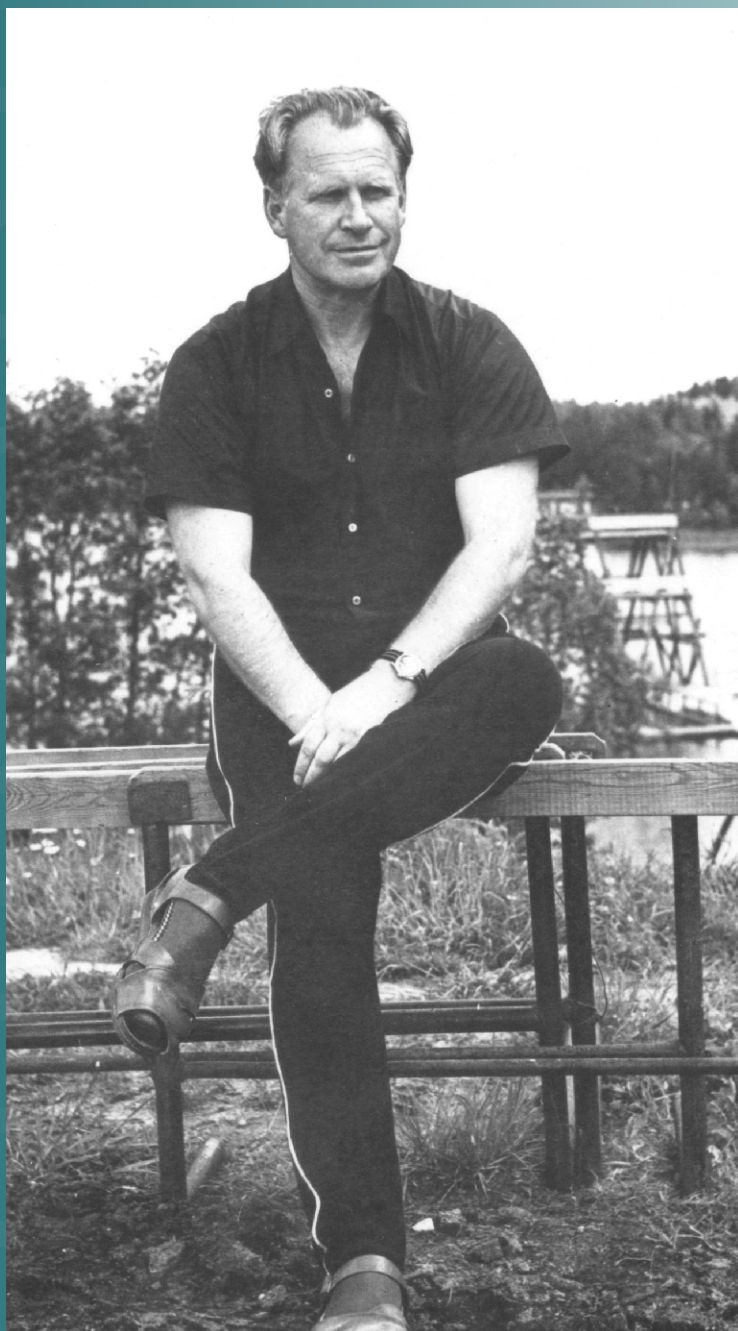


# TREENERITE TASEMEKOOLITUS

# SPORDI ÜLDAINED

## II TASE

### SPORDIPSÜHHOLOOGIA



EESTI VABARIIGI  
KALDUSMINISTRIKUM





## GRUPITÖÖ ALUSED

Grupp on selliste inimeste kogum, kellel on ühised normid, üldiselt eristatavad rollid ning kes tegutsevad koos ühiste eesmärkide saavutamiseks. Ühiste eesmärkide olemasolu ongi grupi moodustamise aluseks. Peale selle moodustatakse grupe ka näiteks turvatunde saavutamiseks (treeningugrupis võib tekkida eraldi kamp tõrjutud lastest), sotsiaalsete vajaduste rahuldamiseks (laps liitub treeningugrupiga, et sõpru leida) või enesehinnangu tõstmiseks (prestiižika spordiklubi liikme staatus aitab enesetunnet parandada).

### GRUPI KUJUNEMINE JA ARENG

Grupi kujunemise ja arengu kohta on välja pakutud üle saja teoreetilise mudeli, millest enamik sisaldab nelja staadiumit: moodustumine, tormamine, normaliseerumine ja toimimine. Kõik grupid läbivad mitu arengustaadiumit, enne kui hakkavad täiesti küpselt ja efektiivselt tegutsema.

1. *Moodustumise* staadiumis ei ole veel tegemist grupiga, on ainult indiviidide kogum. Selles staadiumis arutatakse läbi ja määratakse kindlaks grupi eesmärgid, grupi koosseis, juhtimine ja eluiga. Moodustumise faasis püüavad indiviidid aru saada oma rollist grupis ning mingil viisil ka teistele muljet avaldada. Moodustumise käigus tekivad esmamuljed grupi teistest liikmetest, algab usalduse kujunemine, sarnasuste leidmine, grupi reeglite ja normide väljatöötamine, kokkulepete sõlmimine, sümpaatia tekkimine. Grupi liikmed teevad kindlaks igaühe tugevad küljed ja jagavad rollid ning vastutuse. Selles faasis kerkib esile liider.
2. *Tormamine* kujutab endast konflikti staadiumit, mille põhjuseks on enamasti moodustumise järgus tehtud otsused ja tekkinud suhted. Tormamise faasis pannakse kahtluse alla grupi eesmärgid, juhtimine, rollid ja normid. Kui selle staadiumiga toime tulla, on tulemuseks enamasti realistlikumate eesmärkide püstitamine ning otstarbekamad rollid ja normid. Tormamise staadium on eriti oluline vastastikuse usalduse väljakujunemiseks, isegi kui seda staadiumit ennast iseloomustab rahulolematuse, võistluslikkus, konfliktid, võitlus ja sõltuvusest hoidumine. Grupi liikmed võistlevad oma positsioonide pärast, saavad teadlikuks oma erinevustest ning püüavad kindlaks teha, kuidas nad saaksid koos töötada.
3. *Normaliseerumise* staadiumis kohandab grupp oma normid ja käitumismustrid, kuidas tegutseda. Hakatakse aktsepteerima arvamuste erinevusi. Grupi liikmed kujundavad välja oma seisukoha grupi suhtes, kui palju nad selle grupi tegevusest osa võtavad ning selle grupi eesmärgid omaks võtavad. Normaliseerumisel kujuneb välja grupi struktuur, suureneb üksmeel, tekib konsensus grupi eesmärgi ja ülesannete osas. Grupi liikmetele on selge, millised on nende rollid ja vastutus, grupil on oma identiteet ja indiviidid püüavad koostööd teha.
4. *Toimimise* staadiumisse on jõutud siis, kui eelmised kolm staadiumit on edukalt läbitud ja grupp saavutab optimaalse sooritustaseme. Mõistetakse ja aktsepteeritakse grupi eesmärgi, tulemuslikkust, struktuuri, norme ja käitumist. Toimimise staadiumit iseloomustab oskus eriarvamustega ning arusaamatustega toime tulla ning grupp keskendub oma eesmärgi saavutamisele.

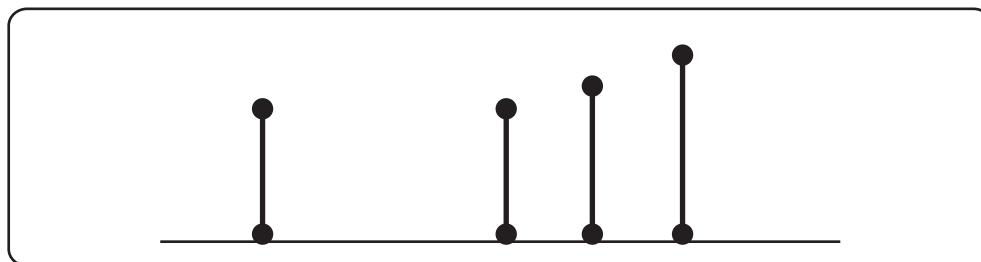
Grupi mõju selle üksikliikmetele võib toimida nii, et indiviid asendab oma ilmselgelt positiivsemad, avangardsemad või ka lihtsalt erinevad arusaamad grupis valitseva tagurlikuma või ebaefektiivsema mentaliteediga. Tunnud on nii individuaalse pingutuse suurenemine kui ka vähenemine grupi mõjul. Grupi negatiivsete varjunditega

mõjud aeglustavad ja takistavad indiviidi loomulikku arengut.

Võistluspraktikast on aga ka teada, et pidevalt koos harjutav võistkond on suuteline hetkeks kokku tulnud tipp-atleetide võistkonda võitma. Millised on grupi potentsiaalile positiivset mõju avaldavad põhjused ja millised on grupi sünergiat põhjustavad tegurid?

### GRUPI MÕJU GRUPI LIIKMETELE: ALLUMINE

Katse *grupi mõju* kohta grupi liikmetele viidi läbi järgmiselt. Vaatlusalustel paluti võrrelda kolme ilmselgelt erineva pikkusega joont kontrolljoone pikkusega, kusjuures vaatlusaluste igas grupis paluti vastata kõigil vaatlusaluste grupi liikmetel ühtemoodi valesti, välja arvatud ühel, keda valesti vastamise nõudest ei informeeritud ja kes pidi pärast teiste kuulnud vastuseid viimasena oma arvamuse ütlema. Kirjeldatud Solomon Aschi 1956. aastal läbi viidud ja klassikaliseks näiteks kujunenud katsest (joonis 5) ilmses, et 33% inimestest allub täielikult grupi arvamusele ja on nõus enda arvamuse suhtes "valetama".



