



# Målsättningsamtal och dess påverkan på motivation

På vilket sätt kan målsättningsamtal påverka  
elevens motivation till träning?

**Cecilia Nilsson**

Fördjupningsarbete i B-tränarkurs 2018/19

Januari 2019

# INNEHÅLL

INLEDNING .....	2
Inledning.....	2
Syfte .....	2
Frågeställning .....	3
TEORIAVSNITT .....	3
Motivation .....	3
Självbestämmandeteorin .....	3
Motivationsprofil.....	5
Målsättning.....	6
<i>Resultat-, prestations- och processmål</i> .....	6
<i>Korta- och långsiktiga mål</i> .....	7
<i>SMARTA-mål</i> .....	7
MATERIAL OCH METOD .....	7
Tillvägagångssätt.....	7
Målsättningsformulär .....	8
Samtalsmodellen .....	8
Enkät.....	8
RESULTAT .....	10
DISKUSSION OCH ANALYS.....	13
På vilket sätt kan målsättningsamtal påverka elevens motivation till träning? .....	13
Påverkan av resultat .....	14
Framtida studier.....	14
Slutsats .....	14
REFERENSER .....	15
Bilaga 1 .....	16
Bilaga 2.....	17

# INLEDNING

*”Mästare byggs inte på gym, mästare skapas av någonting djupt inom dem – en längtan, en dröm, ett mål. En mästare måste ha vilja och talang, men viljan måste vara starkare än talangen”. – Muhammad Ali*

## **Inledning**

Viljan att förbättra och hjälpa elever och hästar att utvecklas ligger som grund i yrkesrollen som tränare. Inom ridsporten finns det många kunniga och utbildade tränare som arbetar för detta. (Svenska ridsportförbundet 2017) Förutom den rent tekniska hästträningen i manegen så har det under de senaste åren blivit mer uppmärksammat att även jobba med ryttaren utan häst, både med det fysiska men även den psykiska träningen. För att lyckas med en ridsportprestation krävs det att ekipaget är både fysiskt och psykiskt förberedda för den uppgift som de ska genomföra.

Tidigare studier finns inom både motivation och om målsättning, det finns också studier som berör sambandet mellan dessa.

Två professorer inom motivationsforskningen Edward L. Deci och Richard M Ryan, visar med hjälp utav deras forskning vikten av inre motivation för att känna en genuin glädje för den aktivitet som skall utövas. Deci och Ryan har en teori hur motivation kan delas in i olika grupper och hur motivationen går att mäta (Deci och Ryan 2000). I boken Praktisk idrottspsykologi beskrivs vikten av att sätta resultat-, prestations- och processmål och hur det kan påverka motivationen (Hassmén, Kenttä, & Gustafsson, 2009).

Dock finns det inga kända studier som undersökt kopplingen emellan motivation och målsättning i samband med målsättningsamtal. Det förekommer inte heller någon vetenskap om undersökningar likt denna gjorts tidigare inom ridsporten.

Inriktningen på det här fördjupningsarbetet handlar om hur vi som tränare kan påverka elevernas vilja att utvecklas. Mer specifikt, vad som kan motivera individen att utvecklas och att nå sina mål. Frågeställningen berör således huruvida målsättningsamtal kan öka elevens motivation att utvecklas. Är målsättningsamtal ett verktyg som tränaren skulle kunna använda mera i sin vardag.

Hypotesen är att elevernas motivation till att utvecklas skulle förändras om de fick hjälp att sätta resultat-, prestations- och processmål under ett målsättningsamtal.

## **Syfte**

Syftet med studien är att försöka hitta en arbetsmodell som skulle kunna förbättra tränarnas arbetsmetoder och med hjälp av det på sikt förbättra ridsporten.

Studiens syfte är att undersöka på vilket sätt ett målsättningsamtal kan påverka elevens motivation. Således undersöker studien om målsättningsamtal skulle kunna vara ett

komplement som tränaren kan använda i sitt arbete för att kunna nå högre utveckling av dennes elever.

### **Frågeställning**

På vilket sätt kan målsättningsamtal påverka elevens motivation till träning?

## **TEORIAVSNITT**

### **Motivation**

Ordet motivation kommer från det latinska ordet "movere" och betyder: att orsaka rörelse (NE, band 12, 1994).

Redan från födseln är människan en aktiv, nyfiken och lekfull varelse. Det finns en drivkraft i människans natur som får oss som att vilja utforska och lära oss nya saker, det kommer sig naturligt (Deci & Ryan 2000).

Motivation definieras som ett mått på intensiteten (med vilken kraft), i vilken riktning (vilket mål) en individ anstränger sig mot och med vilken uthållighet. En individ med stark vilja(intensitet) har ofta en hög uthållighet (Peter Hassmén, Göran Kenttä, Henrik Gustafsson (2009). Samma författare skriver att motivation är nödvändigt för all typ av mänsklig verksamhet och att utan motivation skulle ingen individ utföra någonting alls.

### **Självbestämmandeteorin**

Två professorer som forskat inom ämnet motivation sedan 1970-talet är Edward L. Deci och Richard M. Ryan. Enligt Deci och Ryans självbestämmandeteorin (Self-Determination Theory på engelska, förkortat SDT) anser de att människan behöver uppfylla tre psykologiska behov för att känna en positiv motivation (Deci och Ryan 2000):

1. Behovet av kompetens: en känsla att på ett effektivt och kompetent sätt hantera och bemöta sin omgivande miljö.
2. Behovet av relationer och andra – tillhörighet: att känna närhet och samhörighet med andra människor. Att bry sig om andra och att känna att andra bryr sig om mig.
3. Behovet av självbestämmande (även kallat autonomi): en känsla av frivillighet, självbestämmande och valfrihet. Att kunna hålla sina värderingar och den valda linjen.

