligt. Jag trodde det skulle vara lätt att uppnå det målet. Sen bygger man ju vidare på sen har man ju fler mål efter det. Så vill jag ju ta litet små steg i taget..."

M5: "Alltså av resultatmål kan det ju bli att man fäster för mycket just vid att jag ska hoppa 215 t.ex. eller nåt sånt där. Det blir att man bara tänker på det hela tiden och då kanske det låser sig liksom." "det är väl egentligen något jag försöker undvika så mycket som möjligt. Och jag tror att jag låser mig mer av att tänka för mycket på det."

Angående vilka mål som nämns kan de mål som sätts upp för att undvika skador möjligen ses som processmål. Detta eftersom syftet med att vara skadefri främst var att främja möjligheten till en tillfredställande säsong och ett bra resultat. I övrigt känns det styrkande för resultaten att känslan var att höjdhopparna bearbetat denna typ av frågeställning sedan tidigare. Detta kan också antyda att målsättningar ligger dem nära hjärtat och har tydlig inverkan på dem i träning och tävling.

Vid en närmare anblick på de utvalda och ovan nämnda särskilt intressanta svaren på denna frågeställning kan några troliga tolkningar tänkas. Att flertalet hoppare anser att mål som anger specifika höjder upplevs hämmande kan kanske härledas till den särskilda psykiska press som ställs på den aktive vid en tävlingssituation. Höjdhoppet ställer vid tävlingen väldigt specifika krav på den aktuelle hopparen vilka innebär att antingen ta sig över ribban eller riva och hamna i underläge mot konkurrenterna. Augustsson och Holm (2005) beskriver hur en rivning ofta medför en omedelbar inre

psykisk stress och i detta kanske vi kan se en förklaring till juniorernas syn på denna form av prestationsmål. Att tävlingssituationen bjuder på en naturlig frestelse att förflytta fokus från den egna kroppen och de egna rörelserna till ribbens placering och dess eventuella fall. Kanske är det just detta fokusskifte från det som upplevs mer kontrollbart till något utanför kroppen som inte går att fullt kontrollera på samma sätt som ökar stressen hos individen. Utifrån detta bör det nog också ses som klokt att välja mål som hjälper den aktive att lägga fokus på sig själv snarare än den specifika höjden som ribban ligger, eller inte ligger, på. Jag kommer att föra ett vidare resonemang kring detta under diskussionsavsnittet kopplat till hur en individ medvetet kan välja att placera den egna målfokuseringen i höjdhoppet.

Det stora fokus som genomgående finns hos höjdhopparna på olika träningsmål som ska presteras kommer kanske delvis naturligt ur det upplägg som en höjdhoppares har. I relation till antalet tävlingar på ett år så är träningen det övervägande i höjdhopparens vardag, åtminstone under den stora majoriteten av året. Således kan det antas ligga nära till hands att det också är träningsmål som får det största fokuset. Vad som i synnerhet kan anses vara intressant i detta är dock den relativt lilla betoning som finns vid direkt höjdhoppssrelaterade träningsmål. Det är inget genomgående hos hopparna med att sätta upp höjdhoppsmål för träningen i form av exempelvis tekniska åtgärder eller mål för andra tekniknära övningar. Istället är det olika hoppserier, till exempel mångsteg och häckhopp, styrka, till exempel frivändning och knäböj, samt snabbhet, till exempel 60 meters sprintlopp på tid, som ska förbättras vilka är övningar som kan anses ligga tämligen långt ifrån det faktiska höjdhoppet på tävling. En betoning finns dock hos de allra flesta att syftet med dessa träningsmål främst är att skapa förutsättningar som behövs för att hoppa högt. Således tolkar jag dem också som processmål.

#### *4.2 Varför sätter de upp mål?*

Den absolut största anledningen till varför de intervjuade höjdhopparna sätter upp målsättningar är för att motivera sig. En majoritet menar att målsättningar får dem att rikta fokus till det viktigaste och hjälper dem att undvika en ofokuserad och lat träning. I jobbiga stunder är målsättningar viktiga då de ökar motivationen att exempelvis ta sig igenom den jobbiga och stundtals tråkiga grundträningen.

Målsättningar är för många av respondenterna en viktig feedback och vägledare mot det som de vill åstadkomma med sitt höjdhoppande, vilket är deras främsta målsättning. När de sedermera kan "böcka av" det uppnådda målet anses de fungera

som en bra självförtroendehöjare. De anledningar som alltså är viktigast för höjdhopparna att sätta upp mål är kortfattat ökad motivation och ett förbättrat självförtroende.

Vid frågan hur viktigt det är för dem att sätta upp mål för det de gör svarade i princip samtliga hoppare likvärdigt. Sju av respondenterna menade att målsättningar är mycket viktigt eller till och med den yttersta anledningen till varför de hoppar höjdhopp. De återstående tre menade att de inte ansåg det vara så viktigt med mål men lade samtidigt till att det var självklart att de hade en målsättning att bli bättre, annars hade de inte hållit på.

Att således målsättningar är något mycket viktigt och ytterst centralt framgår tydligt och gemensamt för alla är att utan målsättningar hade de inte hoppat höjdhopp.

M3: "Vissa mål är ju rätt viktiga att ha annars tränar du för ingenting nästan."

M4: "Annars ja det är en vägledning. Mål är ju en vägledning alltså uppnår jag de och de målen. Det är ett sätt att pusha sig själv..."