Joonis 1. Katse, mille käigus selgitati grupi mõju grupi liikmetele

Allumise põhjuseid on kaks:

1. Inimesed soovivad, et neil oleks õigus, kuid sageli ei olda kindel, kas on õigus. Arvatakse, et teistel on informatsiooni, mida endal ei ole. Kui veenda õpilast, et ta on kompetentne, siis allumine grupi survele väheneb.
2. Inimesed soovivad teistele meeldida.

### INDIVIDUAALSE PINGUTUSE VÄHENEMINE

Kui invidiidid töötavad koos sama ülesande kallal, on nende jõupingutus sageli väiksem võrreldes sellega, kui nad tegutseksid ükski. Nähtust, kus individuaalne suutlikkus väheneb vastavalt grupi liikmete arvu suurenemisele, tuntakse *Ringelmanni efekti* või ka *sotsiaalse looderdamise* nime all (tabel 1).

Tabel 1. Individuaalse pingutuse suuruse (%) sõltuvus grupi suurus

Katse läbiviija	Grupi suurus						
	1	2	3	4	5	6	8
Ringelmann	100	93	85				49
Ingham	100	91	82	78	78	78	
Ingham	100	90	85	86	84	85	
Latane	100	71		51		40	
Latane	100	82				74	

Individuaalse pingutuse vähenemise põhjused:

- Uskumus, et individuaalse tunnustuse asemel tunnustatakse ainult gruppi.
- Uskumus, et grupis ei paista mittepingutamist välja.
- Uskumus, et teised grupi liikmed ei pinguta maksimaalselt.
- Uskumus, et teiste motiveeritus on madalam kui endal, ega taheta olla "ninapidi veetud".

Sotsiaalne looderdamine avaldub tõenäolisemalt suuremates gruppides, mistõttu selle vältimiseks võiks treeningul suure grupi jagada väiksemateks gruppideks. Samuti on lahenduseks õpilastele individuaalselt suurema vastutuse andmine ja väljakutsuvate ülesannete pakkumine.

## GRUPIMÕTLEMINE

*Grupimõtlemine* on kalduvus minetada kriitiline suhtumine otsusesse ja selle tulemusena võib kujuneda riskitunnetuse vähenemine grupis:

- puutumatus, kõigutamatus illusioon;
- usk grupi moraali;
- stereotüüpne suhtumine grupi mittekuuluvatesse inimestesse;
- tugev surve grupi liikmetele;
- tulemuste üksmeelsuse illusioon;
- kaitseseisund.

## GRUPI SIDUSUS

*Grupi sidusus* iseloomustab liikmete gruppi kuulumise ja ühiste eesmärkide nimel pingutamise motivatsiooni. Tavaliselt hinnatakse sidusust kahest aspektist:

1. *Eesmärgisidusus* ehk soov pingutada grupi ühiste eesmärkide täitmise nimel;
2. *Sotsiaalne sidusus* iseloomustab seda, kui võrd hästi grupi liikmed omavahel läbi saavad ning üksteise seltsi naudivad.

Eesmärgisidusus ja sotsiaalne sidusus on teineteisest sõltumatud. Sportlike tulemuste seisukohalt ei ole sotsiaalne sidusus esmatähtis, häid tulemusi võib saavutada ka võistkonnaga, kus omavahelised suhted on jahedad. Sportliku tulemuse mõttes on oluline just eesmärgisidusus. Siiski, sotsiaalse sidususe suurendamist ei peaks tagaplaanile jätma, kuna see on seotud sportlaste rahulolutundega. Suurema sotsiaalse sidususega naudivad sportlased gruppi kuulumist rohkem ning see omakorda suurendab motivatsiooni ja vähendab väljalangemise riski.

Oluline on silma pidada, et sportlike tulemuste mõttes on võistkonnaaladel grupi sidusus suurema, individuaalaladel väiksema kaaluga.

## GRUPI TULEMUSLIKKUS

Grupitöö tõhususe ehk *grupi tegeliku tulemuslikkuse* määravad kaks tegurit:

- 1) *grupi potentsiaalne tulemuslikkus* ehk see, kui suur on iga grupiliikme individuaalne potentsiaal, tema n-õ ressursid. See peegeldab individuaalseid võimeid ja oskusi, mis on treeningugrupi töö seisukohalt olulised (näiteks suhtlemisoskused on võistkonnaaladel olulisemad kui individuaalaladel);
- 2) *protsessi kaod* ehk see, mis koostegevuse koordineerimise käigus kaduma läheb. Protsessi kadude põhjuseks on kas grupi liikmete ressursside kehv koordineerimine ja/või grupi liikmete optimaalsest madalam motivatsioon.

Grupi tegelik tulemuslikkus sõltub sellest, kui suured on protsessi kaod võrreldes potentsiaalse tulemuslikkusega. Seega on võimalik ennustada, et võistkond A saab paremaid tulemusi kui B, kui:

A-l on rohkem olulisi ressursse kui B-l, kui samal ajal on nende protsessi kaod võrdsed, või

A-l on sama palju olulisi ressursse kui B-l, kui samal ajal on neil vähem protsessi kadusid, või

A-l on rohkem olulisi ressursse ja vähem protsessi kadusid kui B-l.

Siit järeldub, et treeneri ülesanne on suurendada oluliste ressursside hulka (õpetamise, treenimise ja uute liikmete värbamise läbi) ning vähendada protsessi kadusid (grupi liikmete individuaalsete panuste kombineerimisega ning nende motiveerimisega).

Grupi efektiivsus on seotud grupi suurusega. Kui grupi liikmete arv suureneb, suureneb ka potentsiaalne tulemuslikkus, kuna grupis on saadaval rohkem ressursse. Kuid liikmete lisandudes saavutatakse tulemuslikkuse "lagi": teatud grupiliikmete hulga juures on grupi ülesande täitmiseks vajalikud teadmised ja võimed niikuinii olemas ning uute liikmete lisamine enam midagi juurde ei anna. Teisalt, kui grupi suurus ületab optimaalse piiri, muutub iga liikme jaoks kõikide teistega suhtlemine keerulisemaks, mistõttu suurenevad protsessi kaod. Samuti muutub liiga suures grupis keerukaks tegevuse planeerimine ja koordineerimine.

Seega, kui grupi liikmete arv suureneb, siis grupi protsesside tõhusus väheneb.

Ka suhteline individuaalne tulemuslikkus väheneb koos grupi suuruse kasvuga. Sellel on kaks põhjust:

- 1) koordineerimisprobleemid, kuna individuaalsete tegevuste koordineerimine halveneb;
- 2) sotsiaalne looderdamine, motivatsiooni langus.

Grupi potentsiaal ja tulemuslikkus seostuvad sarnasuste ja erinevustega grupis.

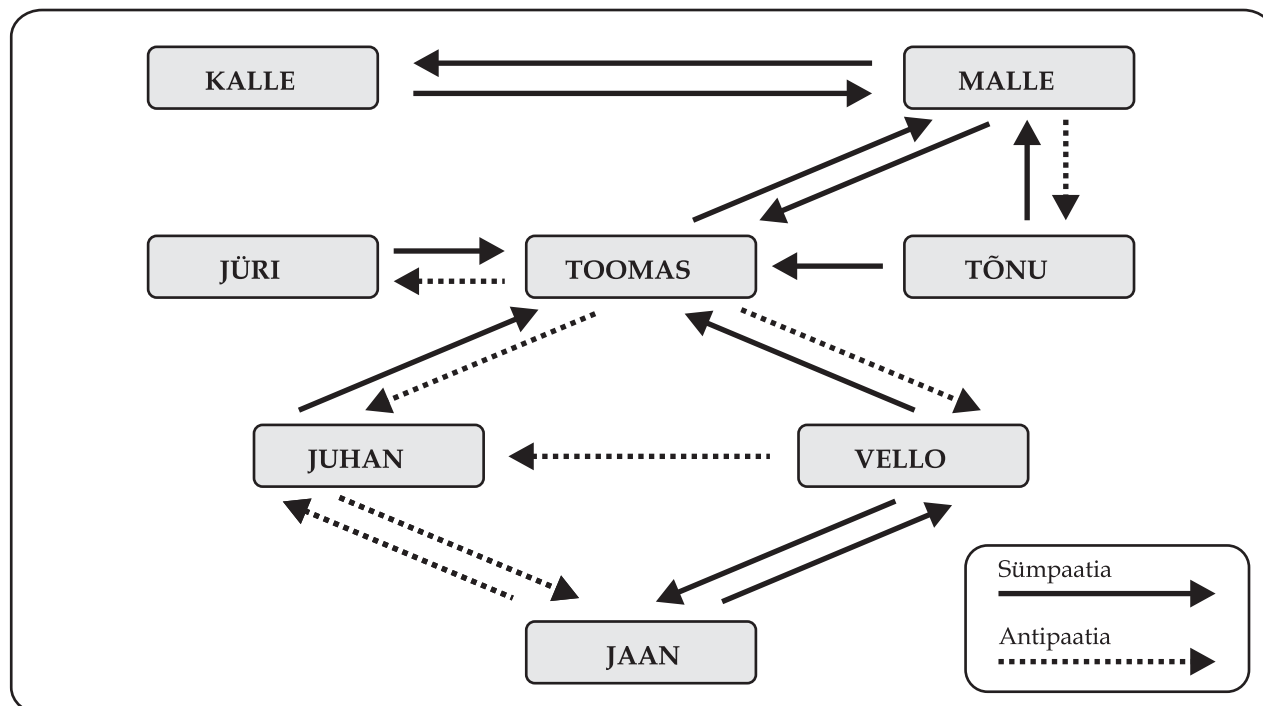
Erinevused grupis:	Sarnasused grupis:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erinevad võimed,</li> <li>• erinevad eesmärgid,</li> <li>• erinevad isiksuseomadused,</li> <li>• erinevad etnilised juured,</li> <li>• erinev majanduslik taust.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sarnased eesmärgid,</li> <li>• sarnased isiksuseomadused,</li> <li>• sarnane treenitus,</li> <li>• sarnased kogemused,</li> <li>• sarnane vilumuste tase,</li> <li>• sarnane taust</li> </ul>

