

SPORDIPSÜHHOLOOGIA OLEMUS JA VAJALIKKUS

KAIVO THOMSON, AAVE HANNUS

KAKS ERINEVAT SUHTUMIST SPORTLASTESSE JA KAKS ERINEVAT TEED SPORTLASTE ENESETEOSTUSES

Tippспорт kui meelelahutusäri üks vorme liigub üha kiiremini suunas, kus inimese võimeid müüakse vahendeid valimata. Kahjuks hinnatakse treenerite edukust sageli peamiselt n-ö punktide kiire tootmise alusel, mitte selle järgi, kuidas ta oskab oma teadmisi ja tegevust suunata inimese kui suurima väärtuse arendamisele ja avamisele.

SPORDIPSÜHHOLOOGIA EESMÄRK

Spordipsühholoogia tegeleb ühest küljest psühholoogiliste teguritega, mis mõjutavad treenimist ja võistlemist erinevatel harrastustasanditel, ning teisest küljest uurib inimese psühholoogias toimuvaid muutusi, mis võivad kaasneda treenimise ja võistlemisega.

Spordipsühholoogia eesmärk on tagada isiksuse areng, täiustades spordipsühholoogiliste kompetentsidega treening- ja võistlusprotsessi. Spordipsühholoogid ei tegele mitte ainult tippsportlastega, vaid ka laste, eakate, erivajadustega inimeste ning kehaliselt väheaktiivsete inimestega, et tõsta nende elukvaliteeti kehalise aktiivsuse kaudu.

SPORDIPSÜHHOLOOGIDE ÜLESANDED

1. *Nõustamine.* Nõustatakse nii võistlus- kui ka harrastussportlasi, nii individuaal- kui ka võistkondlikel aladel. Nõustamise eesmärk on õpetada spordipsühholoogilisi kompetentse. Kompetentside all mõistetakse antud kontekstis sellist akadeemilistel teadmistel baseeruvat oskuste taset, mida ollakse suuteline rakendama igapäevases praktikas treeningutel ja võistlusel. Nendeks kompetentsideks võivad olla motiivide kasutamise struktuur, saavutusteooria järgi hoiakute kujundamine, *coaching*, keskendumisoskus, süsteemne eesmärkide teooria, enesekindluse suurendamise meetodid, vigastustest ülesaamine jt.

Spordipsühholoogi nõustav funktsioon sportlase nn psühhotreenerina seisneb järjepidevas tsükliis: testimine – psühholoogiliste kompetentside kasutamine – testimine. Mida

Spordipsühholoogia eesmärk on tagada isiksuse areng, täiustades spordipsühholoogiliste kompetentsidega treening- ja võistlusprotsessi

NB!

Sportlane on isiksus, keda tuleb suunata tema talendi realiseerimisel, mitte vahend millegi saavutamiseks

kõrgem on sportlik tase, seda suurem osatähtsus on psühholoogilisel ettevalmistatusel, et osata realiseerida oma kehaliste võimete ja tehniliste oskuste potentsiaali. Samal ajal on tippsportlasel võimalik spordipsühholoogilisi kompetentse tulemuslikult kasutada ainult juhul, kui ta on alustanud nende omandamisega oma sportlase-tee alguses.

2. *Teadustöö.* Teadmised spordipsühholoogias baseeruvad teaduslike meetoditega läbi viidud eksperimentidel. Selleks uuritakse erineva tasemega sportlasi, võistkondi ja ka treenereid. Eksperimentaalgruppides viiakse läbi uuringuid, kus kasutatakse mitmeid mõjureid ja stiimuleid (*intervention*) ning jälgitakse erinevusi, muutusi ja kasvutempot. Vaatluse alla kuuluvad ka kehaliselt vähem aktiivsed valimid.
3. *Akadeemilised loengud.* Akadeemilised loengud toimuvad ülikoolides. Periooditi viiakse spordipsühholoogia loenguid läbi täienduskoolitustel, täienduskursustel, suveülikoolides, treenerite tasemekoolituse raames, spordialade seminaridel.