K4: "Målen är ju syftet med varför man gör det. Om jag inte haft några mål hade jag inte haft någon anledning att gå hit liksom. Jag är inte här för att leka liksom utan det finns ett syfte med passet och med övningarna."

Därmed går det nog att våga påstå att en målsättning att utvecklas är höjdhopparnas yttersta syfte med varför de håller på. Målet kan alltså tänkas utgöra både mål och metod för deras idrottande.

Min tolkning är att de målsättningar hopparna har riktar fokus varför de håller på när de kommer till träning de hjälper dem igenom träningen när den är som tuffast och/eller tråkigast samt ger den aktive ytterligare motivation att fortsätta sin strävan mot nästa mål. Således kan användningen av målsättningar påstås verka i tre olika perspektiv vilka är före, under och efter en aktivitet. De aktiva har lättare att rikta fokus inför träningen, behålla en hög motivation under träningen samt öka självförtroendet att ta sig an senare utmaningar.

Den absolut främsta anledningen till att använda målsättningar var den motivation de gav de aktiva. Detta understyrker för mig målsättningarnas stora inverkan på individen vilket hopparna också verkar förstå. Målsättningarna fungerar som både syftet för och hjälpen till prestationen.

### 4.3 Hur arbetar de med uppsatta mål?

Ungefär hälften hade någon form av utvärdering efter tävlingar och/eller tester på träning. Resterande hälft förklarade frånvaron av utvärdering antingen med att tränaren inte tog tag i det eller att de inte ansåg detta vara viktigt. En aktiv beskrev att det var ett eget val att göra så för att undvika tvivel om målen var möjliga eller inte. Bland de aktiva där en utvärdering gjordes ledde den i de flesta fallen till någon slags konstruktiv förändring eller lärdom som till exempel ett något justerat träningsupplägg inför ett kommande mästerskap.

Endast ett fåtal av de aktiva höjdhopparna hade en tydligt utarbetad plan för hur de skulle nå sina mål. Istället var planen mot målet att följa den träningsplanering som tränaren lagd upp och sedan skulle målet nås litet utav sig självt. I träningen fanns en majoritet som betonade utvecklingen i mindre delmål som det viktiga i träningen för att kunna utvecklas som höjdhoppare. Det var en gemensam nämnare för många att det var dessa delmål som skulle utvecklas under träningen för att skapa de yttersta förutsättningarna för att sedermera under säsongen hoppa bättre och högre.

Utifrån ovanstående beskrivning kan vi se att det skiljer en del mellan hur de aktiva arbetar med de uppsatta målsättningarna och vi kan urskilja två kategorier med vardera två underkategorier. Första kategorin är ”utvärdering av målet” och underkategorierna är ”de som utvärderar sin väg mot målen” och ”de som inte gör det”. Fördelningen mellan dessa var någorlunda jämn. Den andra kategorin är ”plan mot målet” och underkategorierna ”de som har en plan” samt ”de som inte har en plan”. Här fanns en tydlig övervikt hos ”de som inte har en plan”.

K1: ”jag har typ efter varje tävling gått in så och typ. Jaha vad gjorde jag? Hur gick det? Hur kändes det? Vad lärde jag mig av detta? Vad gör jag nästa gång och såhär? Och just vad jag hade för mål med varje tävling... så kollar vi om jag klarade det...”

M1: ”Men, nej, jag kan inte säga att jag satte mig ned och tittade igenom det. Det gjorde jag inte. ” ”Det borde jag gjort men. Jag gjorde inte det...” ”Sen att känner jag kanske. Tränaren borde ha tagit i det litet mer.”

M4: ”Utan det är mer kan vara mindre mål i träningen då ju om man ska säga... Om man sätter upp kanske mål att jag vill bli snabbare i det där och hoppa längre i den grejen såhär småövningar så jag håller på och tränar på. Så brukar det för min del då ge att jag hoppar högre i höjd också då. ”

Märk skillnaden som finns mellan respondenternas citat. K1 talar om en noggrann uppföljning av målsättningarna medan M1 känner att han saknade uppbackning för

detta men nog hade velat följa upp sina mål om han fått hjälp. M4 betonar att målsättningar främst är viktigt som ett stöd i träningen.

Det är intressant att så få i urvalsgruppen hade en utarbetad plan för hur de ville nå sina mål. Många betonar att målsättningar är otroligt viktigt för dem och att de sätter upp mål i det mesta men vägen till dessa mål verkar vara mer diffusa. Ett genomgående tema är att ”målen ska komma litet av sig självt” vilket väl i sig inte nödvändigtvis behöver vara något negativt som jag ser det. För om en plan finns för hur målen ska uppnås och denna följs så bör väl själva syftet med planen vara att den ska fungera effektivt och få följden att målen kommer därur. Dock verkar en sådan plan saknas hos de flesta utan planen sammanfaller istället med tränarens upplagda träningsplanering. Visserligen läggs stort fokus på vilka träningsövningar som skall förbättras för att skapa de rätta förutsättningarna men känslan kvarstår att det ofta saknas en konkret helhetstanke också med dessa.

Något fler av hopparna har regelbunden utvärdering av sina mål. Med tanke på att de flesta av dem också fick någon slags konstruktiv utgång av dessa kan det tyckas synd att detta inte är mer utbrett.