Dessa psykologiska behov är av stor vikt för att kunna skapa inre motivation och där med en känsla av kontroll. Självbestämmandeteorin har varit utgångspunkt för forskning inom



Den tredje motivationstypen i fältet för den yttremotivationen är identifierad kontroll. Det som kännetecknar en individ som drivs av denna typ av motivation är att den börjar identifiera sig med aktiviteten som utgörs, så som: att detta är den jag är, detta är i linje med mina värderingar. Även om detta känns som en positiv motivations typ räknas det fortfarande som en yttre motivation (Pettersson, J och Larsson, K., 2012).

Den sista av de yttre motivationerna på skalan är integrerad kontroll, då drivs individen nu ännu mer av inre mål. Individen har tagit aktiviteten till sig och känner sig genuint intresserad av den. Det som gör att den integrerade kontrollen ligger under yttre motivation på skalan är att även om aktiviteten är högt värderad av individen så är det inte aktiviteten själv som är belöningen utan resultatet av aktiviteten (Pettersson, J och Larsson, K., 2012).

Längst ut till höger på skalan på figur 1 är inre motivation, då är det enbart inre kontroll, d.v.s. en högt upplevd känsla av självbestämmande. Alla de tre psykologiska behoven är tillfredsställda och individen utför aktiviteten med glädje, för att det känns meningsfullt och med känslan av att själva aktiviteten är belöningen (Pettersson, J och Larsson, K., 2012).

### **Motivationsprofil**

Inom SDT, och framförallt baserat på Deci och Ryans forskning, så har de utvecklat olika frågeformulär för att kunna mäta olika individers motivation. Alla varianter på formulärer bygger på deras teori om motivationens uppdelning mellan inre och yttre motivation, se figur 1. Det finns olika varianter av formulär som är kopplat till deras teori om motivation, både inom livsmål, psykologiska behov och självbestämmande (<http://selfdeterminationtheory.org/questionnaires/> 2019)

The Behavioral Regulations in Sport Questionnaire (BRSQ)-2 är ett frågeformulär som är anpassad till idrott. BRSQ-2 baseras på SDT och är utformad för att mäta motivationen i idrottsutövandet. Frågeformuläret mäter amotivation, yttre reglering, inre reglering, identifierad reglering och integrerad reglering (Chris Lonsdale, Ken Hodge and Elaine A. Rose, 2008)

Innan frågeformuläret användes i undersökningen översattes BRSQ-2 först till svenska och anpassades till denna undersökning. Frågornas formulering förenklades något för att passa undersökningen. Frågeformuläret är en egen tolkning av BRSQ-2 och är utformat så att varje motivationstyp har 4 frågor kopplat till sig. Totalt 24 frågor som alla besvaras på en skattningsskala från 1–5 där 1=stämmer inte alls och 5=stämmer helt. Exempel på påståenden: Jag gick till träningen den här veckan *”För att det är en del av vem jag är”*, *”För att jag känner mig pressad av andra personer”* och *”Men jag undrar vad det är för mening med det”*.

Syftet med frågeformuläret är att göra motivationsprofilen tydlig och att kunna jämföra elevens motivation efter den fått hjälp med målsättningsamtal.

## Målsättning

Resultat-, prestations- och processmål

Det finns tre typer av mål; resultat-, prestations- och processmål. De flesta tävlingsidrottare sätter upp mål och forskning har visat att de flesta utövarna använder samtliga tre olika måltyperna (Hassmén, Kenttä, & Gustafsson, 2009).

Resultat är en del av tävlingsidrotten, då den handlar om resultat i någon form, antal gjorda mål, rankning eller medaljer. Det kännetecknar *resultatmål* är att de går att jämföras mot andras prestationer för att se om ditt resultat var bättre, sämre eller lika som din konkurrent (Hassmén, Kenttä, & Gustafsson, 2009).

*Prestationsmål* handlar också om resultat med inte i jämförelse mot andras resultat och prestationer. Där är focusen lagd på din prestation i förhållande till dig själv och dina tidigare prestationer och dina uppsatta mål.

*Processmålen* är på samma sätt som prestationsmålen självrefererande, men handlar ingenting om resultatet av din prestation utan på hur du utfört prestationen.

Peter Hassmén, Göran Kenttä och Henrik Gustafsson (2009) beskriver att fördelen med prestations- och processmål är att de kontrolleras av idrottaren själv och inte är beroende av konkurrenterna. Resultatmålet är okontrollerbart för idrottaren då du även om du presterat efter önskat mål och på det sätt som du önskat fortfarande kan vara förlorare i resultatmålet.

Författarna beskriver på ett bra sätt med figur 2, hur en idrottare bör använda sig av de olika målsättningsmetoderna under olika delar av säsongen. Att idrottaren med fördel kan vara resultatmålsinriktad under tuffare träningsperioder, då det kan hjälpa till med att hålla motivationen uppe. När det börjar närma sig tävlingssäsong bör idrottaren bli mer prestationsinriktad, då resultatmål i det här läget kan skapa oro och ångslan. Före och under ett mästerskap eller viktigare tävling bör istället focus ligga på processmålen, för att ge idrottaren känslan av att den själv kontrollerar prestationen.

Mästerskap	Processmål
Tävlingssäsong	Prestationsmål
Försäsongsträning	Resultatmål

Figur 2. Målsättningsstrategi (efter Hassmén, Kenttä, & Gustafsson, 2009).

## **Korta- och långsiktiga mål**

De allra flesta människor är i behov av förstärkning/belöning för att fortskrida ett arbete, hålla motivationen uppe. Detta har både Pavlov och Skinner forskat på. Deras studier visar att belöningen inte behöver komma frekvent men om gränsen mellan belöningarna blir för lång så släcks motivationen att fortsätta ett arbete (Hassmén, Kenttä, & Gustafsson, 2009).