SPORTLASTESSE SUHTUMISE KAKS ERINEVAT LÄHENEMIST:

1. *Sportlane kui vahend.* Sageli käsitatakse sportlast vahendina mingi eesmärgi realiseerimisel. Näiteks on totalitaarsed riigid rakendanud sportlasi oma ideoloogia propaganda-vankri ette. Sama põhimõtet kuulsuse saamiseks võidakse rakendada mitmel tasandil – ka näiteks kooli või maakonna esindusvõistkonda ette valmistades.
2. *Sportlane kui indiviid.* Teine lähenemine on kantud spordipsühholoogia eesmärgist tagada iga konkreetse indiviidi psüühiline tervis, kusjuures viimane ei välista võite, mis ei pruugi olla tagasihoidlikumad kui näiteks OMi kuld (tabel 1).

Tabel 1. Kaks teed spordipsühholoogilises nõustamises

“TULEKAHJUDE KUSTUTAMINE” (Sportlane kui vahend)	“TULEKAHJUDE VÄLTIMINE” (Sportlane kui indiviid)
Probleemid, mis tekivad võistlusperioodil, näiteks: • läbipõlemine ja ületreening, • traumade spordipsühholoogiline aspekt, • toitumisega seotud psühholoogilised aspektid, • dopinguga seotud psühholoogilised aspektid, • agressiivsusega kaasnevad aspektid, • relaksatsioonimeetodid jpt	Spordipsühholoogiliste kompetentside pidev omandamine

Spordipsühholoogia teoorias on uuritud/kirjeldatud kahte suunda inimese treenimisel: (a) areng ja võidud kas “ükskõik mis hinnaga” või (b) kujundades hoiakuid, mis arvestavad sportlase tervisega, sealhulgas ka psüühilise tervisega. Erinevate suundade kujunemist seletatakse “Vajaduste saavutusteorias” (Atkinson, 1974) viie kategooria kaudu, milleks on (1) sisemine hoiak, (2) väline tegevus, (3) käitumiskalduvus, (4) emotsiooni suund, (5) eneseteostus / suhtumine võistlemisse (joonis 1). Nimetatud kategooriate tundmaõppimine võimaldab treeneril teadvustada iseendale, millisel teel ta liigub, ja vajaduse korral enda suundumusi korrigeerida, lähtudes arusaamast, et treeningtöö peab olema läbi viidud sellistel alustel, mis tagavad sportlasele psüühilise tervise nii sportlaskarjääri ajal kui ka pärast sportlaskarjääri lõppu. Lühidalt määratletakse kahte kõne all olevat hoiakut sportlikus eneseteostuses järgmiselt:

1. Sportimine on seotud hirmuga kaotuste ees.
2. Sportimine tähendab võimetest lähtuva eesmärkide struktuuri loomist, mis avab inimeses peituvat potentsiaali, aidates sellega kaasa igaühe eneseteostusele.

