

Spordipsühholoogia



Aave Hannus

Tartu Ülikool

spordipedagoogika ja
treeninguõpetuse instituut

I. Spordipsühholoogia olemus ja vajalikkus

Spordipsühholoogia tegeleb inimeste käitumise teadusliku uurimisega spordi keskkonnas ja sellest saadud teadmiste praktilise rakendamisega niihästi tippportlaste kui spordi harrastajate juures.

See huvi on kahe-suunaline:

- ▶ Millist mõju avaldavad psühholoogilised tegurd inimese sportlikule käitumisele?
- ▶ Kuidas spordiga tegelemine mõjutab sportlaste ja spordi harrastajate psühholoogilist arengut, tervist ja heaolu?

Spordipsühholoogide tegevusvaldkonnad

Teadus



Õpetamine



Nõustamine, psühhoteraapia

Kõige enam tegelevad
spordipsühholoogid
psühholoogiliste oskuste
õpetamise ja
treenimisega, mis
võimaldaks sportlastel
omandada ja lihvida
sooritusvõimet
suurendavaid
psühholoogilisi oskusi.



Spordipsühholoogia müüdid:

I. Spordipsühholoogid töötavad ainult sportlastega, kellel esineb psüühikaprobleeme.

Tegelikkus: Enamus sportlastest võib psühholoogilt saada teadmisi, kuidas terve psüühikaga inimene võiks omandada ja arendada erinevaid psühholoogilisi oskusi. Õpetatakse eesmärkide püstitamist, kujutlustehnikate rakendamist, ärevuse reguleermise võtteid nii võistluste eel kui võistluse ajal, keskendumise treenimist ja muid



DDP/AFP, Michael Kienzler

Skisprung-Olympiasieger Sven Hannawald beendet seine Karriere. Nach der klinischen Behandlung eines Burn-Out-Syndroms kehrt er nicht mehr in den Leistungssport zurück.

2. Psühholoogilisi oskusi tuleb treenida ainult tippportlastel.



Tegelikkus: Psühholoogilised oskused on tippsoorituseeni jõudmise üheks eelduseks.

NB! Psühholoogilised oskused ei kompenseeri viletsaid kehalisi võimeid ega puuduvaid tehnilisi oskusi, kuid on kehalise potentsiaali realiseerimise eelduseks.

3. Psühholoogiliste oskuste treening pakub psühholoogilistele probleemidele kiireid lahendusi. Tegelikkus: Psühholoogiliste oskuste õppimine nõuab aega ja harjutamist.



4. Psühholoogiliste oskuste treeningust ei ole kasu.



Tegelikkus: Kui psühholoogiliste õppijal on realistlikud ootused ja eesmärgid ning ta treenib neid järjekindlalt, võib ta oma sooritust oluliselt parandada.

Sportlasesse suhtumise kaks teed

1. Tulekahjude kustutamine - sportlane kui vahend:

Probleemid võistlusperioodil

Läbipõlemine ja ületreening

Traumad

Toitumine

Doping

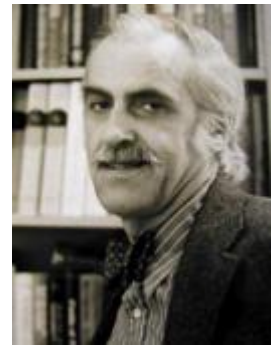
Agressiivne käitumine

2. Tulekahjude vältimine - sportlane kui individ:

Spordipsühholoogiliste kompetentside järjepidev omandamine

Vajaduste saavutusteooria (McClelland, 1961;

Atkinson, 1974)



Isiksuse tegurid

Situatsiooni omadused

Käitumiskalduvus

Emotsionaalsed reaktsioonid

Enese-teostuslik käitumine

Isiksuse tegurid: (a) motiiv edu saavutada
(b) motiiv ebaedu vältida

Situatsiooni omadused: (a) edu tõenäosus
(b) edu väärtus

Mida madalam edu tõenäosus, seda suurem edu väärtus.

Käitumiskalduvus: $B = f(\text{edu tõenäosus} \times \text{edu väärtus})$

Edu saavutamise motiivi korral: kui edu tõenäosus madal või kõrge, on motivatsioon madal; kui edu tõenäosus umbes 50%, siis motivatsioon kõrgeim.

Ebaedu vältimise motiivi korral: hoidutakse väljakutsuvatest (50%) olukordadest; hoidutakse madala ebaedu tõenäosusega olukordadest; valitakse ebarealistlikult raskeid olukordi.