En idrottare bör därför sätta både korta- och långsiktiga mål. Ett långsiktigt mål kan vara stort och långt fram i tiden. De kortsiktiga målen kan beskrivas som delmål, olika mål på vägen för att nå det stora målet långt bort (Hassmén, Kenttä, & Gustafsson, 2009).

## **SMARTA-mål**

Att i praktiken sätta upp smarta mål är inget som vi har medfödd, utan någonting som vi behöver träna på att utveckla. Det finns olika strategier för att sätta mål och en av dem är att sätta SMARTa mål. SMART är ett kortord som handlar just om att sätta smarta mål efter modellen nedan (Hassmén, Kenttä, & Gustafsson, 2009). Författarna menar att SMARTa mål bör vara:

**S** som i Specifika. Målen bör vara tydliga och avgränsande. Ett tydligt mål är lättare att utvärdera och gör det enklare att upprätthålla motivationen över tid.

**M** som i Mätbara. Om det på något sätt går att göra målet mätbart som exempel i en viss höjd, tid eller längd. Detta är till fördel i många fall, då det enkelt kan utvärderas efteråt.

**A** som i Aktionsinriktade. Som grund i motivationen har vi riktningen och kan de uppsatta målen ha en tydlig riktning på genomförandet så upplevs dom tydliga och konkreta. Vilket ofta ökar intensiteten i idrottarens motivation.

**R** som i Realistiska. Ett mål bör vara verklighetsförankrat och utmanande. Ett för orimligt mål kan påverka motivationen negativt.

**T** som i Tidsspecifika och tidseffektiva. Du bör veta när du har ”deadline” för ditt långsiktiga mål och planera de kortsiktiga målen efter det. Effektiviteten är viktig för att du ska få någon möjlighet till återhämtning mellan dina kortsiktiga mål. Fråga dig själv: När ska du uppnå ditt mål och hur når du det på så effektivt sätt som möjligt? (Hassmén, Kenttä, & Gustafsson, 2009).

## **MATERIAL OCH METOD**

### **Tillvägagångssätt**

För att kunna genomföra en studie med mitt syfte och frågeställning lottades 20 elever ut ur en grupp av totalt 50 elever. Urvalet var således slumpmässigt. Dom 50 eleverna i den större gruppen var av mig utvalda på kriteriet att de tränar aktivt och kontinuerligt för mig. Detta i förhoppning om att viljan att delta i enkätundersökningen och ställa upp på målsättningsamtalen var större om vi hade en tidigare relation. Alla 20 stycken elever som lottades ut var villiga att delta i enkätundersökningen. Alla i undersökningsgruppen



var kvinnor i varierande ålder mellan 15-42år. Gruppen bestod av tävlingsryttare i hoppning från lokalnivå till elitnivå. Eleverna har tränat kontinuerligt under olika lång tid, några månader upp till flera år. Både ponnyryttare och storhästryttare deltog i studien.

Länken till enkäten skickades inledningsvis ut via sms/mail i oktober 2018. Efter den första svarsomgången av enkäten var avslutad delades svarsgruppen slumpmässigt in i två olika delar. Halva gruppen på tio elever erbjöds ett coachande målsättningsamtal med mig med fokus på att göra en SMART målsättning, alla tio elever som tillfrågades var villiga att delta. De övriga tio eleverna fungerar som kontrollgrupp inför enkätens andra svarsomgång. Enkätens resultat samlades in och sammanställdes i ett Exceldokument för att öka systematiseringsgraden och underlätta analys.

De tio målsättningsamtalen planerades in och genomfördes under november och december 2018. Samtalen tog cirka en timme per elev och eleverna fick under samtalet fylla i ett målsättningspapper där målen skulle vara genomtänkta och SMARTA. Mötesplatsen för samtalet fick bli på olika platser, då det inte var praktiskt möjligt att vara på samma ställe. Mötesplatsen valdes av respektive elev, men med kravet att vi kunde sitta ostört och prata. Efter alla samtal planerades det in uppföljning av målen, när och vilken uppföljning blev beroende på vad eleven kom fram till för mål och vilket behov respektive elev hade.

När alla samtal var genomförda så skickades samma enkät ut för svarsomgång 2, detta gjordes 1 januari 2019. Resultatet sammanställdes sedan i ett Exceldokument. För att förtydliga resultatet så infogades poängen i stapeldiagram för respektive motivationstyp med hjälp av Excelprogrammet.

### **Målsättningsformulär**

Målsättningsformuläret har författaren utformat själv enligt den SMARTa målsättningsmodellen. Formuläret har utformats med medvetet mycket plats i formuläret för att ge möjlighet för eleven att själv utforma sin målsättning efter det som uppkommer under samtalet. Detta har gjorts med tanken att det ska upplevas att som ett öppet papper, med många möjligheter att låta eleven själv utforma sina svar. I samtliga fall har eleven fyllt i sitt eget papper och själv formulerat sina mål. Se målsättningsformuläret som bilaga 1 i denna studie.

### **Samtalsmodellen**

För samtalen användes en samtalsmodell som främst utvecklats av John Whitmore. Modellen benämns som GROW modellen och är en akronym för Goal, Reality, Options och Will. På svenska blir de fyra olika delarna: mål, verklighet/nuläge, möjligheter och drivkraft. Strukturen på samtalet är som en ram för målsättningsamtalen och ett sätt att hitta en väg från mål till handling (<https://mikaellundahl.se/grow-modell-verktyg-coaching/>).