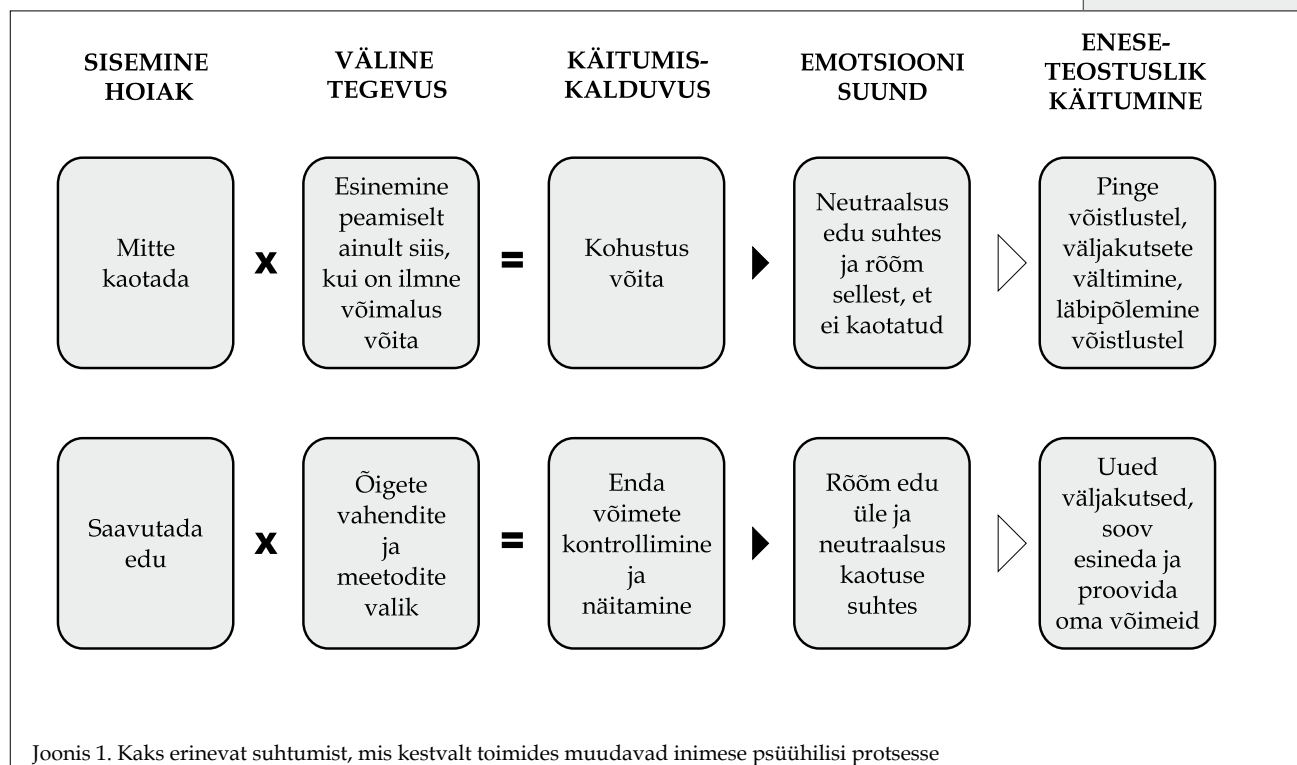
VAJADUSTE SAAVUTUSTEORIA

- *Sisemine hoiak* saab kujuneda kahel moel. Ühel juhul on liikumapanev jõud soov leida endas olevad eeldused ja neid arendada, teisel juhul sunnib treenima hirm kaotuste ees ja endale ei anta aru oma võimetest. Selline põhimõtteline erinevus kujundab erinevalt ka inimese hoiakut tervikuna. Edu saavutamisele suunatud sisemine hoiak rajaneb sooritusest tekkival rahulolulundel, selle aluseks on soov kogeda korduvalt rõõmu oma arengust ja selle siirast tunnustamisest. Ebaedu vältimisele suunatud sisemine hoiak põhineb ebaedust tuleneva häbi vältimise motiivil – inimene teeb kõik selleks, et mitte tunda kaotuse või ebaõnnestumisega kaasneva ebameeldiva emotsiooni.
- *Väline tegevus* tähendab ettevalmistuse aspektist olulisima momendina treeningumeetodi valikut. Üks tee on kasutada oma võimete arendamiseks tunnustatud meetodikaid. Teine võimalus on sunniviisilisele ja kohustuslikule mõtestamata rügamisele sundimine.
- *Käitumiskalduvus* ilmneb selles, et üks tee tagab esinemise ja võistlemise oma oskuste kontrollimiseks ja enda võimete näitamiseks. Kui sellega kaasneb edu, liigutakse järeltõtt õiges suunas. Kui ei, korrigeeritakse treeningprotsessi ja kontrollitakse seda uuesti.

Teine tee viib olukorrani, et tõsine esinemis- ja võistlemissoov tekib üldjuhul ainult siis, kui on ilmne võimalus edu saavutada. Seega, ühel juhul avaldub käitumiskalduvus sportlase püüdes ennast proovile panna ja väljakutsetele vastata. Teisel juhul ollakse võistlemiseks motiveeritud vaid tingimustes, kus ebaedu kogemise tõenäosus on väike.