**Isiksuse
tegurid**

**Situatsioo
ni
omadused**

**Käitumis-
kalduvus**

**Emotsionaals
ed
reaktsioonid**

**Enese-
teostuslik
käitumine**

Mitte
kaotada
ehk
ebaedu
vältida

X

Edu
tõenäosuse
arvestamine

=

Kohustus
võita,
vältida
ebaedu



Rõõm mitte
kaotamisest,
neutraalsus
edu suhtes



Pinge,
väljakutsete
vältimine,
läbipõlemine

või

Saavutada
edu

X

Treeningu
optimeeri-
mine

=

Võimete
kontroll,
edu



Rõõm edust,
neutraalsus
kaotuse
suhtes



Väljakutsete
otsimine,
oma võimete
proovimine

Kokkuvõtteks:

Kui sisemine hoiak on ebaedu vältimisele, treening sunniviisiline, sportlasele jääb harjutuste eesmärk hägusaks, käitumist juhib ainult soov teistest parem olla ja/või rõõmu kogetakse vaid siis, kui halvasti ei läinud, on tagajärjeks ebaõnnestumised, kuna kiputakse vältima väljakutseid.

Ebaõnnestumise hirmu foonil suureneb läbipõlemise ja sporditraumade risk.

Soodsamate väljavaadetega treening eeldab sisemist hoiakut edu saavutamisele.

Oluline, et edu ei tähenda võitu, vaid iseenda tulemuste suhtes paranemist.

II. Motivatsioon

Movere, lad k. liikuma



- (a) Käitumise suund – eesmärgid, mille poole püüeldakse
- (b) Käitumise intensiivsus – käitumisse investeeritav pingutus ja keskendumine
- (c) Käitumise püsivus – käitumise määr eesmärgi saavutamise püüdlustes

Vääriti mõistetud motivatsioon:

1. Aetakse segamini erutusega

Motivatsioon = üles köetud

Motivatsioon tuleb adrenaliinitulvast

Motivatsioon = ebaõnnestumise hirm

2. Motivatsiooni saab tõsta positiivse mõtlemisega

3. Motivatsioon on kaasasündinud

Endorfiinide hüpotees

Kestva aeroobse ja intensiivse vastupidavustreeningu tagajärjel vabanevad endogeensed opioidid (β -endorfiinid), kuid neid leitud vaid vereplasmas.

Naloksooniga võimalik endorfiinide mõju vähendada.

Uurimistulemused vegevust. astukäivad.

β -endorfiinid tekitavad analgeetilise, rahustava reaktsiooni peale kehalist tegevust

Ainult endorfiine raske seostada pordimotivatsiooniga.

Endokannabinoidide hüpotees

Ajus ja perifeerias endogeensete kannabinoidide retseptorid (CB1 ja CB2) ning ligandid anandamiid ja 2-arkatsidonüülglütserool (2-AG), mille kaudu vähendatakse valu ja tekitatakse rahunenud seisund. 70%-80% VO₂max juures kõrgenenud anandamiidi tase vereplasmas.

Monoamiinide hüpotees

Kehaline tegevus mõjutab tsentraalset serotonergilist süsteemi. Serotoniini (5-HT) kõrgem tase seotud parema meeleolu, kiirema uinumise, pikema uneaja ja kõrgema une kvaliteediga

Kehaline tegevus mõjutab monoaminergilist ja ja noradrenergilist süsteemi. Kõrgem noradrenaliini (NA) tase seotud parema meeleoluga.

Siiski pole otseselt selge, kas monoamiinide taseme muutus kehalise tegevuse tagajärjel on otseselt seotud meeleolu muutusega.

Soojusregulatsiooni hüpotees

Kehalise tegevusega kaasnev kehatemperatuuri tõus alandab lihaste toonilist aktiivsust, mis omakorda alandab kehalist erutust ja toob kaasa psühholoogilise seisundis positiivse muutuse.

Väidetakse, et temperatuuri tõus võib muuta ajus

Tähelepanu ümberlülitavuse hüpotees

Ümberlülitumine ühelt tegevuselt teisele välistab stressi tekkimise ja mõjub stressi alandavalt. Kehaline tegevus pakkub aeg-maha kogemust.

Vastandprotsesside toime hüpotees

Stressoritega toimetulek nõuab pingutust. Koos pingutuse suurenemisega suureneb vastupidise protsessi – lõdvestuse - sisemine potentsiaal. Pingutuse lõppedes hakkab see potentsiaal realiseeruma.