### **Enkät**

För att kunna skicka ut enkäten via internet valdes SurveyMonkeys app, då den var lättillgänglig och prisvärd. Enkäten utformades efter den modell som SDT

(självbestämmandeteorin) bygger på (Chris Lonsdale, Ken Hodge and Elaine A. Rose, 2008). Frågorna är utformade för att passa i inriktningen idrott och med en skattningsgrad från 1: stämmer inte alls och 5: stämmer mycket bra. Enkäten innehåller totalt 28 frågor, varav 24 skattningsfrågor angående motivation, en fråga om namn och en om vilken gång i ordningen som enkäten genomfördes. De två sista frågorna ber tillfrågade att uppskatta sin psykiska hälsa och sin prestation i sin idrott under den senaste månaden. Enkäten finns som bilaga 2.

## RESULTAT

Resultatet från motivationsenkäten visar att en viss förändring skett bland de olika motivationsindelningarna, se figur 4. Exempelvis framkommer det från enkätens svar att amotivationspoängen sjunkit för samtalsgruppen och höjts för kontrollgruppen. Detta betyder att de grundläggande psykologiska behoven förhöjts något för samtalsgruppen. Eleverna i samtalsgruppen kände sig minde amotiverade, d.v.s. att det inte finns någon motivation alls till att utföra aktiviteten, efter att de haft sitt målsättningsamtal (Deci och Ryan 2000).

Den yttre kontrollen, så som att man drivs av yttre belöningar eller straff, visar endast en svag minskning för kontrollgruppen och är oförändrat hos samtalsgruppen, se figur 4.

Nästa motivationstyp på SDT skalan är introjicerad kontroll, se figur 1. I den introjicerade kontrollen så drivs individen av en rädsla för skadad självkänsla eller dåligt samvete om det inte skulle utföra aktiviteten (Pettersson, J och Larsson, K., 2012). Den introjicerade delen visar en ökning hos båda grupperna se figur 4. Båda grupperna har en högre uppfattad känsla av att de utförde sin träning för att slippa dåligt samvete eller med en rädsla för skada självkänslan, se figur 4.

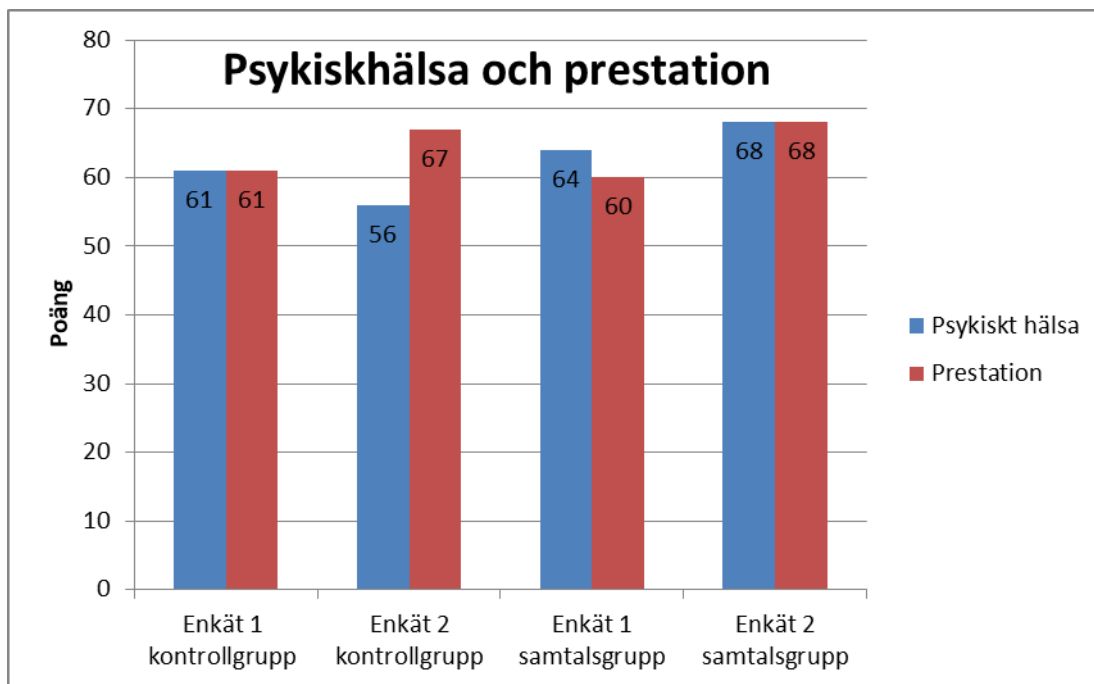
I enkätens resultat för den identifierade kontrollen har poängen för kontrollgruppen sjunkit medan samtalsgruppen har ökat. Det som kännetecknar den identifierade motivationen är att utövaren börjar identifiera sig med aktiviteten som utgörs, så som: att detta är den jag är, detta är i linje med mina värderingar. (Pettersson, J och Larsson, K., 2012) Eleverna i samtalsgruppen har börjat identifierat sig mer med aktiviteten och aktiviteten stämmer mer överrens med elevernas värderingar efter samtalet.

Längst till höger på självbestämmandeskalan bland de yttre motivationerna är integrerad kontroll, se figur 1. Enkätens resultat i den integrerade kontrollen visar den största förändringen i denna studie, en ökning på 11 poäng. I den integrerade kontrollen drivs individen mer av inre mål. Individen har tagit aktiviteten till sig och känner sig genuint intresserad av den (Pettersson, J och Larsson, K., 2012). Resultatet visar att samtalsgruppen ökat sitt genuina intresse och drivs mer av sina inre mål. För kontrollgruppen syns en knapp sjunkning på 1 poäng, se figur 4.