- *Emotsiooni suund* viitab juba väljakujunenud emotsionaalsele suundumusele. Ühte teed pidi arenedes on tulemuseks positiivsed emotsioonid võidu korral ja suhteline neutraalsus kaotuste korral. Selline hoiak tingib soovi uuesti väljakutseid vastu võtta ja enda proovile panekuks rohkem treenida. Teist teed pidi liikudes jääb domineerima alaväärsustunne saadud kaotustest, mille tulemusena rõõmustatakse lõpuks ainult selle üle, kui ei kaotatud. Viimasel juhul on võitude korral positiivne emotsioon justkui summutatud. Teiste sõnadega – võitude üle ei osata enam rõõmustada, seda tunnetatakse kui neutraalset emotsiooni ja selline hoiak pärsib nii uute väljakutsete otsimist kui ka tekitab ülemääraast psüühilist koormust seoses treenimisega.
- *Eneseteostuse* kategooria iseloomustab hoiakuid võistlemise suhtes. Üks suund on uute väljakutsete otsimine, mille juures läbipõlemine on üldjuhul välistatud. Teisel juhul jõutakse selliste seisunditeni, mis takistavad maksimaalsete tulemuste saavutamist liigse rambipalaviku ja võistlustel läbipõlemise pärast. Selle tulemusena kaldutakse lõppkokkuvõttes spordist loobuma juba enne oma võimete lõplikku väljaarendamist.

Saavutusteooria järgi on treeneri peamine ülesanne omandada oskus sellise psühholoogilise hoiaku kujundamiseks sportlases, mille korral jäävad kaotused neutraalse emotsiooni varjundiga ja võidud positiivse varjundiga



Joonis 1. Kaks erinevat suhtumist, mis kestvalt toimides muudavad inimese psüühilisi protsesse

NB!

**Väga tähtis on jälgida, et kaotuste puhul jääks ilmtin-
gimata domineerima neutraalne, mitte negatiivne emotsioon**

Kirjeldataud saavutusteooria kategooriate koondpilt aitab treeneril mõista ja suunata sportlase arengut. Õigete hoiakute kujundamine ja eesmärkide struktuur on tee tippsaavutustele, mille abil on võimalik vältida ebaõnnestumistest tulenevaid psühhotraumasid, spordist loobumist ja psüühilise tervise ebastabiilsust pärast sportlaskarjäärilist loobumist.

Siinkohal on oluline märkida, et edu ei tähenda mitte tingimata võitu, vaid ka lihtsalt arengut. Võimete avanemiseks on spordipsühholoogilisest vaatenurgast korrektse tee korral peamine:

- (a) kaasaegsete treeningumetoodikate rakendamine;
- (b) oma oskuste kontroll (mitte tingimata võites) ka võrdsete ja tugevamate vastastega võisteldes;
- (c) edust positiivsete tunnete ammutamine ja ebaedu rahulik käsitlemine õppimisvõimalusena.

Eelkirjeldataud suunale vastandlikul teel liikumise tagajärjeks on varem või hiljem ebaõnnestumised. Ebaõnnestumise hirmu foonil suureneb psüühilise läbipõlemise ja ka sporditraumade risk. Iseloomulikud jooned sellel teel liikumisel:

- (a) sportlase sisemine hoiak on suunatud ainult ebaedu vältimisele, mitte enda võimete avamisele;
- (b) treening on sunniviisiline ja sportlasele jääb harjutuste eesmärk häguseks;
- (c) kohustus alati võita viib selleni, et rõõmu kogetakse vaid selle fakti üle, et ei kaotatud, kusjuures võit/edu iseenesest jätab neutraalse varjundiga emotsiooni.