Üldiselt kehtib põhimõte, et mida ühtlasem, sarnasem on grupi koosseis, seda väiksem on kampade tekkimise tõenäosus, seda suurem on grupi sidusus ja seda suuremat edu grupp lõppkokkuvõttes saavutab. Sellele eeldusele ei ole spordi kontekstis siiski küllaldaselt kinnitust ega ka kummutavaid tõendeid leitud. Küll aga ilmneb, et kui grupis tekivad erinevatest rahvustest õpilaste kambad, kes üksteist ei salli, hakkavad nad üksteise vastu tegutsema (näiteks ei anna otsustavatel momentidel söötu, ei jaga treeningut puudutavat informatsiooni jne). On leitud, et äärmuslikud kultuurilised, etnilised ja sotsiaalmajanduslikud erinevused võistkonna liikmete vahel võivad soodustada kampade teket, mis omakorda võib vähendada võistkonna sidusust. Seetõttu peaks treener keskenduma nende aspektide rõhutamisele, mille poolest kõik võistkonna liikmed on sarnased, kuna sarnasust on alati rohkem kui erinevusi.

## SOTSIOGRAMMI KOOSTAMINE

Levinud sidususe hindamise meetodiks on *sotsiogramm*, mis iseloomustab grupi liikmete omavahelisi suhteid.

Sotsiogrammi koostamisel vaadeldakse üldjuhul antipaatiat ja sümpaatiat suhteid, sageli on oluline sinna lisada ka neutraalse suhte aspekt (joonis 2).



Joonis 2. Antipaatiat ja sümpaatiat sotsiogramm

### Kordamisküsimused:

1. Millised on grupi arengu olulised staadiumid ja milles seisneb iga staadiumi olulisus?
2. Kui suur hulk inimestest allub S. Aschi grupi mõju katse järgi täielikult grupi arvamusele?
3. Kui suur oli individuaalse pingutuse langus Ringelmanni eksperimendis?
4. Nimetage individuaalse pingutuse suuruse vähenemise põhjused grupis.
5. Nimetage grupi potentsiaalile pärssivalt ja positiivselt mõjuvad tegurid grupis.



# NOORTE SPORDIPSÜHHOOLGIA

## LAPSE ARENG: LIIGUTUSOSKUSTE JA MOTIVATSIOONI ARENGUT MÕJUTAVAD TEGURID

Pärast väikelapse kiireimat kasvuiga toimub umbes 6. kuni 12. eluaastani üsna stabiilne kasvamine, mille käigus arendatakse ja lihvitakse liigutusoskusi.

1. Liigutusoskuste arengus mängib olulist rolli lapse *küpsusaste*, mis määrab ära selle, kui palju laps on võimeline tähele panema. Samuti on tähtis roll kogemusel ehk sellel, kui palju laps erinevate liigutustega kokku puutub, ning keha juhtimise oskustel ja lapse üldisel fitnessil.
2. Laste liigutusoskuste arengut mõjutab *motivatsioon*, mida saab tõsta kompetentsuse tunde tagamise läbi, näiteks uusi oskusi õpetades ja õppimist põnevaks muutes. Nii on leitud, et lapsed, kes ei saa sportimisest kompetentsuse kogemust, kipuvad kergemini spordist välja langema.
3. Liigutusoskuste arengut mõjutab ka lapse *oskus endale eesmäärke püstitada*, kuna süstemaatiline eesmärkide püstitamine ja nende täitmise nimel harjutamine aitab motivatsiooni (pingutust ja püsivust) hoida ja tõsta. Eesmärkide saavutamisest tekib omakorda sisemise motivatsiooni seisukohalt kriitilise tähtsusega kompetentsuse tunne.

Teisest küljest on nimetatud vanus oluline lapse sotsiaalsete oskuste arengus, millesse sport samuti oma panuse saab anda. Sportmängud loovad keerukaid suhtlemisolukordi, mille lahendamine on heaks võimaluseks rikastada oma suhtlemisrepertuaari ja harjutada teistega arvestamist. Veelgi enam, spordil on oluline koht ka moraalses arengus, võimaldades lapsel omandada ausa mängu põhimõtted, mis ei peaks olema piiratud ainult spordikeskkonnas tegutsemisega. Sport oma reeglitega ja laste treeningu lõbusa meeleoluga peaks pakkuma turvalist paika oma liigutusoskuste ja sotsiaalsete vilumuste lihvimiseks.

## LASTE MOTIVEERIMISE PÕHIMÕTTED

Enamiku laste sportimise aktiivsus jõuab maksimumini 12. eluaasta ümber. Järgnevalt tuleb juttu sellest, mis lapsi spordi juures hoiab ning millistel põhjustel pärast 12. eluaastat spordist välja hakatakse langema.

Sageli arvavad treenerid, et võistlemine on lastele väga vajalik ja meeldiv. Treeninguid alustanud noorte seas läbi viidud spordipsühholoogiliste uuringutega on aga kindlaks tehtud, et nii see ei ole. Kõige tähtsamaks motiiviks peavad lapsed sportimisel seda, et treeningutel oleks lõbus. Tütarlastel on tähtsuselt järgmine motiiv seotud hea välimusega ja poeglastel mingis tegevuses hea taseme saavutamisega. Võistlemist eraldi motiivina nähakse tütarlaste puhul tähtsuselt alles seitsmendana ja poeglastel neljandana.

Teine äärmuslik ja alusetu arvamus on see, et lapsed tahavad treeningul ainult mängida ja mürada ega soovi osaleda eesmärgipäraselt struktureeritud harjutamises. Järgnevalt toodud poiste ja tüdrukute spordimotiivide nimekirjadest näeme, et ühest küljest motiveerib lapsi tegevusest saadav rõõm, kuid teisalt ka rahuldus uute oskuste õppimisest.

## Motiivide pingerida noorte spordis

	Poistel:	Tüdrukutel:
1.	Et elu oleks lõbusam	Et elu oleks lõbusam
2.	Saavutada milleski hea tase	Hea välimus
3.	Oskuste arendamine	Koormustega kohanemine, harjutamine
4.	Võistlused	Oskuste arendamine
5.	Hea välimus	Saavutada milleski hea tase
6.	Väljakutse, enese proovilepanek	Uute oskuste õppimine
7.	Koormustega kohanemine, harjutamine	Võistlused
8.	Uute oskuste õppimine	Olla osa võistkonnast
9.	Olla osa võistkonnast	Leida uusi sõpru
10.	Saavutada võistlustel kõrgem koht	Väljakutse, enese proovilepanek

Uurimused kinnitavad, et lapsi hoiavad spordi juures sageli just sisemised motiivid, nagu oma oskuste parandamine, enda proovilepanek, spordist saadav rõõm ja elevus, ning välised, tulemusega seotud motiivid (võitmine, kiitus, teistele meeldimine) jäävad tagaplaanile. Alahinnata ei saa ka sotsiaalseid motiive, lapse jaoks on oluline gruppi kuulumine ja sõpradega koos olemine.

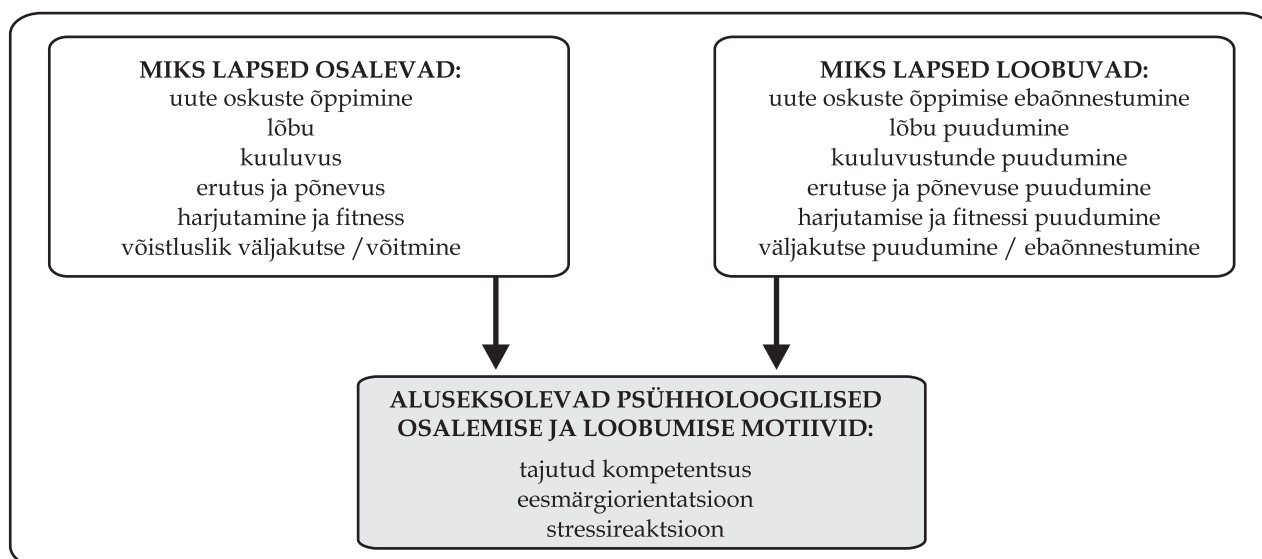
On ka uuritud, mida lapsed täpsemalt lõbu all silmas peavad, kui nad ütlevad, et see neile spordi juures meeldib. Selgub, et lõbu aluseks on isikliku saavutuse ja väljakutsete vastuvõtmise kogemusest saadavad positiivsed emotsioonid.