Albert Bandura, 1977; 1997



1. Enesetõhusus

Enesetõhususeks nimetatakse indiviidi subjektiivseid uskumusi oma võimete ja oskuste kohta, mis ei pruugi peegeldada objektiivseid võimeid ja oskusi.

Hinnang, mida oma võimetega ollakse võimelised saavutama (tulevikus), mitte hinnang oma võimekusele.

Enesetõhusus põhineb erinevatel informatsiooniallikatel:

varasem sooritus

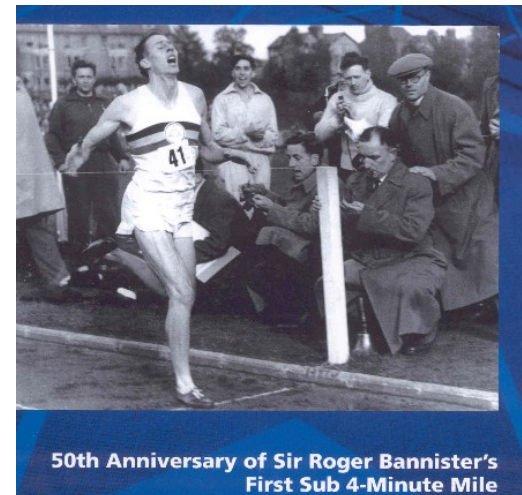
asendav kogemus

verbaalne veenmine

füsioloogiline seisund

emotsionaalne seisund

kujuteldavad kogemused



- Kui sportlasele on objektiivselt eeldused hea soorituse tegemiseks, siis kõrge enesetõhusus parandab 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 eesmärke.

Enesetõhususe tõstmine:

(a) Sooritusvõimete parandamine

Edu kogemise võimaluse pakkumine:

Soorituse tajutud keerukus

Rakendatud pingutus

Juhendamise määr

Edu ja ebaedu ajaline jätkuvus

Võime tajutav õpitavus või sisemine püsiv omadus

(b) Asendav kogemus

Teiste tegevuse ja tulemuste vaatlemise põhjal antakse hinnang enda sooritusele.

Mudel peaks olema õppija sarnane

Enesemudeldamine (*self-modeling*; Dowrick, 1991) – enda korrektse soorituse korduv vaatlus, mida kasutatakse mudeline tuleviku soorituste jaoks.

(c) Veenmine

Verbaalne veenmine, hinnanguline tagasiside, teiste ootused, sisekõne, positiivne kujutus jne.

Pärssiv mõju suurem kui soodustav mõju.