Peamine raskuspunkt saavutusteooria järgi seisneb treeneri oskuses kujundada sportlases selline psühholoogiline hoiak, kus kaotused jäävad neutraalse emotsiooni varjundiga ja võidud positiivse varjundiga. Samal ajal on väga tähtis jälgida nüansi, et kaotuste puhul jääks ilmtin-
gimata domineerima neutraalne, mitte negatiivne emotsioon, mis omakorda tähendab vastavate spordipsühholoogiliste kompetentside omandamist, nagu näiteks kontsentreerumine, mis sisaldab dimensioone kitsas-lai-sisemine-väline jt.

Seega – sportlase psüühiline stabiilsus ja enesekindlus, neutraalsus ebaedu korral ja positiivse varjundiga emotsioonid edu korral võimaldavad realiseerida olemasoleva kehaliste võimete taseme ja oskused ning saavutada spordipsühholoogia eesmärk, mis üldistatuna võib olla väljendatud ka Juvenalise tuntud sententsi kaudu – *mens sana in corpore sano*.

Kordamisküsimused:

1. Millest on lähtutud spordipsühholoogia eesmärgi definitsioonis?
2. Nimetage ja iseloomustage spordipsühholoogide tegevusvaldkondi.
3. Nimetage kategooriad, mille abil kirjeldab vajaduste saavutusteooria kahte erinevat hoiakute kujundamise teed.
4. Milles seisneb kaotuse vältimisele ja edu saavutamisele suunatud sisemiste hoiakute vaheline erinevus?
5. Miks on oluline hoida ära ebaõnnestumise hirmu?

MOTIVATSIOON

KAIVO THOMSON, AAVE HANNUS

Argiteadvuse tasandil on leitud palju erinevaid põhjuseid ja motiive spordiga tegelemiseks. Kõik need põhjused kuuluvad aga jäämäe nähtavasse ossa. Jäämäe nähtamatu osa sisaldab evolutsiooni ajalugu. Kogu evolutsiooni jooksul on ellujäämise nimel just kehalise tegevuse abil tagatud pidev kohanemine keskkonnaga, seda nii otseses kui ka kaudses tähenduses. Otsese mõju all mõistetakse kehalist tegevust selle sõna otseses tähenduses, kehalist "võitlust" ja "põgenemist" ellujäämise nimel. Kaudse mõju all mõistetakse aju struktuuride arengut motoorsest tegevusest aju füsioloogias ja anatoomias tekkinud muutuste tõttu.

Seega, lähtudes evolutsioonist kui arenguprintsiibist, on kehaline aktiivsus oma põhiolimuslikus tähenduses vajalik kohanemiseks keskkonnaga selleks, et liik säiliks. Samuti on keskkonnaga kohanemise vajadusest välja kujunenud teadvustamata ja teadvustatud regulatsioonimehhanismid kehalise aktiivsuse tagamiseks.

TEADVUSTAMATA REGULATSIOON ENDORFIINIDE TOIME TEOORIA

Olemus: *Endorfiinid* avastas J. Hughes aastal 1975. Üldise nimetuse "endorfiinid" alla kuuluvad beta-endorfiinid, met-enkefaliinid ja leu-enkefaliinid kujutavad endast peptiide, sarnanedes keemiliselt struktuurilt morfiiniga. Endorfiinid on heaolutunnet tekitavad ained, mida toodetakse ajuripatsis, ja mis erituvad kestva kehalise pingutuse tagajärjel verre, et vastu seista valule ja reguleerida emotsioone. Endorfiinide toime tagajärjel on täheldatud ka eufooria tekkimist.

Poolt: Morfiiniga sarnase sõltuvuse tekkimine.
Morfiini blokeeriva nalaksooni sarnane toime.
Katsed inimestega valu taluvuse kohta.

Vastu: Inimkatsetes on aju aktiivsuse uuringud kõne all olevast aspektist lähtudes raskendatud. Koormusejärgsed muutused veres ei peegelda täpselt koormuse ajal ajus toimuvat.