## SPORDIST VÄLJALANGEMISE RISKITEGURID

Miks lapsed lõpetavad sportimise? Uujate uurimisest on selgunud, et peamised katkestamise põhjused on järgnevad:

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1. On muid asju teha                        | 6. Ei meeldinud pinge/surve  |
| 2. Huvide muutus                            | 7. Igavus                    |
| 3. Ma ei olnud nii hea, kui tahtnuksin olla | 8. Treener ei meeldinud      |
| 4. Ei olnud piisavalt lõbus                 | 9. Treening oli liiga raske  |
| 5. Tahtmine tegeleda muu spordialaga        | 10. Ei olnud piisavalt põnev |

Noorte spordist väljalangemise põhjusi illustreerib mudel joonisel 1.



Joonis 1. Laste spordiga tegelemise motiivid ja loobumise põhjused

Lapsed, kes loobuvad, kogevad madalat tajutud kompetentsust, keskenduvad tagajärgeesmärkidele ning kogevad märkimisväärset stressi. Lapsed, kes tajuvad, et neil on madalad võimed ja kehvad oskused, ei tegele spordiga või langevad välja. Seetõttu on oluline laste *tajutava võimekuse* suurendamine. Üheks võtteks on õpetada lapsi hindama oma sooritust iseenda standardist lähtudes. Kui noorsportlane tunneb end väärtusliku ja kompetentse, püsib ta tõenäolisemalt spordi juures.

Spordist väljalangemise põhjused jagatakse *spetsiifilisteks* ja *üldisteks*, oluline on eristada, kas laps loobub spordist üldse või ainult mingist erialast. Kuigi enamik loobub teiste tegevuste vastu huvi tekkimise tõttu, jätab oluline osa lastest sportimise maha ka lõbu puudumise, liigse surve või treeneri mitteemeeldimise tõttu. Kui laps treeningul käimise pooleli jätab, soovitatakse läbi viia nn lahkumisintervjuu. See annab treenerile tagasisidet, kes, miks ja kui sageli lahkuvad, kas põhjuseks oli huvide muutus, konfliktid treeneriga, kaaslastega, lõbu puudumine vms. Treeneril soovitatakse leida vastused neljale küsimusele:

1. Kas lapsel kujunes huvi mõne muu spordi või tegevuse vastu?
2. Kas loobumine näib olevat ajutine või alaline?
3. Kas lapsel oli osa otsuse vastuvõtmisel, kas ta sattus võistkonnas isolatsiooni või sai vigastuse?
4. Milline mõju on loobumisel lapse heaolule?

Vastuste alusel saab treener otsustada, kas tegemist on kohase või ebakohase loobumisega, ning sekkuda vältimaks ebakohastel põhjustel loobumisi tulevikus.

## TREENINGU STRUKTUREERIMINE NOORSPORTLASTE VAJADUSTE RAHULDAMISEKS

Järgnevalt on esitatud mõningad kompetentsuse vajaduse aspektid ning nõuanded treeningu planeerimiseks nii, et laps tunneks end kompetentse.

1. *Vajadus õppida ja oskusi parandada.* Soovitatakse tõhusate instrueerivate tegevuste rakendamist (nt harjutuse demonstreerimine, pidev tagasiside omandatu tasemest). Oluline on õppimisele positiivse lähenemise rõhutamine, selle rõhutamine, mida laps õigesti teeb. Tähtis on õpetada spordiala kaasaegseid tehnilisi ja strateegilisi aspekte.
2. *Vajadus lõbu tunda.* Vältimaks treeningu negatiivseid tulemusi ja pettumust, tuleks luua realistlikud ootused. Oluline on harjutuste aktiivsuse säilitamine – tuleks hoiduda järjekordadest ja paigalseisemisest.
3. *Kuulumisvajaduse* rahuldamiseks tuleks lastele varuda ja võimaldada ka aega sõprade leidmiseks. Sellele aitavad kaasa treeninguväliste ürituste organiseerimine ning vaba aja jätmine treeningu eel ja ajal.
4. *Põnevuse kogemise vajaduse* rahuldamise nimel ei peaks üle pingutama harjutuste kordamisega, tegevust võiks varieerida. Kasulik on treeningusse sisse lülitada rütmi muutvaid tegevusi (nt ujumistrenni vee-pall) ja keskenduda lühikestele, selgetele harjutustele.
5. *Harjutamise, koormustega kohanemise ja fitnessi parandamise vajadust* saab rahuldada, õpetades noorsportlastele, kuidas oma fitnessi taset jälgida ja hinnata. Tuleks õpetada, kuidas enda arengut ise määrata. Samuti võib organiseerida planeeritud, eesmärgipäraseid harjutusi just fitnessi tõstmiseks.
6. *Vajadus võistluslikku väljakutset kogeda* saab rahuldada siis, kui võimaldada võistlemist ja võitmist. Oluline on seejuures aidata lastel defineerida võitmist mitte ainult teiste alistamisena, vaid ka omaenda eesmärkide saavutamisenä, ise enda suhtes paremaks saamisenä. Noortele sportlastele tuleks õpetada, et edu tähendab oma eesmärkide ületamist, mitte lihtsalt võistluse võitmist.

Lapsepsühholoogiast lähtuvad nõuanded treeneritele:

- Tunnustus, korrektsioon ja julgustus – selline on vigade parandamine lapse psühholoogiast lähtudes
- Olge siirad
- Seadke realistlikud väljavaated
- Andke hinnang vastavalt tulemusele
- Arendage oma õpetamise ja treenimise oskusi
- Modifitseerige ja otsige uusi vahendeid vastavate oskuste arendamiseks
- Varieerige reegleid eesmärgiga tagada efektiivseim ja suurim osavõtt
- Hinnake ja kiitke korrektset tehnikat, tulemus pole alati oluline
- Osake leida võtted, mis ei too kaasa hirmu uute oskuste kasutamisel
- Olge entusiastlikud – see hakkab ka lastele külge

## PSÜHHOLOOGILISTE OSKUSTE ÕPETAMINE LASTELE

Lastele psühholoogiliste oskuste õpetamine erineb pisut täiskasvanud sportlaste psüühikatreeningust. Kuid lapsedki vajavad spordispetsiifilisi psühholoogilisi oskusi tulemaks toime võistlusärevuse ja stressiga. Paremate psühholoogiliste oskustega lapsed arenevad jõudsamalt. Samuti on psühholoogiliste oskuste õpetamine kohe spordiga alustamisel lihtsam kui hiljem ebakohase tegevuse korrigeerimine, nii muutub psüühiliste oskuste treening sportliku treeningu üheks loomulikuks komponendiks.

Laste psühholoogilise treeningu esimeseks tingimuseks on treenerite ja lapsevanemate positiivse hoiaku väljainäitamine, laps peaks kogema, et temasse usutakse. Oluliseks tehnikaks on rollimudeldamine ehk n-õ mudeli vaatlemise ja jäljendamise alusel õppimine; mudeliks on teised lapsed, treener, sportlased, lapsevanemad. Mudeli ülesandeks on demonstreerida tehniliselt õigeid liigutusvilumusi ja efektiivseid strateegiaid. Samuti näitab mudel, kuidas tulla toime hirmude ja stressiga.

Oluliseks psühholoogiliseks oskuseks on õpetada lastele positiivset suhtumist võistlemisse. Selleks seletatakse, mis on lapse enda kontrolli all ja mis mitte, õpetatakse seadma isiklike esinemiseesmärgi. Võistlemisega seotud ärevuse kontrollimiseks õpetatakse kujutlustehnikat, nii et laps suudaks kujutleda enda edukat sooritust. Samuti õpetatakse keskendumisioskust – laps saab kasutada märksõnu ja positiivset kujutlust oma tähelepanu suunamiseks. Lastele on välja pakutud ka lastepäraseid versioone lödvestustehnikatest, mis aitavad toime tulla võistluseelse ärevusega.

## LASTE STRESS JA SELLE VÄHENDAMINE

Stressitaju on väga subjektiivne – olukord, mis ühele lapsele on meeldiv, võib teise hirmust värisema panna. Enamik lapsi ei koge treeningut ja võistlemist ärevust tekitavana, kuid osa lapsi tajub väljakutsete ja võistlusega silmitsi sattudes suurt stressi.