#### *4.4 Är tränaren involverad i målsättningsprocessen?*

Endast i två av intervjutillfällena framkom det att tränaren aktivt varit med i målsättningsprocessen. I två tillfällen till hade dock tränaren varit med delvis. Annars var det standard att den aktive höjdhopparen satte upp sina mål självständigt och att tränaren efteråt underlättades om dessa. Dock förekom det i några fall att tränaren inte heller underlättades utan målen förblev personliga. I ett av intervjutillfällena framkom ett tydligt missnöje med att respondenten ansåg att tränaren inte varit tillräckligt delaktig. I övrigt uppfattade jag det som underförstått att den aktive och tränaren hade likvärdiga mål till exempel i form av vilka tävlingar som var de viktigaste. Känslan var att tränarens roll i detta inte ansågs vara speciellt viktig.

Utifrån detta är det tydligt att tränaren inte verkar ha någon speciellt central roll i den aktives målsättningsprocesser.

M1: ”Det här med JEM och JSM det är ju litet med tränaren. Alltså inte bara han utan där är jag. Det är ett samarbete mellan mig och han. Och sen det psykiska har jag mest hållit för mig själv. Så det har varit både och.” ”Sen att känner jag kanske. Tränaren borde ha tagit i det litet mer.”

M3: ”Nu är tränarna med. Nu sitter jag med tränarna och går igenom vad man har för mål inför varje säsong. A det kan vara allt ifrån mål i flygande 30m till mål i stora mästerskap och resultat. Allt möjligt.”

K5: ”Nä de satte jag nog upp själv men jag... Jag sa väl... Eftersom att jag och tränaren pratar så pass mycket så visste han ju ganska tydligt vad jag hade för mål och jag visade väl...”

K6: ”Jag sätter upp målen helt själv. Sen så berättar jag litet för tränaren då vad jag har för mål.”

De aktiva sätter alltså upp målen på egen hand och meddelar, i de flesta fall, därefter tränaren vilka de är. Tränaren har således en slags betraktande roll i arbetet med målsättningar. Det känns negativt att inte tränaren är mer aktiv i denna process än vad som framkommit under dessa intervjuer. För om det är tränarens uppgift att utveckla den aktives prestationer, vilket väl kan antas vara en rimlig arbetsbeskrivning. Bör då inte denne vara angelägen om att bidra också i de psykologiska processer som påverkar prestationen, där målsättningar kan påstås vara den vanligaste och mest konkreta, och inte bara till den strikt fysiska träningen. Men det kan i viss mån också vara positivt eftersom detta indirekt betyder att de målsättningar som den aktive har också kommer ifrån dem själva och ingen annan. Målsättningarna de har alltså inte tryckts på av någon annan.

Kopplar vi ihop detta med den tidigare analysen kring vilken plan som fanns att nå målen bör det ytterligare problematiseras att tränaren inte är mer involverad. Eftersom planen att nå målen, vilket beskrivs under ”Hur arbetar de med uppsatta mål?”, i de flesta fall sammanfaller med den träningsplan som tränaren satt upp. Hur skall då det fungera optimalt om inte tränaren är involverad också i den aktives målsättningar?

#### 4.5 Sammanfattning av resultat

Av ovan bearbetade resultat får vi följande sammanfattning:

##### *Vilka mål sätter de upp?*

- Resultat- och prestationsmål används av samtliga respondenter medan medvetna processmål sattes upp av ett fåtal. Dock hade de flesta processmål som syftade till förbättring av diverse träningsresultat samt att hålla sig skadefri.
- Att sätta upp specifika höjder som målsättning ansågs av många vara negativt då de skapar en stressande fokusering på vad ribban ligger, eller inte ligger, på. Detta kan kanske härledas till den psykologiska situationen vid tävlingsmomentet.
- Målsättningar ska vara realistiska anser majoriteten. Några ansåg att de dessutom ska vara mycket utmanande och några ansåg att de ska vara relativt enkla att nå.

##### *Varför sätter de upp mål?*

- Den enskilt största anledningen att mål sattes upp var den motivation de ansågs ge. Målsättningar ska hjälpa till att rikta fokus och att behålla en hög intensitet i träningen, framförallt under den jobbiga grundträningsperioden. Dessutom framhölls ett förbättrat självförtroende.
- Målsättningar ansågs vara en god vägledare och en viktig feedback på vägen mot det stora mål som också utgjorde syftet till varför de tränar och tävlar. Således kan målsättningar antas fungera både som det slutgiltiga målet och som hjälpen dit för de aktiva.
- Att sätta upp mål var för majoriteten av respondenterna något mycket viktigt.

##### *Hur arbetade de med uppsatta mål?*

- Ungefär hälften av hopparna utvärderade sina målsättningar och gjorde detta efter tävlingar och/eller träningstester. De som inte utvärderade förklarade antingen att de inte ansåg det vara viktigt eller att tränaren inte tog tag i det. Hos de som utvärderade ledde dessa oftast till någon form av konstruktiv förändring eller lärdom.

- En utarbetad plan för hur målen skulle uppnås hade endast ett fåtal. Majoriteten ansåg istället att planen sammanföll med den träningsplanering som tränaren lagt upp. Framförallt var det målsättningar för olika träningsmoment som skulle ligga till grund för målsättningarna.