MONOAMIINIDE TOIME TEOORIA

Olemus: Kehaline aktiivsus mõjutab *monoamiinide* (nt dopamiin, serotoniin) produktsiooni. Uuringud viitavad sellele, et vaimsed seisundid, nagu ärevus, depressioon, valu, nauding, aga ka vaimsed protsessid, nagu mõtlemine, seisnevad närviimpulsside liikumises mööda teatud närvivõrgustikku. Monoamiinide funktsioon on reguleerida närviimpulsside vastavat liikumist, seega mõjutades nimetatud vaimseid protsesse.

Motivatsiooni mehhanismide tundmisega saab kaasa aidata kiiremale keskkonnaga kohanemise protsessile

NB!

Poolt: Pärast jooksmist ja ujumist kõrgeenenud norepinefriini ja serotoniini tase ajus.

Kaudsed uuringud inimestega (vereplasma ja uriini kaudu) näitavad epinefriini kuni 600% suurenemist pärast kestva füüsilist tegevust.

Vastu: Inimkatsetes on aju aktiivsuse uuringud kõne all olevast aspektist lähtudes raskendatud. Koormusejärgsed muutused veres ei peegelda täpselt koormuse ajal ajus toimuvat.

SOOJUSREGULATSIOONI TOIME TEOORIA

Olemus: Sajandeid on näiteks Skandinaavia maades teada sauna toime tervise ja heaolutunde tagamisel. Arvatakse, et organismi reaktsioon on sama ka kestva kehalise pingutuse korral.

Poolt: Passiivsel higistamisel ja intensiivsel kehalisel tegevusel on analoogilised mehhanismid.

Vastu: Vaimse tervise ja kehalise aktiivsuse soojusregulatsioonist tulenevat otsest seotust ei ole eksperimentaalselt kinnitatud.

TÄHELEPANU ÜMBERLÜLITUVUSE TOIME TEOORIA

Olemus: Ümberlülitumine ühelt tegevuselt teisele välistab stressi tekkimise ja mõjub stressi alandavalt.

Poolt: "Aeg maha" fenomen on kõigile tuntud.

Vastu: Puuduvad täpsed uuringud kehalise tegevuse nn dooside kohta. Puuduvad võrdlusandmed erinevate spordialade mõju kohta.

VASTANDPROTSESSIDE TOIME TEOORIA

Olemus: Organismile toimivate stressoritega toimetulek nõuab pingutust. Samaaegselt pingutuse suurenemisega kasvab vastupidise protsessi (lõdvestuse ehk relaksatsiooni) negentroopia ehk teiste sõnadega lõdvestuse sisemine potentsiaal. Pingutuse lõppedes hakkab see potentsiaal realiseeruma.

Poolt: Kõik looduses toimuvad protsessid sisaldavad sellist unikaalset vastandprotsesside süsteemi.

Vastu: Raske on abstraherida mitmetest muutujatest koosnevast tervikust üks ning läbi viia täpselt mõõdetav eksperiment.

TEADVUSTATUD REGULATSIOON

ENESETÕHUSUSE TEOORIA

Enesetõhususeks nimetatakse indiviidi subjektiivseid uskumusi oma võimete ja oskuste kohta, mis ei pruugi peegeldada objektiivseid võimeid ja oskusi. Enesetõhusus mõjutab spordimotivatsiooni mitmel viisil.

Kui sportlasel on objektiivselt eeldused hea soorituse tegemiseks, parandab kõrge enesetõhusus sooritust, madal enesetõhusus aga takistab võimete ja oskuste realiseerimist.

Enesetõhusus määrab ära sportlase valikud (soovi treenida) ja pingutuse määra, millise koormusega ja kui püsivalt treenitakse. Kõrge enesetõhususega sportlased on püsivamad ja pingutavad rohkem.

Enesetõhusus määrab ära sportlase eesmärgid – suurema enesetõhususega sportlased seavad endale väljakutsuvamaid eesmäärke.