Stressi tugevust määravad:

- kaotus – pärast kaotust on stress suurem kui pärast võitu;
- sündmuse olulisus – mida olulisemana tajutakse sündmust, seda suurem on kogetud stress. Treener saab aga sündmuse tajutud olulisust vähendada;
- spordiala – võistkonnaaladel tajutakse vähem stressi võrreldes individuaalaladega.

Praktilised nõuanded stressis lastega töötamiseks:

- Kasutage konkreetseid ja piltlikke võtteid
- Kasutage lõbusaid võtteid
- Kasutage näidete varal õpetamist
- Varieerige ülesande lahendamist
- Lähenege individuaalselt vastavalt lapse huvidele
- Olge alati optimistlik ja positiivselt häälestatud
- Kasutage autoriteetide arvamusi

## TREENERI ROLL PSÜÜHILISTE PROBLEEMIDE VÄLTIMISES

Kuigi sportlasi peetakse enamasti terveteks inimesteks, on teada mõned psüühilised probleemid, mille esinemise sagedus on sportlaste hulgas kõrgem kui üldpopulatsioonis. Järgnevalt käsitleme söömishäireid ja sõltuvushäireid ning treeneri võimalusi nende teket ära hoida.

### SÖÖMISHÄIRED

Söömishäired on ohtlikud oma laastava mõju poolest kehalisele ja vaimsele tervisele, need on psüühikahäired, mis võivad lõppeda surmaga.

**Anoreksia tunnused:**

- kehakaalu hoitakse vähemalt 15% allpool eeldatavat kehamassiindeksit,  $KMI \leq 17,5$ ,  $KMI = \text{kehakaal (kg)} / \text{pikkus (m)}^2$ ;
- kehakaalu kaotus on esile kutsutud “paksuks tegevate toitude” vältimisega, tahtlikult esile kutsutud oksendamise, tahtlikult esile kutsutud kõhulahtisuse, ülemäärase kehalise aktiivsuse, söögiisu vähendavate preparaatide ja/või lahtistite kasutamise teel;
- oma keha väärtaju, püsib ülekaalukas tüsedusekartus ja oma kehakaalule seatakse ranged piirid;

- väljendunud ekdokriinhäired: naistel amenorröa, meestel seksuaalse huvi ja potentsi kadumine (erandi moodustavad anorektilised naised, kes saavad hormonaalset asendusravi, kontratseptiive);
- kui algus on puberteedieas, siis organismi pubertaalsed muutused hilinevad või peatuvad.

#### **Buliimia tunnused:**

- mõtted keerlevad kogu aeg söömise ümber ja esineb vastupandamatu söömishimu; tekivad liigsöömishood, kus lühikese aja jooksul süüakse ära suur kogus toitu;
- püütakse toidu paksuks tegevale toimele vastu tegutseda: tahtlikult esile kutsutud oksendamise, lahtistite kuritarvitamise, vahelduvate nälgimisperiodide, söögiisu pärssivate ravimite, türeoidpreparaatide ja diureetikumide kasutamise abil;
- iseloomulik haiguslik tüsenemiskartus, indiviid seab endale väga ranged kehakaalu piirangud, mis on selgelt väiksemad haiguse-eelsest kehakaalust, mida võiks arsti arvates pidada tervislikuks ja optimaalseks. Sageli, kuid mitte alati, on eelnenud anoreksia episood.

### **MÄRGID, MILLE ILNMISEL SÖÖMISHÄIRET KAHTLUSTADA**

#### **Kehalised:**

- Liiga madal kehakaal
- Arvestatav kaalulangus
- Äärmuslik kehakaalu kõikumine
- Paistetud
- Süljenäärmete tursed
- Amenorröa
- Karotineemia (kollakad peopesad ja tallaalused)
- Käeselja vigastused oksendamisest
- Hüpotüümia (liiga madal veresuhkur)
- Lihaskrambid
- Seedetrakti häired
- Peavalu, uimasus, nõrkus elektrolüütide tasakaalu häirumisest
- Tuimus ja kumin kõrvus elektrolüütide tasakaalu häirumisest
- Stressi tagajärjel tekkinud vigastused

#### **Psühholoogilis-käitumuslikud:**

- Äärmuslik dieedipidamine
- Äärmuslik söömine ilma kehakaalu tõusuta
- Äärmuslik treenimine väljaspool normaalset treeninguprogrammi
- Süütunne söömise pärast
- Väide, et ollakse liiga paks hoolimata teiste vastupidistest kinnitustest
- Hõivatus toidust
- Avalikus kohas söömisest hoidumine ja nälja eitamine
- Toidu peitmine
- Pärast söögikorda kadumine/lahkumine
- Sagedane kaalumine
- Söömasööstud
- Tahtlikult esile kutsutud oksendamine
- Ravimite (dieeditablettide, lahtistite või diureetikumide) kasutamine kaalu kontrollimiseks

Sportlaste söömishäired on sarnased mittesportlaste omadega. Oluline osa sportlasi on häiritud söömiskäitumisega (söömasööstud, range dieet, paastumine, oksendamine, diureetikumid), mistõttu tuleb sellistele käitumistele tähelepanu pöörata. Söömishäired esinevad sagedamini nendel spordialadel, kus tulemus sõltub kohtuniku subjektiivsest hinnangust (võimlemine, iluuisutamine, vettehüpped), kus võisteldakse kaalukategooriates (maadlus, poks) ja kus valitsevad jäigad uskumused kehakaalu ja soorituse vaheliste seose kohta (suusahüpped), kuid anoreksiat ja buliimiat esineb kõikidel spordialadel.

**SPORDIKESKONNAST SÕLTUVAD SÖÖMISHÄIREID SOODUSTAVAD TEGURID:**

- *Kaalupiirangud ja standardid.* Püüe “kaalu mahtuda”, et võidelda nõrgema vastasega. Teadlik või teadvustamata surve treeneri ja kaaslaste poolt. Tüüpilisemad vead on otsustamine välimuse, mitte objektiivsete näitajate (keha koostise näitajate) alusel; karistamine; lisatreeningud; solvavad nimetused; treeningugrupis teiste ees kaalumine.
- *Sotsiokultuurilised tegurid* arvatakse mängivat olulisemat rolli kui geneetiline eelsoodumus. Kuni 95% naistest ülehindab oma keha suurust 25% suuremaks, kui see tegelikult on.
- *Sportliku sooritus nõuded* võivad tekitada põhjendamatu mure kehakaalu pärast. Oluline on mõista, et madalam keharasva osakaal ei garanteeri paremat sooritust ning oluline on pigem teatav optimaalne keharasva määr.
- *Hindamiskriteeriumid* tekitavad kehaga seotud ärevust. Arvatakse, et kohtunikud hindavad välimust ning kui sportlane ei vasta neile ettekujutustele, satub ta treenerite ja kaaslaste surve alla.

**Mida teha:**

- Otsige abi ja nõu spetsialistilt
- Olge toetav ja empaatiline
- Väljendage muret üldise enesetunde ja tunnete, mitte otse käitumise pärast
- Andke infot kindlate inimeste (spetsialistide) kohta, kui võimalik, organiseerige kohtumine
- Rõhutage pikaajase hea toitumise olulisust
- Andke informatsiooni söömishäirete kohta

**Mida mitte teha:**

- Ärge saatke sportlast võistkonnast minema ega sundige treeningut katkestama, kui just seda ei soovita spetsialist
- Ärge soovitage kaalukaotust
- Ärge korraldage võistkonna kaalumisi
- Ärge isoleerige või hirmutage indiviidi, kes ei ole teiste moodi
- Ärge rääkige probleemist mittespetsialistidega, kes ei ole otseselt seotud
- Ärge nõudke, et probleem kohe lõpeks/lõpetataks
- Ärge tehke teravaid märkusi ega pilgake sportlasi nende kehakaalu pärast

## SÕLTUVUST TEKITAVATE JA TERVIST KAHJUSTAVATE AINETE TARVITAMINE

**Eristatakse ainete kuritarvitamist ja sõltuvust.**

*Kuritarvitamine* on tarvitamise viis, mis kahjustab tervist (kehaline kahjustus – nt hepatiit, psüühiline kahjustus – nt episoodilised depressiivsed häired).

*Sõltuvus* on kehaliste, käitumuslike ja tunnetuslike avalduste kompleks, mille korral aine või ainete tarvitamine saavutab indiviidi käitumises prioriteedi nende tegevuste suhtes, mis on kunagi olnud suurema väärtusega. Olulisim tunnus on (sageli vastupandamatu) tung ainet tarvitada. Lisaks tekib võimetus kontrollida ainete tarvitamise ajal oma käitumist, tarvitamise kestust ja hulka. Tarvitamise lõpetamisel ja vähendamisel tekib võõrutus seisund. Samuti tekib tolerantsus: aine esialgse toime saavutamiseks tuleb annust tõsta. Iseloomulik on vaba aja veetmise teiste võimaluste ja huvide järkjärguline taandumine ainete tarvitamise ees, suureneb ajahulk, mis kulub aine hankimisele, tarvitamisele ja toimest toibumisele. Aine tarvitamist jätkatakse hoolimata ilmsetest kahjustavatest tagajärgedest (maksakahjustus, depressiivsed episoodid, vaimsete funktsioonide häirumine).

Sportile on iseloomulik veel sooritust parandavate ainete tarvitamine, sageli on aga tegemist tervist kahjustavate ainetega.