*Delar tränaren i processen?*

- Endast hos två av tio respondenter hade tränaren aktivt deltagit i målsättningsprocessen. Hos ytterligare två var tränaren delvis med. I övriga fall var det individen själv som satte upp målen och sedan meddelade tränaren dessa. Det förekom också där tränaren inte alls underrättades målen.

## 5. Diskussion

Syftet för denna studie var att undersöka hur svenska elitjuniorer i höjdhopp arbetar med målsättningar utifrån dagens forskning. Tidigare har en bearbetning av denna forskning följts av undersökningens beskrivning och redovisningen av de resultat som kom därur. För att uppfylla arbetets syfte återstår således också att diskutera hur dessa resultat kan relateras till dagens forskning.

Precis som Burton och Weiss (2008) påstår sätter de flesta idrottare upp målsättningar vilket också väl stämmer in på denna studie. De mål som sätts upp är framförallt prestations- och resultatmål men också processmål i form av olika träningsmål och att hålla sig skadefri. De flesta respondenter menade att målsättningar är av oerhört stor vikt för dem i deras idrottande och att det är den yttersta anledningen till varför de håller på. Målsättningar menar de är viktiga främst då de ger en extra motivation att ”pusha” sig i arbetet, särskilt under tuffa och tråkiga träningsperioder, underlättar att undvika en ofokuserad träning och förbättrar självförtroende då målen kan ”bockas av”.

Kopplas detta till målsättningsteorier som presenteras bland annat av Locke (1996), Locke och Latham (1990) och Burton och Weiss (2008) angående de prestationsfrämjande effekter målsättningar kan ge så ses snabbt en tydlig likhet. Författarna lyfter fram samtliga av de anledningar till mål som höjdhopparna nämner som de främsta orsakerna till målsättnings motiverande effekt. Endast en orsak som omnämns i forskningen tas inte direkt upp av hopparna vilken är utvecklingen av nya problemlösningsmetoder. Detta kan antas ha två logiska orsaker. Antingen existerar inte denna effekt hos de aktiva eller så är de inte medvetna om den på så sätt att de nämner den. Därmed uppstår frågan: Hjälper respondenternas målsättningar dem till nya problemlösningsmetoder? Ett svar på frågan kan komma ur de utvärderingar som ungefär hälften av höjdhopparna genomförde under säsongen. De som berättade att någon form av utvärderande process av målsättningarna funnits under året menade också att dessa tillfällen ofta lett till några åtgärder. Till exempel beskrev en hoppare att efter en utvärdering mitt i säsongen kunde han lägga om träningen något för att försöka komma i litet bättre form litet tidigare. I denna utvärdering jämförde han vart han ville, målsättningen, med vart han var för tillfället och funderade ut vad som behövde göras. Vilket sedermera kunde leda honom till en förändring i träningen. En annan hoppare berättade att hon regelbundet efter varje tävling gick igenom de målsättningar hon haft och stämde av hur det gått för att därefter fråga sig vilka

lärdomar som kunde dras. Detta kan ses som två exempel på hur målsättningarna främjade nya problemlösningsmetoder hos höjdhopparna då de ledde till konstruktiva lärdomar och förändringar. Tyvärr hade inte alla hopparna en kritisk utvärdering av sina mål under säsongen vilket Weinberg och Gould (2007) framhöll som oerhört viktigt för att målsättningar ska fungera. Därför kan det finnas skäl för att påstå att höjdhopparnas målsättningar inte används optimalt ur detta hänseende.

Angående de olika målkategorier som används är det viktigt att mål för samtliga kategorier sätts upp enligt Weinberg och Gould (2007). Kopplat till denna studie finner vi generellt sett att så också är fallet för svenska elitjuniorer i höjdhopp. De allra flesta sätter, som tidigare nämnt, upp mål för samtliga kategorier. Resultatmålen står för placeringar på de svenska mästerskapen och prestationsmålen för personliga rekord och kvalgränser till olika internationella mästerskap. Processmålen kan tolkas vara de träningsresultat som ska presteras för att främja en bättre hoppning samt att hålla sig skadefri. Träningsresultaten handlar om att förbättra sin förmåga i olika hopp-, styrke- och snabbhetsövningar.

Något intressant i detta är att ytterst få uttrycker träningsmål som direkt kan kopplas till höjdhopp. Detta ser jag också som något ytterst relevant att ifrågasätta. Är det så att tilltron till mångsteg, frivändning och 60meters sprintlopp är så stor att det anses vara överflödigt och är i sådana fall dessa övningar verkligen berättigade detta förtroende? Eller kan det vara så att en bristfällig kunskap om målsättnings inverkan på den aktives fokus och utveckling finns och leder till att dessa mål missas? Inom ramen för detta arbete kan jag bara spekulera i möjliga anledningar eftersom det inte ingått att studera bakgrund till eventuella träningsmetoder. Utifrån de teoretiska utgångspunkter som finns bearbetade tidigare bör antagligen konkreta målsättningar förespråkas men det går dock också att se det på ett något annorlunda sätt. Detta eftersom det kanske kan finnas något positivt i att släppa individen fri och ge utrymme åt individen att hitta rätt själv. Att därmed inte systematiskt sätta upp direkt höjdhopsrelaterade mål såsom tekniska detaljer kan således också tänkas ha sina fördelar. Detta kanske ger individen större möjligheter att hitta sin egen naturliga hoppning? Svaret kan ha med vilka förutsättningar individen har att göra enligt den individualisering som Hassmén et al (2009) förespråkar.