I den sista motivationsgruppens frågor om inre motivation har samtalsgruppen gjort en ökning medan kontrollgruppen är oförändrad, se figur 4. Samtalsgruppen har ökat sin inre motivation med 3 poäng mellan enkät nummer ett och två. Resultaten efter enkät nummer två blev 197 poäng av en max poäng på 200. En hög inre motivation ger individen en hög känsla av inre kontroll och självbestämmande (Pettersson, J och Larsson, K., 2012). Känslan av självbestämmande har ökat efter målsättningsamtalet.

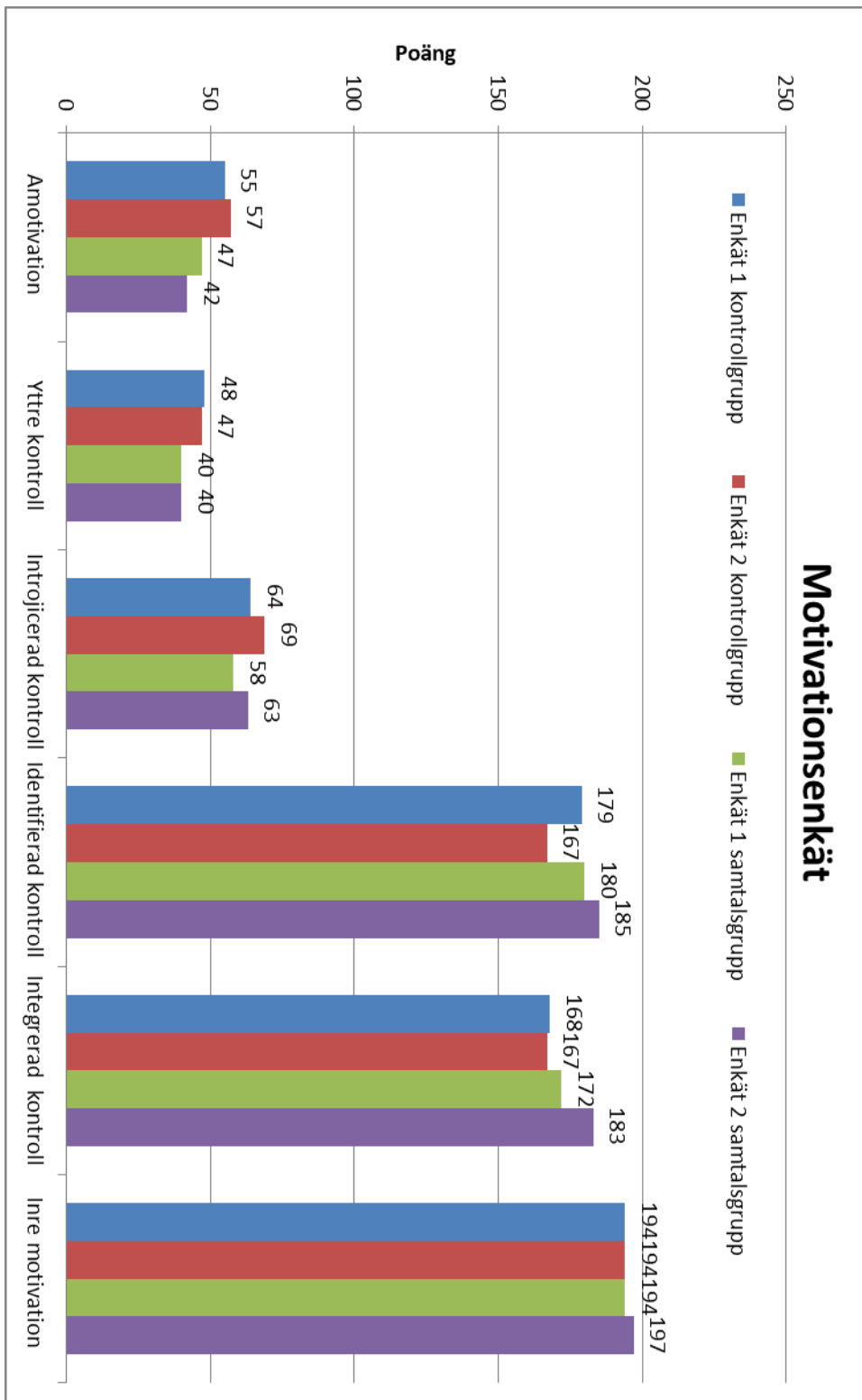
Resultatet för den skattade psykiska hälsan och prestation visar för samtalsgruppen en höjning av både prestationen och den psykiska hälsan i enkät nummer två. Figur 3 visar att skattningen av den psykiska hälsan sjunkit och prestationen höjts för kontrollgruppen till enkät 2.

Figur 3.



Figur 3. Diagrammet visar antal skattade poäng som de svarande grupperna angett vid enkät 1 och enkät 2.

Figur 4. Diagrammet visar antal skattade poäng som de svarande grupperna angett vid enkät 1 och enkät 2 inom respektive motivationstyp.



## DISKUSSION OCH ANALYS

### **På vilket sätt kan målsättningsamtal påverka elevens motivation till träning?**

Syftet med denna studie var att se om målsättningsamtal kunde påverka elevens motivation till att träna. Hypotesen var att elevernas motivation till att utvecklas skulle förändras om de fick hjälp att sätta resultat-, prestations- och processmål under ett målsättningsamtal. Om att arbeta med målsättning enligt denna modell skulle kunna vara ett arbetssätt för tränaren att utveckla. Med en förhoppning om att arbetsmetoderna på sikt skulle kunna förbättra ridsporten på sikt.

För att kunna mäta förändringen baserades enkäten på självbestämmandeteorin och dess olika motivations indelningar och det var även anledningen att enkäten genomfördes både före och efter målsättningsamtalet.

Resultatet av enkäten efter målsättningsamtalet visar en höjning av den inre motivationen för samtalsgruppen. Resultatet ökade med 3 poäng på den inre motivationen och var endast 3 poäng från formulärets max poäng. Enkelt beskrivet gjorde målsättningsamtalet att samtalsgruppen ökade sin redan höga inre motivation.