Enesetõhususe tõstmise võimalused:

1. Olulisimaks enesetõhususe allikaks on *sooritusvõimed*. Edukogemused pakuvad otsest kinnitust oma võimekuse kohta, ebaedukogemused tekitavad kahtlusi oma võimetes. Seetõttu tuleks anda sportlasele edu kogemise võimalus. Treeningutel edu kogemise tingimusi luues tuleks silmas pidada, et keerulisema ülesande sooritamisel tõstab edu

enesetõhusust rohkem kui lihtsa ülesande sooritamisel ning iseseisvalt saavutatud edu tõstab enesetõhusust rohkemal määral kui sama suur edu teiste toetusel. Kui ülesanne tuleb esimestel soorituskordadel välja, on enesetõhususe tõus suurem võrreldes olukorraga, kus õppimise alguses kogetakse ebaedu.

2. *Asendav kogemus.* Kui enesetõhusus ei saa baseeruda enda kogemusel, saab seda tõsta, kui sportlane vaatleb teist inimest mingit uut oskust edukalt sooritamas või tundmatut vastast võitmas. Eriti efektiivne on asendav kogemus siis, kui vaadeldav isik (mudel) on võimete ja teiste oluliste omaduste poolest vaatlejaga sarnane.
3. *Veenmine.* Suuline veenmine on efektiivne, kui veenjat tajutakse usaldusväärse informatsiooniallikana, usutakse, et tal on vajalikud teadmised ja oskused hinnangu andmiseks. Samas on oluline, et ülesande täitmine oleks realistlik. Veenmise alla on loetud ka sisekõnet ja kujutlust. Positiivne sisekõne on oluline enesekindluse allikas. Teine viis enesekindluse suurendamiseks on kujutlus, mis sisaldab vastava ülesande edukat sooritust, kuid oma efektiivsusest on kujutlus sooritusvõimete ja asendava kogemuse vahepeal.
4. *Füsioloogiline seisund.* Võistluseelset ärevust interpreteeritakse sageli sooritushirmu märgina ning see võib tekitada eneses kahtlemist. Seega võib füsioloogiline erutus viia enesetõhususe vähenemiseni. Kui aga seda seisundit tõlgendada keha valmisoleku märgina, valmisolekuna optimaalseks soorituseks, võib enesetõhusus tõusta.

SISEMISE JA VÄLISE MOTIVATSIOONI TEOORIAD

Inimeste kehaliselt aktiivse eluhoiaku kujundamise, aga ka tippspordiga tegelemise juures on kasutusel mõisted “sisemine motivatsioon” ja “väline motivatsioon”.

Sisemised motiivid on määratud indiviidi sisemisest soovist, tema arusaamade/ tõekspidamiste ja treenerite/õpetajate kujundatud hoiakutest tingitud huvi kaudu.

Neid, kes teevad sporti selleks, et kogeda rõõmu, naudingut ja meisterlikkuse tunnet, nimetatakse sisemiselt motiveeritud indiviidideks. Nad väärtustavad liikumise naudingut iseenesest, nautides nii sportimise keemilisi ja füsioloogilisi mõjusid organismile kui ka isikliku saavutuse positiivset kogemust, kompetentsuse tunnet, tajutud kontrolli, enesekindlust ja positiivset enese eest hoolitsemist.

Sisemiselt motiveeritud sportlased loobuvad spordist väiksema tõenäosusega kui väliselt motiveeritud. Sisemiselt motiveeritud sportlased kogevad rohkem positiivseid emotsioone, on rahulikumad, keskenduvad sooritusele ja lõppkokkuvõttes saavad paremaid tulemusi.

Välised motiivid määratakse ära väliste allikate kaudu. Need on näiteks heakskiit, materiaalsed tasud ja võitmise võistluslik faas. Väliste motivatsiooni puhul on sport vahend millegi positiivse saavutamiseks (tunnustus, auhind, kiitus, ilus keha jne) või millestki negatiivsest hoidumiseks (karistus, halb hinne, tõrjutus, haigused).

Välised motiivid võivad motiveerida indiviidi paralleelselt sisemistega või domineerida nende üle.