Därmed kan det antas att tränaren har ett stort ansvar också i denna utveckling hos den aktive som bör anses ha det yttersta ansvaret i den aktives utveckling. Rimligtvis kräver detta en god kunskap om de psykologiska processer som påverkar den aktive,

kännedom om den aktives bakgrund och personlighet samt förmågan att koppla detta till ett för höjdhopp, eller den i övrigt givna tävlingsgrenen, effektivt målfokus. Tillämpas denna individualisering i praktiken uppstår dock ett par problem. Dels blir det svårt att avgöra hur mycket individen bör släppas fri och dessutom tangerar troligen dessa tankar också till rent tekniska aspekter i höjdhoppet, vilka inte har varit inom studiens syfte att studera. Detta återkommer jag till senare.

Ovanstående diskussion förutsätter ett relativt stort engagemang av tränaren vilket för oss in på den roll tränaren haft i målsättningsprocessen hos höjdhopparna. I utformandet av målsättningarna är det generellt så att de aktiva sätter upp målsättningarna själv och därefter meddelar tränaren vilka de är. Endast i två av de tio intervjuerna framkom att tränaren aktivt varit med under målsättningsfasen. Detta kan påstås gå emot Weinberg och Gould (2007) som menar att det är av stor vikt att tränaren har en tydlig plan för målsättningarna. Istället verkar tränaren ha en mer betraktande roll i processen vilket kan tolkas ur två perspektiv. Antingen är det negativt att tränaren inte är mer involverad eller så är det positivt att den aktive är fristående och valt sina målsättningar helt själv. Dock bör det troligtvis anses vara något tämligen grundläggande att målsättningarna bottnar i individens egen vilja att uppnå något och inget annat. Detta eftersom målsättningar är ”syftet för vad individen försöker uppnå” enligt Locke et al (1981). Rimligtvis får en sådan definition substans endast då individen själv också väljer sina mål.

Eftersom många forskare och författare i ämnet också anser att det krävs en gedigen kunskap och stor erfarenhet (Hassmén et al., 2008; Weinberg & Gould, 2007; Burton & Weiss, 2008) för att använda målsättningar effektivt vill jag våga påstå att en större involvering av tränarna skulle vara fördelaktigt. Anledningen är framförallt den stora psykologiska påverkan som målsättningar kan ha i och med Achievement Goal Theory (AGT) (Nicholls, 1989; Hassmén et al., 2009). Enligt AGT blir konsekvensen om idrottaren är för resultatorienterad att denne relaterar sin prestation till sådant som ligger utanför hans/hennes egen kontroll. Detta medför att den aktive kan göra en mycket bra prestation men ändå bli djupt besviken om en motståndare vinner. På grund av detta ökar också risken att individens upplevelse av sin egen kompetens inte heller motsvarar verkligheten. Detta i motsats till den uppgiftsorienterad som upplever mindre oro och tävlingsängslan samt en större glädje vid framgång, som också därmed är bättre relaterad till verkligheten.

Då den aktives målorientering är relaterad till vilka prestationsmål som han/hon sätter upp kan det därför antas att individen dessutom har makt att påverka sin orientering (Weinberg & Gould, 2007; Hassmén et al., 2009). Denna tes styrks möjligen av Burton och Weiss (2008) som menar att dåliga målsättningar faktiskt kan ge motsatt effekt i jämförelse med den önskade. Vägs motivationsklimatet och dess påverkan av den aktive (Hassmén et al., 2003) in så kan det nog anses rimligt att tränaren, som har en central roll i detta klimat, bör verka aktivt för att skapa ett sammanhang som motiverar individen på bästa sätt vilket också Hassmén et al (2009) menar. För att kunna hjälpa den aktive att undvika fallgropar och få möjlighet till optimal utveckling också på det mentala planet. Dock bör samtidigt en viss reserverande ödmjukhet finnas inför tränarens roll då de oftast är fritidstränare och således också ofta har något begränsade tidsmässiga resurser.

En mycket intressant aspekt i resultatet är den åsikt som fanns hos några hoppare att specifika höjdhopsresultat är negativt att ha som målsättningar. De menade att fokuseringen på ribbens höjd fick dem att känna en ökad tävlingsstress. Eftersom Burton och Weiss (2008) menar att målsättningar riktar fokus kan detta tänkas vara ett möjligt sätt att undvika en fokusering på sådant som ligger utanför hopparens egen kontroll. Vilket enligt AGT också bör leda till en minskad tävlingsstress (Nicholls, 1989; Hassmén et al., 2009). Holm och Augustsson (2005) beskriver att just detta med att flytta fokus från sådant som inte gick att påverka till sig själv, som ju går att påverka, var en viktig del i Stefans mentala förberedelser inför OS i Aten.

Weinberg och Gould (2007) menar dock att olika målsättningar fungerar olika beroende på tidpunkt vilket gör att specifika höjdmål inte nödvändigtvis är negativa så länge de används i rätt perspektiv. Under tävling bör de processrelaterade målen vara de viktigaste medan prestationsmål är viktigare inför tävlingssäsongen. Således är kanske inte höjdmål i sig negativt utan istället lockelsen att på tävling förflytta målfokus från processmålen, som ligger inom den aktives kontroll, till prestationsmålet, som är mer beroende av utomstående faktorer. Detta kan dock tänkas vara en mycket svår process som kräver träning och erfarenhet. Den aktive behöver samtidigt också vara medveten om vilket fokus som är fördelaktigt i tävlingssituationen, hur målsättningarna inverkar på dessa och vice versa. Jag tror dock att det bör vara viktigt att se till den enskilda individen i detta. Kanske är det så att vissa individer har lättare att flytta fokus mellan olika mål och således kan ha fler medan det för andra är bättre med få och för dem effektiva likt det Hassmén et al (2009)föreslår.