Den största poängskillnaden i enkätens resultat var i den integrerade kontrollen, den visar en ökning på 11 poäng efter målsättningsamtalet. I den integrerade kontrollen drivs individen mer av inre mål. Det går att avläsa på resultatet att samtalsgruppen har tagit aktiviteten mer till sig och känner sig mer genuint intresserad av den.

I den introjerade kontrollen har båda grupperna höjt sina poäng, med 5 poäng vardera. Eleverna känner att de drivs mer av en rädsla för skadad självkänsla eller dåligt samvete om det inte skulle utföra aktiviteten. Om denna ökning av t.ex. dåligt samvete kan komma av målsättningsamtalet är svårt att avgöra efter denna studie då kontrollgruppen även ökat med samma poäng.

Elevernas skattning av idrottsprestationen och den psykiska hälsan ökade efter målsättningsamtalet.

Sammanfattningsvis kan man av enkätresultaten i figur 3 och 4 avläsa att samtalsgruppen har förändrat sin motivation. Minskat på den yttre motivationen och ökat på den inre motivationen men undantag för ovannämnda resultatet på den introjerade kontrollen. Om vi tittar på SDT skalan så har då samtalsgruppen ökat sin känsla av självbestämmande. Alla de tre psykologiska behoven är mer tillfredsställda och samtalsgruppen utför aktiviteten med mer glädje, för att det känns mer meningsfullt och med en högre känsla av att själva aktiviteten är belöningen (Pettersson, J och Larsson, K., 2012).

Att motivation och målsättning är intimt förknippade visar studien och det stämmer väl överens med det som funnits att läsa om motivation och målsättning i Peter Hassmén, Göran Kenttä, och Henrik Gustafsson (2009) bok Praktisk Idrottspsykologi; mål bidrar positivt till individens träning och motivation till att träna.

## **Påverkan av resultat**

Studien genomfördes under en relativt kort tidsperiod, vilket gjorde att mer än ett målsättningssamtal inte var möjligt att genomföra. Det är möjligt att fler samtal under en träningsperiod kanske skulle gett en ännu högre känsla av självbestämmande. En vidareutveckling som även vore intressant skulle kunna vara att utläsa en individuell mentalprofil och dess möjliga förändring, vilket skulle kunna möjliggöras om både samtal och enkätundersökningarna pågick under en längre period.

En större undersökningsgrupp skulle möjligen ha minskat den enskilda individens påverkan av gruppens totalresultat. Denna gång var undersökningen baserad på kvinnor mellan 15-42år, kanske skulle en större variation på både kön och ålder påverka.

En samtalsmetod, GROW-modellen, användes vid målsättningssamtalen, men denna teknik skulle eventuellt kunna utvecklas för att leda eleven mot ännu större känsla av självbestämmande (<https://mikaellundahl.se/grow-modell-verktyg-coaching/>).

Om studien skulle göras om eller följas upp skulle det vara intressant att genomföra en liknande studie på en större grupp, med utrymme för fler samtal/undersökningar, och som skulle genomföras under en hel säsong för att se om faktorer som exempelvis årstiden kan inverka på resultatet.

## **Framtida studier**

En intressant vidarestudie skulle vara att undersöka motivationsprofiler i en grupp med tränare och hur respektive tränarens typ av motivation skulle kunna påverka elevernas egen motivations profil.

## **Slutsats**

Denna studie visar att målsättningssamtal ökar elevens inre motivation till att träna och ger eleven en högre känsla av självbestämmande.

Samtalsgruppen visar tydligt att även amotivationen har sjunkit, där kontrollgruppens poäng istället höjts. Det betyder att studien visar att de som fått målsättningssamtal känner mindre amotivation till att träna.

Resultatet i studien visar att elever som fått målsättningssamtal höjt sin motivation efter samtalet. Målsättningssamtal är ett verktyg som förbättrar motivationen och glädjen till träningen och som i sin tur på längre sikt skulle kunna förbättra ridsporten.

## REFERENSER

Bonniers svenska ordbok, (2010–2011) uppslagsord: målmedveten

Peter Hassmén, Göran Kenttä och Henrik Gustafsson (2009). Praktisk idrottspsykologi, första upplagan, sida s.98–117. SISU idrottsböcker – idrottens förlag

Lonsdale, Chris, Ken Hodge & Elaine A. Rose (2008) "The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence" *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2008, 30, 323-355 © 2008 Human Kinetics, Inc. [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008\\_Lonsdale%20Hodge,%20and%20Rose%20JSEP.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2008_Lonsdale%20Hodge,%20and%20Rose%20JSEP.pdf) hämtad 20190110,

NE, band 12 (1994), uppslagsord: motivation.

<http://selfdeterminationtheory.org/questionnaires/> Hämtad 2019-01-10

Pettersson, J., & Larsson, K. (2012). "Passion, självbestämmande motivation och hälsa: en studie gjort på akademifotbollsspelare i Sverige". (C-uppsats i Psykologi inr. Idrott, 61–90 hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:604460/FULLTEXT01.pdf> Hämtad 2019-01-02

Ryan, Richard M. & Edward L. Deci (2000) "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being" *American Psychologist* Vol. 55, No. 1, 68-78 DOI: 10.1037/11000-3-066X.55.1.68 [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf) Hämtad 2019-01-08

Svenska ridsportförbundet, Anvisningar för ridlärare uppdaterad feb 2017

[http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id\\_21889/cf\\_559/Handbok%20A%20B%20C%20tr%20uppdaterad%2020111221%20utg%207%2020\\_2\\_.PDF](http://www.ridsport.se/ImageVaultFiles/id_21889/cf_559/Handbok%20A%20B%20C%20tr%20uppdaterad%2020111221%20utg%207%2020_2_.PDF) Hämtad 2019-01-09

<https://mikaellundahl.se/grow-modell-verktyg-coaching/> Hämtad 2019-01-01

<http://www.psykologifabriken.se/smart-malsattning/> Hämtad 2019-01-02



# Bilaga 1

Målsättning 2019

Ryttare:

Häst (namn, ålder, härstamning):

Utbildningsstatus ekipaget:

MITT långsiktiga mål:

EKIPAGETS långsiktiga mål:

EKIPAGETS mål för 2019 (När/Var/Hur?)