Sisemine motivatsioon on maksimaalne siis, kui indiviid tunneb, et ta on oma keskkonnas tegutsedes pädev ja sõltub iseendast. Iga sündmus, mis mõjutab indiviidi pädevustaju ja enesemääramise tunnet, avaldab mõju ka tema sisemisele motivatsioonile. Sõltuvalt sellest, kuidas sportlasele antav tagasiside on struktureeritud, võib see kanda kontrollivat (välist motivatsiooni rakendavat) või informatiivset (sisemise motivatsiooni suurendamisele suunatud) sõnumit. Inimene tahab tunda end väärtusliku ja pädevana – see on üks peamisi motiveerivaid tegureid. Seetõttu tuleks treeningut struktureerida nii, et sportlastel oleks oma pädevuse kogemise võimalus, mis teisiti väljendatuna tähendab siirast tunnustust hästi tehtud soorituste kohta. Teine oluline tegur on kontrolli tajumine. Kui sportlane kogeb, et ka temal (mitte ainult treeneril) on kontroll treeningu ja oma arengu üle, suureneb sisemine motivatsioon.

Tippsooritus eeldab nii sisemisi kui ka väliseid motiive. Kokkuvõtliku ülevaate motiivide kategooriatest spordis annab tabel 2.

Sisemine motivatsioon on oma olemuselt sarnane sõltuvusseisundiga, kus soov sportida realiseerub ilma välise sundimiseta

Väline motivatsioon toimib hüvede teadvustamise kaudu, mis kaasnevad ennast pingutama sundides

NB!**Tabel 2. Motiivide kategooriad spordis (Gauroni järgi)**

2.1. SOTSIAALNE MÕJU • vanemad • tuttavad • treener	2.2. ENESEARENDAamine • uued oskused • keha valitsemine • eneseväljendus	2.3. VÕISTLUS • ajaga • kaaslastega • vastastega
2.4. ELUSTIIL • harjumused • soov kõike paremini teha • kasvada aktiivseks	2.5. HIRM EBAÕNNESTUDA • teiste kriitika • enesekriitika • mulje jätmine	2.6. FITNESS JA TERVIS • tervena tundmine • lihastoonus • ilus keha • jõu tunnetamine
2.7. SÕPRUS, SUHTED • oma grupis • teiste sportlastega, kuulsustega	2.8. EDU JA SAAVUTUS • osalemine tähtsatel võistlustel • isiklikud unelmad	2.9. MATERIAALNE KASU • stipendiumid • reisid • muud soodustused
2.10. TUNTUS • tuttavad • kitsam ring • kogu riik	2.11. HIRM, KONTROLL • treeneri käsud • treeneri kontroll	2.12. ESINEMINE RAHVALE • rahva lemmiku tunne • masside huvitatus • "tormilised tribüünid"
2.13. HETERO-SEKSUAALSUS • atraktiivne vastassugupoolele • teistest eelistatum	2.14. SÕLTUMATUS • olla indiviid • üksinda treenida • abiks treenerile treeninguplaani-de koostamisel	2.15. "PEREKOND" • võistkond asendab perekonda • usaldus treeneri ja kaaslaste vastu
2.16. EMOTSIONAALNE VABANEMINE • tunnete vabastamine • tunnete elustamine • külmaverelisuse kasvatamine	2.17. "SEISUS" • tähtsuse tunnetamine • teiste respekt • teistele tähtsana näimine	2.18. ENESETEADVUS • eneseusalduse kasv • enda erilisena tundmine
2.19. PÕHJUSTE MÕISTMINE • Treeninguteooriate ja spordialade tehnika tundmine		

Motiivide kategooriad on kui tööriistad inimeste spordi juures hoidmiseks

Kordamisküsimused:

1. Millised teooriad seletavad kehalisest aktiivsusest tekkiva sõltuvuse kujunemist psühho-füsioloogilisest aspektist lähtudes?
2. Nimetage motiivide kategooriad spordis (Gauroni järgi).
3. Kirjeldage välise motivatsiooniteooria olemust.
4. Kirjeldage sisemise motivatsiooniteooria olemust.
5. Iseloomustage enesetõhususe tõstmise võimalusi.