Veenja peab olema usaldusväärne

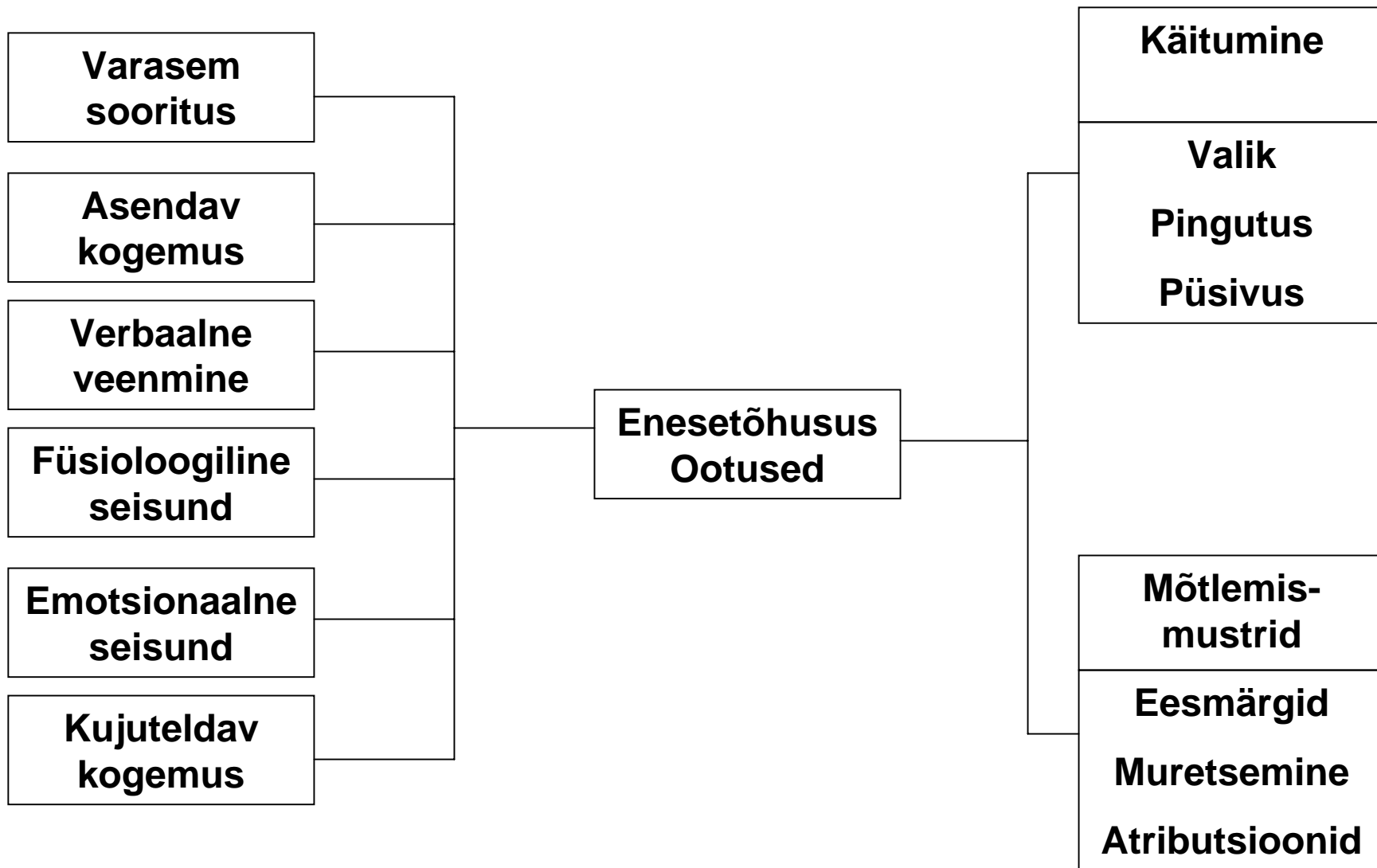
Ülesanne peab olema realistlik

(d) Füsioloogilise erutuse tõlgendamine valmisoleku määrgina.

Hirmu ja ebakindlusega või valmisolekuga seotud autonoomne erutus.

(e) Emotsionaalne seisund: positiivne vs negatiivne afekt.

Ärevusega seotud negatiivset emotsiooni interpreteeritakse vajalike võimete puudumisena (Schunk, 1995).



2. Sisemine ja väline motivatsioon

Sisemine motivatsioon peegeldab sportlase soovi spordiga tegeleda selle pärast, et sport on tema jaoks iseenesest nauditav tegevus, pakub lõbu, annab hea enesetunde.

Iseendaga võistlemine ja enda suhtes paremaks saamine.

Võit on sellega kaasnev boonus.

Väline motivatsioon peegeldab spordiga tegelemist väliste tegurite mõjul.

Sport kui vahend millegi saavutamiseks (tunnustus, sõbrad, preemiad, võit, kiitus, hea välimus jne).

Sport kui vahend millestki hoidumiseks (haigused, karistused, halvad hinded, tõrjumine jne).

Edward Deci & Richard Ryan (1985; 19

Enesemääramise teooria

Kolm vajadust: autonoomsus; kompetentsus; seotus



Amotivatsioon

Väline
motivatsioon

Sisemine
motivatsioon

Amotivatsioon	Väline Integreeritud regulatsioon	Omandatud regulatsioon	Identiteedi- regulatsioon	-Teadmised -Teostamine -Stimulatsioon
---------------	---	---------------------------	------------------------------	---

Motivatsioon teadaregüüsimisest, uue teadasaamise proovimisest saadav rahuldustunne.

Motivatsioon teostada –kordasaatmisest, ennast ületada *püüdmisest* saadav rahuldustunne.

Motivatsioon stimulatsiooni kogeda – meeldivate aistingutega seotud elamustest saadav rahuldustunne.

Väline regulatsioon – käitumist reguleerivad välised tasud ja sunnid.

Omandatud regulatsioon – käitumist reguleerivad omaks võetud välised põhjused, süü ja

ärevuse tunne käitumise tegemata jätmise pärast.

Identiteediregulatsioon – käitumist reguleerivad välised põhjused, mida indiviid väärtustab ja millele allub, ehkki ei pea seda meeldivaks.