Träningsdelmål för att uppnå ditt mål för 2019(Förbättringsområden):

Ryttare:

Häst:

Tävlingsdelmål (när/var/HUR?)

”Att veta sitt mål är första steget att uppnå det”

## BILAGA 2

1.Namn:

2. Gång i ordningen gör du denna enkät?

1

2

1 För att det är en del av vem jag är	<input type="checkbox"/> 1 För att det är en del av vem jag är Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 1 För att det är en del av vem jag är Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 1 För att det är en del av vem jag är Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 1 För att det är en del av vem jag är Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 1 För att det är en del av vem jag är Stämmer mycket bra
2 Men jag vet inte riktigt varför längre	<input type="checkbox"/> 2 Men jag vet inte riktigt varför längre Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 2 Men jag vet inte riktigt varför längre Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 2 Men jag vet inte riktigt varför längre Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 2 Men jag vet inte riktigt varför längre Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 2 Men jag vet inte riktigt varför längre Stämmer mycket bra
3 För att jag tycker om det	<input type="checkbox"/> 3 För att jag tycker om det Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 3 För att jag tycker om det Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 3 För att jag tycker om det Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 3 För att jag tycker om det Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 3 För att jag tycker om det Stämmer mycket bra
4 För att jag känner mig pressad av andra personer	<input type="checkbox"/> 4 För att jag känner mig pressad av andra personer Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 4 För att jag känner mig pressad av andra personer Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 4 För att jag känner mig pressad av andra personer Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 4 För att jag känner mig pressad av andra personer Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 4 För att jag känner mig pressad av andra personer Stämmer mycket bra
5 För att det jag gör i idrotten är en del av vem jag är	<input type="checkbox"/> 5 För att det jag gör i idrotten är en del av vem jag är Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 5 För att det jag gör i idrotten är en del av vem jag är Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 5 För att det jag gör i idrotten är en del av vem jag är Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 5 För att det jag gör i idrotten är en del av vem jag är Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 5 För att det jag gör i idrotten är en del av vem jag är Stämmer mycket bra
6 För att det kan vara ett bra sätt att lära mig saker som jag kan ha nytta för i mitt liv	<input type="checkbox"/> 6 För att det kan vara ett bra sätt att lära mig saker som jag kan ha nytta för i mitt liv Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 6 För att det kan vara ett bra sätt att lära mig saker som jag kan ha nytta för i mitt liv Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 6 För att det kan vara ett bra sätt att lära mig saker som jag kan ha nytta för i mitt liv Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 6 För att det kan vara ett bra sätt att lära mig saker som jag kan ha nytta för i mitt liv Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 6 För att det kan vara ett bra sätt att lära mig saker som jag kan ha nytta för i mitt liv Stämmer mycket bra
7 För att jag får skuld känslor om jag inte tränar min idrott	<input type="checkbox"/> 7 För att jag får skuld känslor om jag inte tränar min idrott Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 7 För att jag får skuld känslor om jag inte tränar min idrott Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 7 För att jag får skuld känslor om jag inte tränar min idrott Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 7 För att jag får skuld känslor om jag inte tränar min idrott Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 7 För att jag får skuld känslor om jag inte tränar min idrott Stämmer mycket bra

8 Men jag ifrågasätter varför jag fortsätter	<input type="checkbox"/> 8 Men jag ifrågasätter varför jag fortsätter Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 8 Men jag ifrågasätter varför jag fortsätter Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 8 Men jag ifrågasätter varför jag fortsätter Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 8 Men jag ifrågasätter varför jag fortsätter Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 8 Men jag ifrågasätter varför jag fortsätter Stämmer mycket bra
9 För att den lär mig att vara självdisciplinerad	<input type="checkbox"/> 9 För att den lär mig att vara självdisciplinerad Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 9 För att den lär mig att vara självdisciplinerad Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 9 För att den lär mig att vara självdisciplinerad Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 9 För att den lär mig att vara självdisciplinerad Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 9 För att den lär mig att vara självdisciplinerad Stämmer mycket bra
10 För att jag gillar det	<input type="checkbox"/> 10 För att jag gillar det Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 10 För att jag gillar det Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 10 För att jag gillar det Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 10 För att jag gillar det Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 10 För att jag gillar det Stämmer mycket bra
11 För att fördelarna mitt tränande ger mig är viktiga	<input type="checkbox"/> 11 För att fördelarna mitt tränande ger mig är viktiga Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 11 För att fördelarna mitt tränande ger mig är viktiga Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 11 För att fördelarna mitt tränande ger mig är viktiga Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 11 För att fördelarna mitt tränande ger mig är viktiga Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 11 För att fördelarna mitt tränande ger mig är viktiga Stämmer mycket bra
12 För att jag känner mig skyldig att träna min idrott	<input type="checkbox"/> 12 För att jag känner mig skyldig att träna min idrott Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 12 För att jag känner mig skyldig att träna min idrott Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 12 För att jag känner mig skyldig att träna min idrott Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 12 För att jag känner mig skyldig att träna min idrott Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 12 För att jag känner mig skyldig att träna min idrott Stämmer mycket bra
13 För jag trivs med det	<input type="checkbox"/> 13 För jag trivs med det Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 13 För jag trivs med det Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 13 För jag trivs med det Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 13 För jag trivs med det Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 13 För jag trivs med det Stämmer mycket bra
14 Men jag ifrågasätter varför jag utsätter mig för detta	<input type="checkbox"/> 14 Men jag ifrågasätter varför jag utsätter mig för detta Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 14 Men jag ifrågasätter varför jag utsätter mig för detta Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 14 Men jag ifrågasätter varför jag utsätter mig för detta Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 14 Men jag ifrågasätter varför jag utsätter mig för detta Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 14 Men jag ifrågasätter varför jag utsätter mig för detta Stämmer mycket bra
15 För om jag inte gjorde det så skulle andra personer bli missnöjda med mig	<input type="checkbox"/> 15 För om jag inte gjorde det så skulle andra personer bli missnöjda med mig Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 15 För om jag inte gjorde det så skulle andra personer bli missnöjda med mig Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 15 För om jag inte gjorde det så skulle andra personer bli missnöjda med mig Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 15 För om jag inte gjorde det så skulle andra personer bli missnöjda med mig Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 15 För om jag inte gjorde det så skulle andra personer bli missnöjda med mig Stämmer mycket bra
16 För att jag	<input type="checkbox"/> 16 För att jag	<input type="checkbox"/> 16 För att jag	<input type="checkbox"/> 16 För att jag	<input type="checkbox"/> 16 För att jag	<input type="checkbox"/> 16 För att jag