**Spordispetsiifilised tarvitamise põhjused:**

- *Kehalised põhjused sooritus parandamiseks.* Jõu, vastupidavuse, virguse, agressiivsuse suurendamise, väsimuse tõrjumise, reaktsioonaja parandamise ja ärevuse kontrollimise eesmärkidel, samuti vigastusest paranemise perioodil valu vaigistamiseks või hirmudega toimetulekuks. Steroide

tarvitatakse ka lihtsalt atleetlikuma välimuse saavutamiseks. Söögiisu ja kehakaalu kontrollimiseks kuritarvitatakse amfetamiini ja diureetikume. Laskespordis kuritarvitatakse beta-blokaatoreid pulsi ja vererõhu alandamiseks.

- *Psühholoogiliste ja emotsionaalsete põhjuste* hulka kuuluvad soov põgeneda ebameeldivate tunnete eest, stressiga toimetulek ja enesekindluse tõstmine. Steroidide kasutamine näiteks suurendab agressiivsust ja võib seeläbi tõsta enesekindlust.
- *Sotsiaalsete põhjustena* on esikohal kaaslase surve, soov olla teiste moodi.

#### **Sõltuvust tekitavate ja tervist kahjustavate ainete kasutamise ennetamine:**

- Enesehinnangut ja enesekindlust tõstva treeningukeskkonna loomine, kus ülemäära ei rõhutata võitmise tähtsust.
- Sõltuvust tekitavate ja tervist kahjustavate ainete mõjust informeerimine, mille käigus antakse ülevaade nii ainete positiivsetest kui ka negatiivsetest toimetest, mida võiks illustreerida näidetega sõltuvusse sattunud sportlastest.
- Treeneri isikliku positiivse eeskuju näitamine.

---

#### **Kordamisküsimused:**

1. Nimetage tähtsuse järjekorras sportimisega seotud motiivid poeglastel ja tütarlastel.
2. Millised on treeneri strateegiad seoses lastele olulisimate sportimisega seotud motiividega töötamisel?
3. Nimetage lapsepsühholoogiast lähtuvad nõuanded treeneritele.
4. Millised on praktilised nõuanded stressis lastega töötamiseks?
5. Miks on oluline osata ära tunda söömishäirete ja sõltuvuste esinemist sportlastel?



# PSÜHHOOLIGILISED OSKUSED SPORDIS

## I EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE

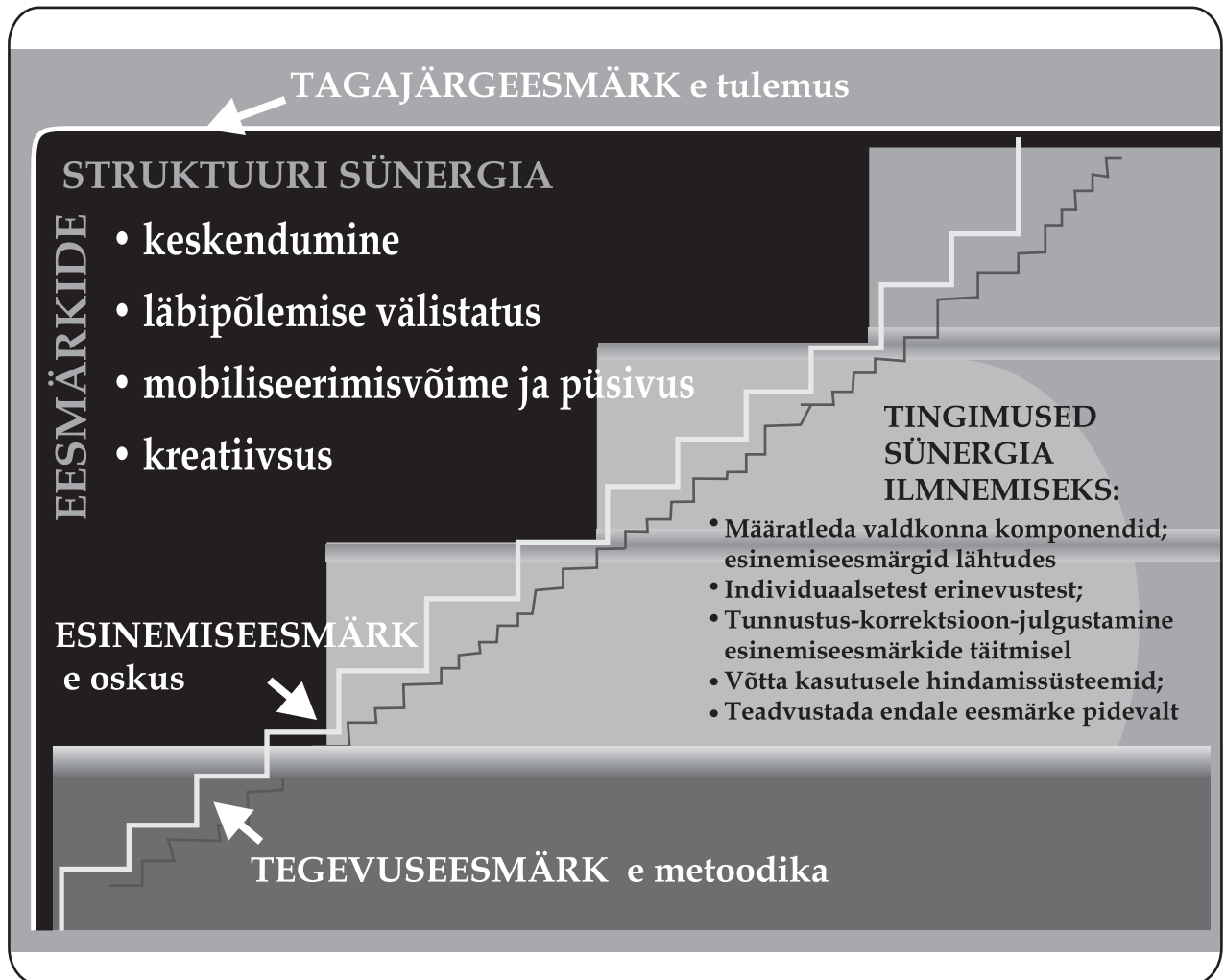
Eesmärkide struktuuri teoorias lähtutakse eesmärkide hierarhiast, mille moodustavad tagajärgeesmärgid, esinemiseesmärgid ja tegevuseesmärgid (joonis 1).

- *Tagajärgeesmärkide* all mõistetakse võistlustulemusi. Tagajärgeesmärk on otseses sõltuvuses esinemiseesmärkidele keskendumisest võistlustel.
- *Esinemiseesmärkide* alla kuuluvad spordialade tehnikaelemendid, taktikalised oskused ja kehaliste võimete ning kognitiivsete võimete tase. Esinemiseesmärkide ülalnimetatud komponente on soovitatav grupeerida sõltuvalt spordialade spetsiifikast (näiteks suusahüpetes hoovõtt, tõuge, lend ja maandumine, korvpallis vabavise, sööt, püüdmine, põrgatamine jt).
- *Tegevuseesmärgid* on tehnikaelementide, taktikaliste oskuste ning kehaliste ja kognitiivsete võimete koostisosad, mille arendamisega tegeletakse treeningutes. Eesmärkide struktuuri kui terviku rakendamine tähendab keskendumist mitte tagajärgeesmärkide, vaid esinemiseesmärkide täitmisele võistlustel. Oskuslik esinemiseesmärkide järjestus viib selleni, et teatud arenguetapil tekkiva sünergia abil saavutatakse tagajärgeesmärk ehk tipptulemus justkui iseenesest.

Sünergia ehk “boonus”, mis viib justkui iseenesest esmalt unistustena tunduvate saavutuste täitumiseni, moodustub eesmärkide struktuuris tagajärgeesmärkide, esinemiseesmärkide ja tegevuseesmärkide hierarhilise seose õigest mõistmisest ja esinemiseesmärkide õige järjestuse väljatöötamisest, rakendamisest ja pideva kontrollimisega kaudu tagasiside saamisest. See välistab jäiga ning muutumatu süsteemi tekke, mis takistaks vajalike muutuste rakendamise kaudu pidevat arengut.

Eesmärkide struktuuri sünergia rakendub nelja kategooria kaudu, milleks on läbipõlemise välistatus, keskendumine, mobiliseerimisvõime koos püsivusega ning kreatiivsus.

1. *Läbipõlemise välistatus.* Eesmärkide struktuuris tekib sünergia sellest, et esinemiseesmärkide täitmine võimaldab keskenduda igal võistlusel mingile konkreetsele elemendile võistlusharjutuste sooritamisel, välistades sellega ebamäärasest tagajärgeesmärgist (peab hästi esinema vms) tingitud liigse psüühilise pinge ja sellest tuleneva läbipõlemise. Läbipõlemise välistamise eelduseks on kokkulepe, et sportlase esinemisele hinnangu andmisel lähtutakse püstitatud arenguplaani seesmisest loogikast tulenevate esinemiseesmärkide täitmisest. Loomulikult on siis ka peatähelepanu enne konkreetset võistlust suunatud treeningutel just seda esinemiseesmärki tagavate tegevuseesmärkide täitmisele. Sealjuures peaks vastav plaan sündima treeneri, spordijuhtide ja sportlase koostöö tulemusena.
2. *Keskendumine.* Sportlik sooritus on seda parem, mida diferentseeritumalt kinnistuvad, kindlamini säilivad ja kiiremini rakenduvad liigutusmälu komponendid ning seega ka tagajärgeesmärk ehk võistlustulemus. Kõnealuse kategooria korral tekib eesmärkide struktuuris sünergia sellest, et keskendudes ainult ühele esinemiseesmärgile ühel võistlusel, tekivad neist kvaliteetsemad jäljed ehk engrammid liigutusmällu. Analoožilistes situatsioonides rakenduvad juba eelnevalt tekkinud engrammid n-õ automaatselt ja see võimaldab igal uuel võistlusel keskenduda juba teistele, vastavalt spordialast tulenevatele elementidele (soovitatavalt mitte rohkem kui kahele esinemiseesmärgile korraga), et tagada engrammide täpsem ja kindlam kinnistumine.