Integreeritud regulatsioon – enda tervikliku mina-pildi osadeks peetavad tegevused.

Sisemise ja välise motivatsiooni mõju

Sisemine: suurem nauding;

madalam ärevus;

väiksem väljalangemise tõenäosus.

Väline: väiksem nauding

suurem ärevus;

suurema väljalangemise tõenäosusega.

Kuidas eristada?

Miks sporti tehakse?

– Kuna nauditakse?

– Kuna saadakse mingit kasu?

NB! Sisemine ja väline motivatsioon ei välista teineteist.
Üks võib üle minna teiseks.

Millistel põhjustel sportlased välja langevad?

Kust sisemist motivatsiooni saada?

Arvestada, millist rolli spordist saadavad
tasud pakuvad:

- Kontrolli
- Informatsiooni

Vastavalt sellele sisemine motivatsioon tõuseb või langeb:
Kui arvab, et välised tasud kontrollivad tema tegevust, siis
sisemine motivatsioon langeb.

Kui arvab, et välised tasud annavad informatsiooni, siis võib
tõusta.

Kiitus

Kui kiitust peetakse ausaks ja usaldusväärseks, siis suurendab motivatsiooni.

Kiitus peab olema siiras.

Kiitus võib ka motivatsiooni vähendada, kui see tekitab kadedust ja liigset võrdlemist teistega.

Saavutuseesmärgid:

Sportlase käitumine sõltub sellest, mida ta edu all silmas peab.

Mis on tema jaoks edu?

Edu ei ole konkreetne asi, erinevad inimesed peavad edukaks erinevaid tulemusi.

See, mida sportlane eduks peab, sõltub tema eesmärkidest ja nende saavutamisest.



Jean Duda, 1993



Saavutuseesmärgi teooria

Edu ja ebaedu: psühholoogilised seisundid

Saavutuskäitumine on funktsioon tajutud

edu määravate tegurite isiklikust tähendusest:

Valik

Pingutuse määr

Püsivuse määr

Mõtted

Tunded

Individaalsest kompetentsuse tajumisest luuakse eesmärgid:

Egole orienteeritus (võimekuse demonstreerimine + ebakompetentsuse demonstreerimise vältimine)

Ülesandele orienteeritus (võime ja pingutus koostoimes)

Motivatsioon

Ülesandele
orienteeritud



*Oskuste õppimine
Väljakutsetele vastamine
Enese arendamine*

Egole
orienteeritud



*Enese ja teiste võrdlemine
Teistest parem olemine
Normide täitmine*

sõltumatud

Ülesandele orienteeritud sportlased

kogevad edu ise enda suhtes paranedes:

oskuste paranedes, meisterlikkuse suurenedes, tehnika paranedes. Seetõttu on tegevusest sisemiselt enam huvitatud, pingutavad rohkem ja kestmamalt.

Egole orienteeritud sportlased püüavad olla teistest paremad või püüavad vältida ebaõnnestumisi.

Seetõttu hindavad iseennast ainult selle põhjal, kas nad on teistest paremad. Väljalangemise oht.

Ülesande orientatsiooniga usutakse, et pingutus tagab edu.

Ülesande orientatsiooniga kasutatakse stressiga toimetulekuks probleemilahendust (pingutatakse rohkem, otsitakse toetust).

Egoorientatsiooniga usutakse, et võimed tagavad edu.

Ego orientatsiooniga kasutatakse emotsionaalset stressiga toimetulekut.