skulle känna mig misslyckad om jag inte tränande min idrott	skulle känna mig misslyckad om jag inte tränande min idrott Stämmer inte alls	skulle känna mig misslyckad om jag inte tränande min idrott Stämmer lite grann	skulle känna mig misslyckad om jag inte tränande min idrott Stämmer måttligt	skulle känna mig misslyckad om jag inte tränande min idrott Stämmer mestadels	skulle känna mig misslyckad om jag inte tränande min idrott Stämmer mycket bra
17 För att den tillåter mig att leva på ett sätt som stämmer överens med mina värderingar	<input type="checkbox"/> 17 För att den tillåter mig att leva på ett sätt som stämmer överens med mina värderingar Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 17 För att den tillåter mig att leva på ett sätt som stämmer överens med mina värderingar Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 17 För att den tillåter mig att leva på ett sätt som stämmer överens med mina värderingar Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 17 För att den tillåter mig att leva på ett sätt som stämmer överens med mina värderingar Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 17 För att den tillåter mig att leva på ett sätt som stämmer överens med mina värderingar Stämmer mycket bra
18 För att tillfredsställa andra personer som vill att jag tränar	<input type="checkbox"/> 18 För att tillfredsställa andra personer som vill att jag tränar Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 18 För att tillfredsställa andra personer som vill att jag tränar Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 18 För att tillfredsställa andra personer som vill att jag tränar Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 18 För att tillfredsställa andra personer som vill att jag tränar Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 18 För att tillfredsställa andra personer som vill att jag tränar Stämmer mycket bra
19 För att jag uppskattar fördelarna med mitt tränande	<input type="checkbox"/> 19 För att jag uppskattar fördelarna med mitt tränande Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 19 För att jag uppskattar fördelarna med mitt tränande Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 19 För att jag uppskattar fördelarna med mitt tränande Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 19 För att jag uppskattar fördelarna med mitt tränande Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 19 För att jag uppskattar fördelarna med mitt tränande Stämmer mycket bra
20 För att andra pressar mig att träna	<input type="checkbox"/> 20 För att andra pressar mig att träna Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 20 För att andra pressar mig att träna Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 20 För att andra pressar mig att träna Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 20 För att andra pressar mig att träna Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 20 För att andra pressar mig att träna Stämmer mycket bra
21 För att jag skulle skämmas om jag inte tränade min idrott	<input type="checkbox"/> 21 För att jag skulle skämmas om jag inte tränade min idrott Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 21 För att jag skulle skämmas om jag inte tränade min idrott Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 21 För att jag skulle skämmas om jag inte tränade min idrott Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 21 För att jag skulle skämmas om jag inte tränade min idrott Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 21 För att jag skulle skämmas om jag inte tränade min idrott Stämmer mycket bra
22 För att det är en möjlighet att vara den jag är	<input type="checkbox"/> 22 För att det är en möjlighet att vara den jag är Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 22 För att det är en möjlighet att vara den jag är Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 22 För att det är en möjlighet att vara den jag är Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 22 För att det är en möjlighet att vara den jag är Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 22 För att det är en möjlighet att vara den jag är Stämmer mycket bra
23 För att det är kul	<input type="checkbox"/> 23 För att det är kul Stämmer inte alls	<input type="checkbox"/> 23 För att det är kul Stämmer lite grann	<input type="checkbox"/> 23 För att det är kul Stämmer måttligt	<input type="checkbox"/> 23 För att det är kul Stämmer mestadels	<input type="checkbox"/> 23 För att det är kul Stämmer mycket bra

24 Men jag

undrar vad det är  
för mening med  
det

- |  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 24 Men jag undrar vad det är för mening med det Stämmer inte alls | <input type="checkbox"/> 24 Men jag undrar vad det är för mening med det Stämmer lite grann | <input type="checkbox"/> 24 Men jag undrar vad det är för mening med det Stämmer måttligt | <input type="checkbox"/> 24 Men jag undrar vad det är för mening med det Stämmer mestadels | <input type="checkbox"/> 24 Men jag undrar vad det är för mening med det Stämmer mycket bra |
|--|---|---|--|---|

Skatta din upplevda psykiska hälsa under den senaste månaden?

1Extremt dåligt 2. 3. 4. 5.OK 6. 7. 8. 9. 10. Extremt bra

Skatta hur bra du tycker att du har presterat i din idrott under den senaste månaden?

1Extremt dåligt 2. 3. 4. 5.OK 6. 7. 8. 9. 10. Extremt bra

Tack för din medverkan!