Joonis 1. Tagajärg-, esinemis- ja tegevuseesmärkidest moodustuv süsteem

3. *Mobiliseerimisvõime ja püsivuse* kategoorias ilmneb eesmärkide struktuuri sünergia vastavate äratundmismehhanismide kaudu. Kui teadvustada tagajärgeesmärkide koosnemine esinemiseesmärkidest, saab üheselt selgeks, et ainult püsiv harjutamine tagab edu, seda ka juba tiptasemel olles. Jõudes näiteks mingi kehalise võime arendamisel uue kvaliteedini, nõuab see omakorda ka teatud määral tehnikaelementide korrigeerimist. Samal ajal loob selline samm-sammult edasiliikumine aluse mobiliseerimisvõime rakendamiseks. Kui ülesandeid, millele keskenduda, on korraga palju, siis üheaegselt kõigi nende täitmiseks ei ole ennast mobiliseerida võimalik, ent ühe-kahe ülesande täitmine on võimalik ja sellest tulenevalt saab organismi ressursse kasutada tunduvalt efektiivsemalt.
4. *Kreatiivsuse* kategooria korral ilmneb eesmärkide struktuuri sünergia treenerite ja juhendajate loomingulise potentsiaali kaudu. Konkreetse sportlase esinemiseesmärkide järjestuse leidmine ja esinemiseesmärke tagavate tegevuseesmärkide saavutamiseks vajalike vahendite õige valik ja loomine moodustavadki kreatiivsuse, mille väärtuse kriteeriumiks on tagajärgeesmärk ehk tulemus.

Eesmärkide struktuuri sünergia ilmnemiseks eelnimetatud nelja kategooria kaudu on vajalik jälgida viie järgneva tingimuse täitmist:

1. *Määratleda komponentide hulk, millest valdkond koosneb.* Igal tegevusvaldkonnal on mingil konkreetsel hetkel kindel hulk komponente, mis tuleb ära määratleda. Selleks et midagi muuta, on tarvis teada, millest see nähtus või tegevus, mida muutma hakatakse, koosneb. Teiste sõnadega, tundes põhjuse-tagajärje seoseid moodustavaid komponente, osutub nn hierarhilisel astmel madalamaid komponente muutes võimalikuks tekitada vajalikus suunas toimuvad muutused kogu süsteemis/nähtuses.
2. *Töötada välja erinevad strateegiad ehk esinemiseesmärkide järjestused.* Arvestades sportlaste arenemise individuaalsete erinevustega ühelt poolt ja spordialal edu tagavate võimete ja vilumuste arenguastmest sõltuva prioriteetide muutumisega teiselt poolt, on treeneritel vaja pidevalt muuta ja rakendada erinevaid strateegiaid ehk esinemiseesmärkide järjestusi. Kui on tegemist grupiga, võistkonnaga, tuleb igaks võistluseks

määratleda igapäevase esinemiseesmärgid tema individuaalsetest eripäradest lähtuvalt, samal ajal arvestades, kuidas selles valdkonnas kõik eduks vajalikud komponendid igapäev mingiks teatud ajaks n-ö kaetud saavad.

3. *Teadvustada endale eesmärgid pidevalt.* Kasutada saab lihtsaid, esmapilgul ka triviaalsetena tunduvaid võimalusi ja vahendeid: esinemiseesmärkide kirjutamine kas külmikule, peeglile, kruusile jne. Pidev tähelepanu suunamine toimib positiivselt.
4. *Esinemiseesmärkide täitmise objektiivne hindamine.* Kasutada edasiminekü mõõtmiseks objektiivseid mõõtmisvahendeid. Sõltuvalt valdkonnast võivad nad olla seotud näiteks videotagasisidega, biokeemiliste või füsioloogiliste näitajate määramisega. Kasutada võib ka ajaproovile vastu pidanud küsimustikke.
5. *Tunnustus ja toetus esinemiseesmärkide täitmise protsessis.* Igas soorituses, ükskõik kui palju see perfektsest sooritusest ka ei erineks, on alati ka midagi õiget – seda tuleb osata näha ning juhendamist tuleb alustadagi alati sellele tunnustuse jagamisest, mis midagi positiivset sisaldas. Järgneb korrektsioon, mis ei tähenda mitte valesti tehtule näpuga näitamist, vaid selgitusi, kuidas ja mida täpselt tuleb selleks teha, et sooritus muutuks perfektseks. Loomulikult võib kõige selle ettekujutamise, millest korrektsiooni ajal räägiti, viia sportlase käegalõõmise meeleolu tekkimiseni. Selleks et sportlasel ei tekiks käegalõõmise meeleolu ega loobumise mõtled, järgneb korrektsioonile alati julgustamine, sisendamaks usku sellesse, et ollakse suuteline korrektsiooni ajal kirjeldatuga toime tulema.

---

### Kordamisküsimused:

1. Millisest kolmest eesmärgiliigist moodustub eesmärkide struktuur?
2. Milliste kategooriate kaudu ja kuidas ilmneb eesmärkide struktuuri teoorias sünergia?
3. Nimetage tingimused eesmärkide struktuuri teooria sünergia ilmnemiseks.
4. Kirjeldage võimalikku eesmärkide püstitamise strateegiat enda lemmikspordialal.

## II KESKENDUMINE

*Keskendumine* tähendab tähelepanu mingile objektile/tegevusele suunamist ja sellel hoidmist. Teisest küljest sisaldab keskendumine mitteoluliste tegurite ignoreerimist. Lühidalt, keskendumine tähendab vaimse tegevuse kontsentreerimist.

Keskendumine koosneb kahest osast:

- tähelepanu fokuseerimisest ehk keskendamisest mingile olulisele objektile või tegevusele ja
- kestvast tähelepanu hoidmisest sellel.

Keskendumisoskus kui spordipsühholoogiline kompetents ei kõrvalda probleemide põhjuseid, küll aga võimaldab neile "segamatult" lahendusi leida. Vähese keskendumisoskuse tagajärjel tekkivad probleemid on nii tunnetuslikku kui ka somaatilist laadi. R. Nidefferi järgi on kahes dimensioonis (ulatus, suund) keskendumise liike kokku neli: lai, kitsas, väline ja sisemine, kusjuures nende rakendamisel tuleb lähtuda olukorra spetsiifikast, kombineerides nimetatud liike vastavalt toodud kahele dimensioonile (joonis 2).

Keskendumisel on kolm tahku:

1. *Kontsentratsioon* – võime tahtlikult suunata oma vaimset pingutust sellele, mis on antud situatsioonis kõige olulisem.
2. *Selektiivne taj* – võime keskenduda, "luubi alla võtta" ülesande seisukohalt olulist informatsiooni ja ignoreerida võimalikke segajaid.
3. *Vaimse ressursi jagamine* – pikaajase treeningu tulemusena tekkiv võime sooritada mitut ülesannet samaaegselt ja võrdselt hästi.

Motoorikaga seotud sooritust pärssivad protsessid, millest vabanetakse keskendumisoskust kasutades:

- koordineerimisvõime,
  - lihaspinge ja sellest tingitud väsimus,
  - kiirustamine.

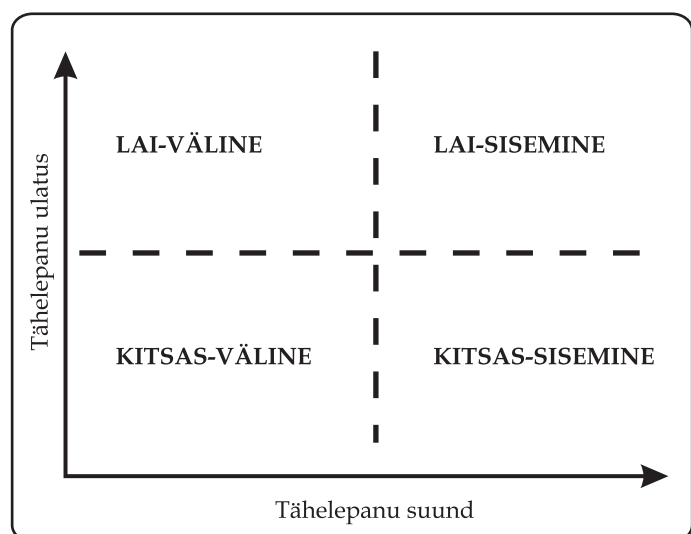
Tunnetuslikud sooritust pärssivad protsessid, millest vabanetakse keskendumisoskust kasutades:

- hirm toimunud vigade kordumise pärast,
- hirm võimalike vigade pärast tulevikus,
- mure mitmete asjade pärast korraga,
- liigne liigutuste, liikumiste ja tegevuste analüüsimine esinemise ajal,
- võimetus tähele panna olulisi momente,
- rambipalavik, mille tingib:
  - suurvõistlus,
  - katsevõistlus,
  - hinnangud (treenerid, kaaslased, vanemad jne).