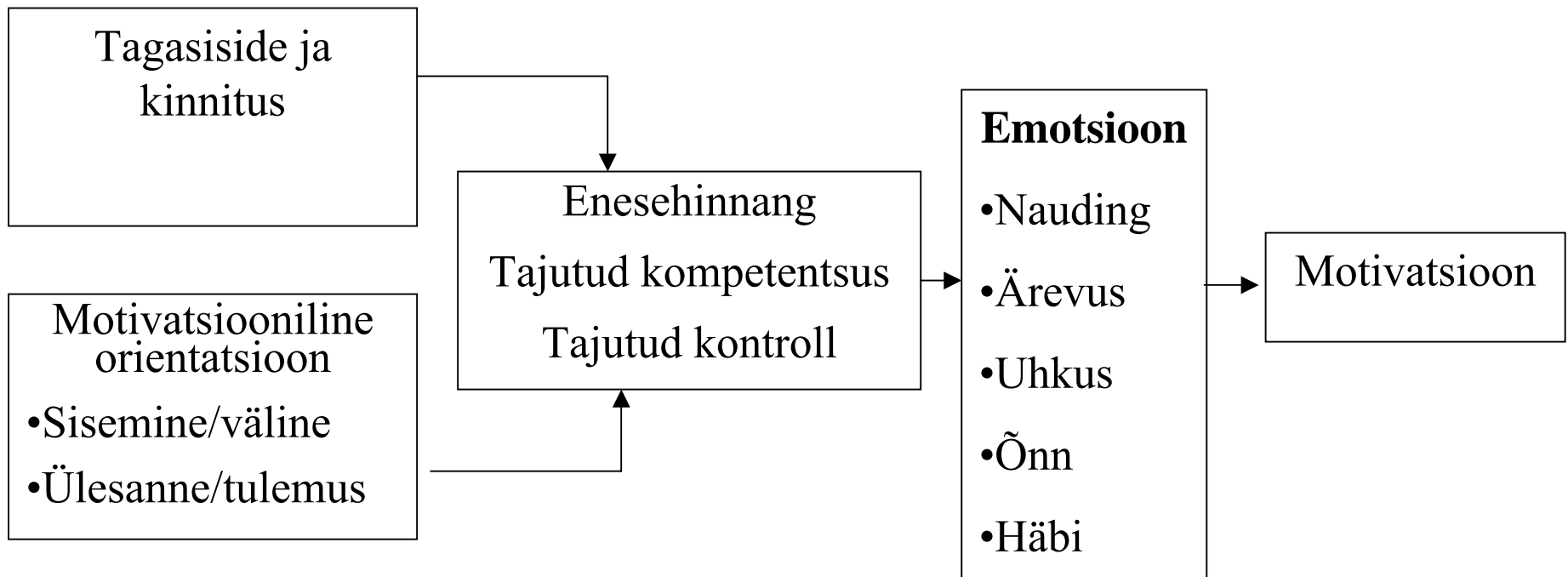
Saavutuskeskkonna motivatsiooniline kliima:

Meisterlikkuse kliima: hoiakud positiivsemad, pingutus suurem, õppimise strateegiad efektiivsemad.

Tulemusele orienteeritud kliima: vähene püsivus, vähene pingutus, ebaõnnestumise omistamine madalale võimekusele.

Kompetentsuse motivatsiooni teooria (Harter, 1990):

Kompetentsuse tundmise vajadus on peamine motiveeriv tegur.



Treener saab luua meisterlikkuse õhkkonda, kus rõhutatakse pingutust ja oskuste arendamist.

Vigu käsitletakse õppimisvõimalustena.

Suureneb rahulolu ja sisemine motivatsioon.

Treener saab luua tulemusele/egole orienteeritud õhkkonda, kus rõhutatakse konkureerimist ja võistlemist.

Rahulolu ja sisemine motivatsioon vähenevad.

Teatud määral siiski tippsoorituse eelduseks!

III. Treener kui grupi liider

Autokraatlik

Demokraatlik



DIKTEERIJA

VEENJA

DISKUTEERIJA

**MITTE-
SEKKUJA**

**Kiirus;
otsustavad**

Parem

Võimalikud

Alluvad

**+ Lihtsus;
Juhtija
tajumine.**

**tunne
käsku
täites.**

**teiste
lahendused.**

**ise;
Juhil aega
muuga tegeleda.**

**- Kätumine
taha
vastupidi
käskudele;
puuduvad**

**Võlts demo-
kraatia.**

**Aeganõudev;
Otsustus-
võimetus**

**Juht ei
vastutada;
Alluvatel**

Eestvedamise on juhtimisalane tegevus, mis tagab eestvedaja ehk liidri vabatahtliku järgimise.

Eestvedamise eesmärgiks on mõiste tähendab inimeste ja gruppide käitumise mõjustamist eesmärkide suunas liikumisel.

Otsustamine

Motiveerimine

Tagasiside andmine

Indiviidide vahel suhete loomine

Grupi süstemaatiline suunamine



Eestvedamine vs
tagant tõukamine



Eestvedamise teooriad

Varasemad teooriad keskendusid edukate juhtide omaduste ja oskuste uurimisele. Hiljem on suund võetud situatsiooni ja liidri käitumise vastasmõju uurimisele: liider, kes on edukas ühes situatsioonis, ei pruugi seda olla teises.