### *5.1 Slutsatser*

De svenska elitjuniorer i höjdhopp som intervjuats för denna studie sätter generellt sett upp mål för samtliga objektiva målkategorier vilket enligt Weinberg och Gould (2007) är positivt. Dock finns möjligheten att målsättningarna inte är optimala vilket möjligen styrks av att få träningsmål är inriktade på höjdhopp. Dessutom är tränaren ofta inte med i målsättningsprocessen vilket gör att ett stort ansvar ställs på den aktive. Med tanke på målsättnings potentiella inverkan på individen, både positiva och negativa, (Nicholls, 1989; Burton & Weiss, 2008) samt tränarens centrala roll i motivationsklimatet kring den aktive hade det troligtvis varit önskvärt med en mer involverad tränare (Hassmén et al., 2003).

Majoriteten av hopparna är medvetna vilka fördelar som kan fås av målsättningar (Burton & Weiss, 2008; Locke, 1996; Locke & Latham, 1990) och nämner dessa som anledningar till varför de sätter upp mål. Endast främjandet av nya problemlösningsmetoder nämns inte men verkar ändå gälla för de aktiva som utvärderade sina målsättningar under säsongen. Dock är det fortfarande möjligt att denna princip stämmer in också på de som inte utvärderar fast då på andra sätt. De flesta av höjdhopparna menar att målsättningar är mycket viktigt för deras idrottande och att de inte hade hållit på annars. Målsättningarna är dessutom en viktig feedback för dem i deras träning och kan därmed antas representera både syfte och redskap i deras idrottande.

Slutsatsen blir alltså utifrån detta att de svenska elitjuniorerna i höjdhopp som intervjuats anser att målsättningar är mycket viktigt och de använder sig i stor utsträckning av dem. Dock verkar det som att deras arbete med dessa inte är helt optimalt. En väsentlig del i detta kan anses vara den bristande kommunikation som finns mellan tränare och aktiv. Vilket intressant nog liknar den studie Haglund (2009) gjorde på medel- och långdistanslöpare. En annan intressant aspekt är åsikten att specifika höjdmål är negativt vilket kan relateras till den psykologiska press som ställs på den aktive under en höjdhoppstävling. Vilket möjligtvis kan komma ur en bristande kunskap om hur olika målsättningar riktar fokus och hur de fungerar under olika delar av året.

## *5.2 Vidare forskning*

Intressant forskning att följa upp detta arbete med vore att följa urvalsgruppen under en längre tidsperiod för att följa upp hur de i vardagen arbetar med målsättningar för att undersöka om hur detta kan göras effektivare. Det vore under ett sådant tidsperspektiv intressant att se bland annat hur fokuset mellan olika målkategorier kan se ut och få möjlighet till en mer utförlig intervju. Att studera målsättnings motiverande inverkan på de aktiva i olika läge kan vara en tänkbar inriktning.

En annan tanke som dyker upp är att jämföra betydelsen av de olika målkategorierna mellan olika grenar. Exempelvis mellan höjdhopp och sprint där de psykologiska kraven kan antas skilja sig åt en del. Kan det finnas någon skillnad mellan effektiva målsättningar beroende på vilka psykologiska krav som ställs på den aktive?

I övrigt dök också en mycket intressant tanke upp under en av intervjuerna som dock inte fått utrymme i den här uppsatsen. En av de aktiva beskrev att målsättningar inte är extremt viktigt för honom då han upplever att en tillräcklig motivationskälla finns i träningsgruppen han tillhör. Hans teori var att aktiva som tränar mer självständigt är i större behov av mål och således också sätter upp fler och mer utförliga målsättningar. Det vore intressant att undersöka om detta kan stämma och således kanske till exempel kunna finna något samband mellan olika motivationsklimat och hur målsättningar används.

## *5.3 Studiens genomförande - Validitets- och Reliabilitetsdiskussion*

En av de begränsningar i arbetet som fanns var den tidsram som datainsamlingen skedde under. Eftersom tanken var att ägna den tidigare beskrivna uppföljningshelgen till intervjuer medförde detta också att intervjuerna inte kunde vara hur långa som helst. Således begränsades intervjuerna till ungefär femton minuter var för att kunna genomföras. Detta gör att intervjuguiden fick begränsas till det som ansågs vara mest väsentligt. Även om den övervägande känslan efter intervjuer är att ämnet täcktes in väl och respondenten hade möjligheten att göra tillägg om de kände att inte allt var sagt så finns trots allt risken att något viktigt missades. Också författaren kan missuppfatta något och/eller göra en felaktig tolkning. Men för att denna risk ska minimeras genomsyrades hela arbetet av en validitet och reliabilitetskontroll (Hassmén & Hassmén, 2008). På detta sätt kontrolleras arbetets kvalitet och försäkras att åtgärder mot misstag eller brister tas. Denna process finns redovisad under metodkapitlet.