### KESKENDUMISE ERINEVAD LIIGID

(Nideffer, 1976, 1981, vt joonis 2)

1. *Lai tähelepanu keskendamise ulatus* (mitu objekti)  
(korvpallis nt: kiirränaku ajal pall, vastased, väljak või kombinatsiooni ettekujutamine)
2. *Kitsas tähelepanu keskendamise ulatus* (1–2 objekti)  
(korvpallis nt: vabaviske ajal pall või palli lennu peale mõtlemine)
3. *Väline tähelepanu keskendamise suund* (tähelepanu on suunatud välistele objektidele)  
(korvpallis nt: pall, vastane, kaaslane või ainult üks objekt)
4. *Sisemine tähelepanu keskendamise suund* (tähelepanu tähendab siin mõtlemist, analüüsi)  
(korvpallis nt: treener analüüsib mängu plaani või kujutatakse ette ainult ühe söödu lennutrajektoori)



Joonis 2. Keskendumise dimensioonid: suund ja ulatus

## KESKENDUMISOSKUSE HINDAMINE

1. Eksperimentaalpsühholoogilised hindamismeetodid
  - Reaktsioon auditoorsele stiimulile
  - Reaktsioon visuaalsele stiimulile
2. Küsimustikud
  - TAIS (Nideffer, 1976)
  - PSIS R-5 (Mahoney, Gabriel, Perkins, 1987)
  - BSPSI (Nelson, Hardy, 1990)
3. Psühhofüsioloogilised hindamismeetodid
  - EEG (elektroentsefalogramm) ja esilekutsutud potentsiaalide meetod
  - Südamelöögisageduse muutuste, suurenenud hingamissageduse ja suurenenud lihaspinge määramine

Keskendumisoskuste arendamise meetoditest annab ülevaate tabel.

Tabel. Keskendumise arendamise meetodid

	MEETOD
1.	Esinemisolukorra simulatsioon treeningus
2.	Märksõnade kasutamine
3.	Subjektiiivsete hinnangute asendamine objektiivsete põhjustega
4.	Rutiinse käitumise leidmine
5.	Nägemisvälja (vaate suunamise) kontroll
6.	Fokuseerimine ainult sellele, mis toimub antud hetkel
7.	Oskuste arendamine "automaatseteks"
8.	Ideomotoorne treening
9.	Progresseeruv relaksatsioon
10.	Diafragmahingamine
11.	Meditatsiooni erinevad liigid
12.	Biotagasiside
13.	Mõtete "parkimine"

## KESKENDUMISE TREENIMINE

- *Sisekõne.* Treeningul ja võistlustel saab kasutada väiteid ja ka ainult ühest sõnast koosnevat enesejuhendamist selleks, et koondada tähelepanu kas käesolevale hetkele ("nüüd", "siit" vms) või ülesande spetsiifilistele aspektidele ("jälgi rütmi"). Sel viisil keskendatakse tähelepanu olulisele või suunatakse tähelepanu, kui see kipub oluliselt eemale libisema.
- *Kujutlustehnika.* Paljudel sportlastel aitab võistluse ajal paremini keskenduda see, kui ollakse enne võistlust oma eeldatav tegevus kujutluses läbi mänginud. See vähendab tähelepanu hajumise riski ja parandab kontsentreerumist olulistele asjadele. Kujutlust võib kasutada ka keskendumise treenimiseks paaris: üks paariline sooritab kujutluses oma tegevust ning teine püüab tema tähelepanu kõrvale juhtida, seejärel vahetatakse rollid. Pärast harjutust hinnatakse, kui kerge/raske oli kujutlusülesannet teha. Korduvalt treenides suudetakse paarilise segamist paremini ignoreerida.
- *Eesmärkide püstitamine.* Spetsiifiliste, mõõdetavate eesmärkide püstitamine nii treeninguks kui võistluseks, hõlbustab keskendumist oma tegevusele.
- *Mõtete "parkimine".* Tõhus meetod segavate mõtete "kõrvale panemiseks", et nendega muul, sobival ajal tegeleda. Tavaliselt kasutatakse selleks sisekõnet ja/või kujutlust. Eriti hästi sobib mõtete parkimine nende

sportlaste puhul, kes kipuvad kõrvalisi mõtteid treeningule või võistlusele kaasa võtma. Soovitatakse ka segav mõte paberile üles kirjutada ning paber enne võistlust kas tegelikult või kujutluses ära panna. Pärast võistlust võetakse see mõte uuesti "üles" ja tegeletakse sellega edasi.

- *Vigadele reageerimine.* Kui pärast vea tegemist on raske uuesti sooritusele keskenduda, soovitatakse teha mõttes kiire vea põhjuse analüüs ja seejärel korrata kujutluses tegevust uuesti, kuid nüüd perfektelt. Oluline on võtta vigade suhtes positiivne hoiak, käsitleda viga õppimisvõimalusena, mis annab võimaluse kujutleda, mida edaspidi teisiti teha.

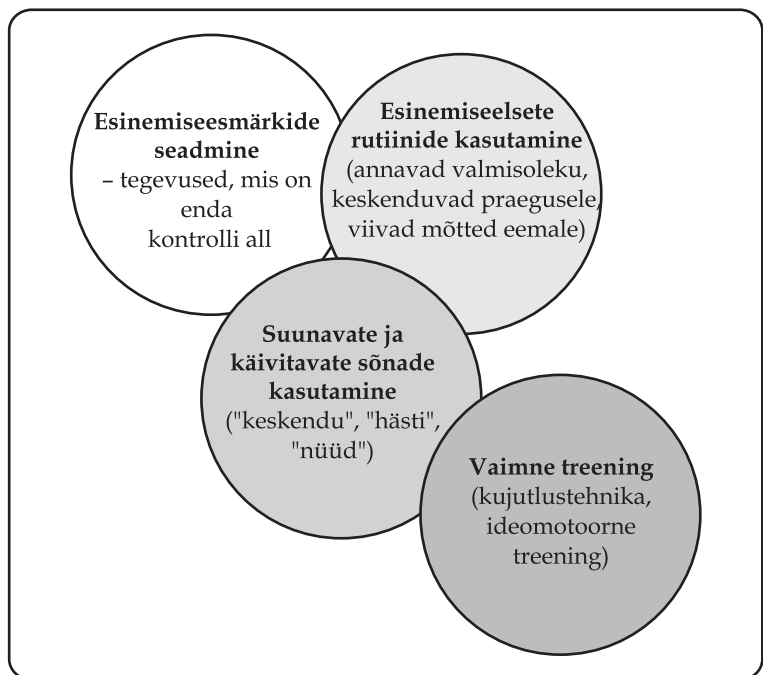
Kompleksne keskendumise treening hõlmab nelja treeninguetappi ja kasutab kõiki eelnimetatud tehnikaid, vt joonis 3.

1. *Esinemiseesmärkide püstitamise* all mõeldakse nende tegevuste eesmärkide seadmist, mis on sportlase enda kontrolli all. See võimaldab täielikult keskenduda oma tähelepanu tehnika või strateegia sooritamisele.
2. *Esinemiseelsete rutiinide kasutamine* tähendab teatud ettevalmistavate tegevuste sooritamist enne mingi tegevuse sooritamist (nt tennisepalli põrgatamine teatud arv kordi enne servimist või korvpallis enne vabavisset). Rutiine on kolme tüüpi:

- *Võistluseelsed rutiinid* hõlmavad tegevusi võistlusele eelneval öhtul, võistluspäeva hommikul, vahetult enne võistlust.
- *Esinemiseelsed rutiinid* on tavaliselt mõtete ja tegevuste jadad, millest sportlased peavad kinni enne teatud oskuse sooritamist.
- *Veajärgsed rutiinid* on tegevusjärjestused, mis aitavad keskendada tähelepanu ebaõnnestumiselt edasisele tegevusele.

Tähelepanu tuleks pöörata sellele, et rutiinid ei muutuks automaatseks ega kaotaks seeläbi oma keskendumist parandavat mõju. Samuti ei peaks rutiinidega seostuma ebausklilike mõtteid, mis hoopis keskendumist segavad.

3. *Suunavate ja käivitavate sõnade kasutamine* kas sisekõnes või valju häälega aitab motivatsiooni hoida. Sellised tähelepanu suunavad ja tegevust käivitavad sõnad täidavad kas kiituse või instruksiooni ülesannet. Oluline on positiivne ja instrueeriv enesega rääkimine. Sõnad peaksid olema lühikesed, ilmekad ja positiivselt sõnasutatud (jaatavad, mitte eitavad).
4. *Vaimne treening* peaks sisaldama kujutlustehnika abil tegevussituatsioonide süstemaatilist kordamist. Vaimne treening aitab valmis olla erinevateks olukordadeks, vähendades seega tõenäosust, et mingi ootamatu sündmus sportlase keskendumist häiriks.



Joonis 3. Keskendumise treeningu programm

### Kordamisküsimused:

1. Defineerige keskendumine, mis see on ja millistest komponentidest koosneb?
2. Tooge näide laia-välise, laia-sisemise, kitsa-välise ja kitsa-sisemise keskendumise liigi kohta oma lemmikspordialal.
3. Milliste mootorikaga ja tunnetuslike keskendumist pärssivate protsessidega seotud probleemide kõrvaldamisele aitab kaasa keskendumisoskuse kasutamine?
4. Nimetage keskendamise arendamise meetodeid.