	<i>Omadused</i>	<i>Käitumised</i>
<i>Universaal- semad</i>	Isiksusjoonte e. “suure mehe” teooria	Michigani ja Ohio uurimused
<i>Spetsiifili- semad</i>	Fiedleri teooria	Situatsiooni-spetsiifilised teooriad

Isiksusjoonte teooriad (1920ndad-1940ndad)

Edukatel liidritel on teatud omadused. Need omadused teevad inimesest hea liidri igas olukorras. Stogdill (1948): ülevaade 124 isiksusjoonte ja juhtimiskäitumise uurimusest > suund hakkas hääbuma, kuna ei leitud universaalseid liidriomadusi.

Seega, treener ei peaks hakkama endas kahtlema, kui tal pole selliseid isikuomadusi, nagu teistel edukatel treeneritel.

Universaalse käitumise teooriad (alates 1950ndatest)

Edukad liidrid sooritavad teatud käitumisi. Need käitumised teevad inimesest hea liidri.

Eesmärk leida käitumised, et õpetada.

Igaühest võib saada hea liider, liidriks õpitakse, mitte ei sünnita.

Ohio State University ja University of Michigan:
universaalsete liidrikäitumiste identifitseerimine:
arvestamine (sõbralikkus, vastastikkune usaldus, austus, soojus liidri ja alluvate vahel);
struktuuri algatamine (liidri ja alluvate vahel selgete suhete defineerimine, suhtluskanalite loomine, meetodid, protseduurid).

Arvestamine:

Rutiinne töö, mis ei paku rahulolu

Õpilased koostöövalmis ja osalevad

Õpilased peavad õppima midagi uut

Õpilased usuvad, et soositakse nende osalemist otsustamises ning see mõjutab nende töösooritust

Struktuuri algatamine:

Suur tulemuslikkuse surve muudest kanalitest

Töö palub õpilastele rahuldust

Õpilased sõltuvad liidri käes olevast informatsioonist ja juhistest

Õpilased ootavad korraldusi

Enam kui 12 õpilast

Töö mitterutiinne

Fiedleri eestvedamise teooria (*Contingency theory*)

Liidri käitumise efektiivsus on situatsiooni-spetsiifiline, käitumine, mis on efektiivne ühes situatsioonis, ei pruugu seda olla teises.

Rõhk siiski teatud isiksuseomadustel: mis ühes situatsioonis efektiivne omadus, ei pruugi seda olla teises.

Fiedler (1967): grupi efektiivsus sõltub seosest eestvedamise stiili ja selle vahel, mil määral situatsioon võimaldab liidril gruppi mõjutada (võim, kontroll, mõju situatsiooni üle).

Fiedler: Isiksus on kas suhetest motiveeritud või ülesandest motiveeritud.