Risken är också att författarens relation till respondenterna påverkar resultatet (Patel & Davidsson, 2003). Under metoddelen förklarades denna relation till respondenterna och de potentiella fallgröpar som kan finnas i detta. Dessa fallgröpar kan antas vara tvådelade, dels författarens och dels respondenternas. För författaren kan en relation till respondenterna göra att vissa förutfattade meningar finns vilka kan påverka resultatet negativt. Det kan exempelvis vara att genom den kännedom av tävlings- och träningsituationer höjdhopparna ställs inför har författaren egna upplevelser som omedvetet påverkar arbetet. Givetvis är detta inte något önskvärt men är en möjlighet som kan vara förödande för ett arbetes reliabilitet och som därmed inte ska bortses ifrån. Utifrån respondenternas perspektiv finns risken att de formar sina svar på ett sätt som de upplever är lämpligt eller önskvärt (Hassmén & Hassmén, 2008). För en studie gör detta att svaren inte blir helt sanningsenliga vilket medför att validiteten i resultaten försämras.

Möjligheten finns också att författarens relation bidrar positivt till arbetet och stärker reliabilitet och validitet, vilket också är viktigt att nämna i denna diskussion. Detta då författaren genom sin kännedom av respondenterna kan tänkas ha en bättre förståelse för dem och de situationer som de ställs inför i sitt höjdhoppande. Därmed kan detta hjälpa författaren till en bättre tolkning av svaren. Också respondenterna kan påverkas positivt av detta. Eftersom respondenterna också känner till författaren och hans bakgrund finns förhoppningsvis ett förtroende för honom. Detta kan bidra till att de känner sig mer bekväma att svara på frågor om sitt höjdhoppande när de vet vem intervjuaren är. På sätt kan också arbetets validitet och reliabilitet tänkas vara stärkt av författarens bakgrund och relation till respondenterna.

Att metodvalet föll på den kvalitativa teorin grundade sig, som beskrivet tidigare, på den frågeställning där författaren ämnade undersöka hur och varför svenska elitjuniorer i höjdhopp arbetar med målsättningar. Eftersom detta är en förhållandevis liten grupp ger den kvalitativa studien en ökad möjlighet till djupare förståelse (Hassmén & Hassmén, 2008). Vissa fördelar hade troligtvis kunnat fås genom användning av en kvantitativ metod. Framförallt hade ett sådant förhållningsätt gjort det möjligt att nå fler aktiva vilket i sin tur gjort det möjligt att täcka in flera grenar i studien. Detta var också något som författaren valde mellan innan den slutliga frågeställningen tog form. Dock föll valet slutligen på att koncentrera studien på bara höjdhopp vilket gav ett mindre urval och utifrån detta kändes det som en kvalitativ metod hade övervägande fördelar. Metoden ger arbetet en djupare insikt i just höjdhoppares målsättningsarbete och de tankar och problem som kan finnas kring

detta. Ett positivt utfall som kanske kan härledas till metodvalet är den åsikt kring specifika höjdhoppsmål som ansågs vara negativt vilket sedermera ledde till en diskussion kring målfokus i höjdhopp. Det är tveksamt om ett sådant resultat hade kunnat få plats i en kvantitativ studie.

Avslutningsvis vill jag framhålla min förhoppning att detta arbete kan bidra till en bättre förståelse av målsättnings roll för en höjdhoppare. För min egen del har det varit en mycket rolig och givande tid att få fördjupa sig inom ett ämne som ligger mig nära och varmt om hjärtat. Min känsla är att många, i alla fall av mina egna, frågor som funnits i detta ämne har fått goda svar. Vilka skapar en bättre insikt i hur målsättningar formar en individ och hur denne därför också kan ha makt att påverka sin egen prestation. Tack vare detta vill jag också påstå att arbetets syfte uppnåtts på ett tillfredställande sätt. Jag vill också ta tillfälle och stryka under att jag tror mycket finns att vinna för idrottare som vågar ta mentala frågeställningar som dessa på allvar. För tränare tror jag också det finns en stor pedagogisk kraft i det redskap målsättningar har potential att vara. Låt oss därför sudda ut åsikten om att mentala förberedelser bara handlar om fysiska förutsättningar, om den nu fortfarande finns kvar. Jag hoppas också att vi kan avfärda tanken om att ansvaret för den mentala utvecklingen enbart ligger hos den aktive. Kanske bör vi istället vända på det och säga att utveckling *ska* ske på det fysiska planet men också på det mentala och att grunden för detta bör vila på ett aktivt och nära samarbete mellan aktiv och tränare.

## Referenser:

Augustsson, C. & Holm, S. (2005) *Stefan Holm – Höjdhoppare* Finland: WS Bookwell

Burton, D. (1989) Winning isn't everything: Examining the impact on performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *The Sport Psychologist*, 3, 105-132

Burton, D. Naylor, S. & Holliday, B (2001) Goal Setting in Sport Investigating the Goal Effectiveness Paradox I: Singer, R.N. Hausenblas, H.A. Janelle, C.M. *Handbook of sport psychology* s 497-528 New York: John Wiley & Sons, inc.

Burton, D. & Weiss, C. (2008) The fundamental goal concept: The path to process and performance success I: Horn, T.S. *Advances in sport psychology* s. 339-375 Champaign, IL: Human Kinetics

Butler, R.J. (1997) Performance profiling: Assessing the way forward. I: R. J. Butler *Sports psychology in performance* (s. 33-48) Oxford: Butterworth- Heinemann

Duda, J.L. (1988) The relationship between goal perspectives, persistence and behavioral intensity among male and female recreational sport participants. *Leisure Sciences*, 10, 95-106

Duda, J.L. (1989) Goal perspectives, participation, and persistence in sport *International Journal of Sport Psychology*, 20, 42-56

Fox, K. Goudas, M. Biddle, S. Duda, J. & Armstrong, N. (1994) Children's task and ego goal profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 253- 261

Gidewall, O. & Rydén, A. (2009) *Friidrottens kravanalyser 2008-2012 – Höjdhopp* Stockholm: Sveriges Olympiska Kommité

Gustafsson, H. (2007) *Burnout in competitive and elite athletes* Örebro: Universitetsbiblioteket

Gustafsson, B. Hermerén, G. och Petersson, B. (2005) *Vad är god forskningssed? Synpunkter, riktlinjer och exempel* Vetenskapsrådets Rapportserie, 1, 1-88

Haglund, K. (2009) *Vägen mot målen – En undersökning av förhållandet mellan målsättning och personlighet* Lund: Universitetet, Institutionen för psykologi

- Harwood, C. Spray, C.M. & Keegan, R. (2008) Achievement goal theories in sport I: Horn, T.S. *Advances in sport psychology* s. 157-186 Champaign, IL: Human Kinetics
- Hassmén, P. & Hassmén, N. (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder* Stockholm: Sisu Idrottsböcker
- Hassmén, P. Hassmén, N. & Plate, J. (2003) *Idrottspsykologi* Stockholm: Natur och Kultur
- Hassmén, P. Kenttä, G. & Gustafsson, H (2009) *Praktisk idrottspsykologi* Stockholm: Sisu Idrottsböcker
- Hedman, J. (2009) *Friidrott 2008* Trångsund: Textograf förlag
- Holm, S. (2001) *B-uppsats – Jämförelse mellan höjdhopp och släggkastning* Karlstad: Universitetet
- Hom, H. L. Duda, J. L. & Miller, A. (1993). Correlates of goal orientations among young athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5, 168-176.
- Kvale, S. (1997): *Den kvalitativa forskningsintervjun* Lund: Studentlitteratur
- Locke, E.A. Shaw, K.N. Saari, L.M. & Latham, G.P. (1981) Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological bulletin*, 90, s. 125-152.
- Locke, E.A. (1996) Motivation through conscious goal setting. *Applied and preventative psychology*, 5, 117-124
- Locke, E.A. & Latham, G.P. (1990) *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall.
- Munroe-Chandler, K.J. Hall, C.R. Weinberg R.S. (2004) A qualitative analysis of the types of goals athletes set in training and competition. *Journal of Sport Behavior* Vol. 27, 1, sid. 58-74.
- Nicholls, J.G. (1989) *The competitive ethos and democratic education* Cambridge: Harvard University Press.
- Patel, R. Davidsson, B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning* Lund: Studentlitteratur
- Roberts, G-C. (2001) *Advances in motivation in sport and exercise* Champaign, IL: Human Kinetics

- Thurén, T. (1991) *Vetenskapsteori för nybörjare* Stockholm: Liber AB
- Trost, J. (2005) *Kvalitativa intervjuer* Lund: Studentlitteratur
- Wagnsson, S. (2009) *Föreningsidrott som socialisationsmiljö – En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling* Karlstad: Universitetet
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007) *Foundations of sport and exercise psychology* Champaign, IL: Human Kinetics
- Weiss, M. & Amorose, A. (2008) Motivational orientations and sport behavior I: Horn, T.S. *Advances in sport psychology* s. 115-155 Champaign, IL: Human Kinetics
- Winter, G. (1995) Goal Setting I: Morris, T. & Summers, J. *Sport Psychology* s.259-270 New York, NY: John Wiley & Sons, inc.
- Zackrisson, L (2003) *Ribban dallrar – En berättelse om höjdhopp* Värnamo: Z-Förlaget
- Elektroniska källor:*
- Friidrottens hopp – Om svenska hoppgrenar (2009-11-15) *Landslag*  
[www.friidrottenshopp.se](http://www.friidrottenshopp.se)
- Stefan Holm - [scholm.com](http://scholm.com) (091221) [www.sholm.com](http://www.sholm.com)
- Vetenskapsrådet (2009-12-19) Etik [www.vr.se](http://www.vr.se)
- Statistiska centralbyrån (2009-12-21) Sveriges folkmängd [www.scb.se](http://www.scb.se)

## Bilagor:

### *Intervjuguide C-uppsats – Målsättningar*

1. Satte du upp några mål inför säsongen som gick (sommar 2008)?

Vilka?

*Om inte* – varför?

*Om ja* - Varför satte du upp just de målen?

Fysiska (resultat/prestation) och mentala (process)?

2. Satte du upp målen själv eller var någon annan med i processen, t.ex. tränaren?

3. Tycker du det finns någon skillnad i olika typer av målsättningar?

4. Hade du en plan för hur du tänkte nå dina mål?

Utvärderade du den planen någon gång?

Delmål?

5. Är det viktigt för dig att sätta upp mål?

Vad vill du åstadkomma med målsättningar?

Vad finns det för för- och nackdelar med målsättningar tror du?

6. Övriga frågor eller något du vill tillägga?