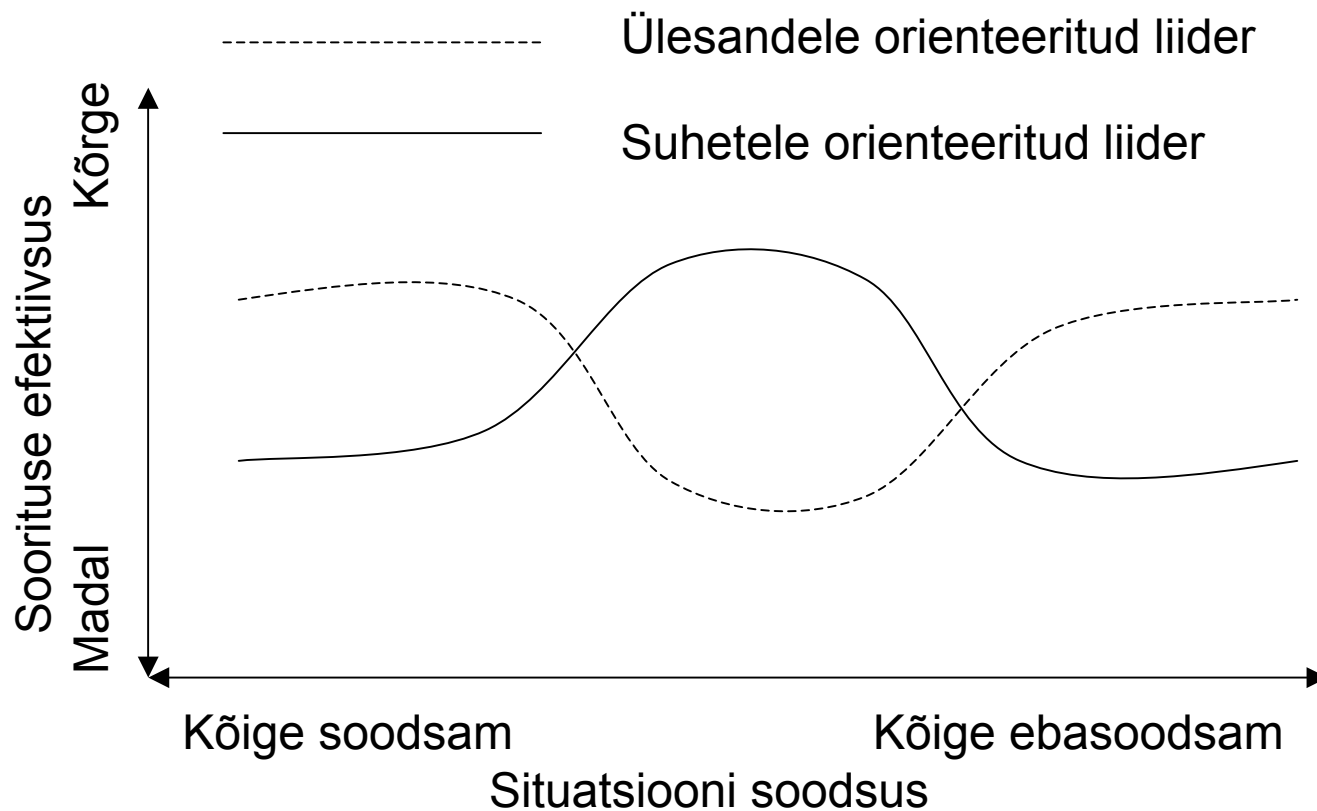
Lisaks mõjutab eestvedamise efektiivsust situatsiooni soodsus – kui palju liider saab keskkonda kontrollida ja mõjutada.

Situatsiooni soodsus sõltub:

liidri-alluva suhetest (liidri aktsepteerimine ja toetamine alluvate poolt);

ülesande struktuurist (ülesande struktureeritus, eesmärkide selgus);

liidripositsiooni võimust (karistuste ja tasude läbi juhtimise võimalus).



Liidri-alluva
suhted

Ülesande
struktuur

Liiripositsiooni
võim

head	head	head	head	halvad	halvad	halvad	halvad
kõrge	kõrge	madal	madal	kõrge	kõrge	madal	madal
tugev	nõrk	tugev	nõrk	tugev	nõrk	tugev	nõrk

Fiedler: Kaks võimalust liidri efektiivsust muuta:

- muuta liidri isiksust

-muuta situatsiooni soodsuse määra arvestades liidri isiksust

Seega: treener peaks õppima tähele panema oma tugevaid külgi ning kompenseerima oma nõrkusi läbi kohanemise või abitreeneri kasutamise.

Eestvedamise stiili saab muuta sobitumaks olukorra nõudmistele.

Ülesandele orienteeritud treenerid töötavad seatud eesmärgi saavutamise nimel, näiteks loovad selge treeningugrupi struktuuri, keskenduvad sooritusele ja produktiivsusele, mitte suhetele.

Suhetele orienteeritud treenerid kujundavad välja isiklikud suhted sportlastega, hoolitsevad suhtlusliinide eest, säilitavad positiivse suhtlemise grupi sees, hoolitsevad selle eest, et igaüks oleks tegevusse haaratud ja tunneks end hästi.

Millest tunnevad õpilased puudust treenerite ja kehalise kasvatuse õpetajate töös ?

- Informatsioonivahetuse puudulikkus;
- Erinevad arusaamad spetsiifiliste olukordade mõistmisel;
- Olemasolev info ei jõua praktikasse, teadmisi ei rakendata;
- Treenerite, kehalise kasvatuse õpetajate ja instruktorite empaatiavõime vähesus.

Õpilaste soovid ja lootused treeneritele, kehalise kasvatuse õpetajatele, spordialade instruktoritele:

- Pideva dialoogi võimalus;
- Rahulikkus, optimism ja kindlustunne;
- Motiveeritus;
- Iga õpilase tundmine;
- Erialaste kompetentside olemasolu.

Instrueerimine ja demostreerimine

Edukate treenerite uurimine:

instrueerivad, mida teha ja kuidas teha ning julgustavad pingutama ja tegevust intensiivistama.

John Wooden:

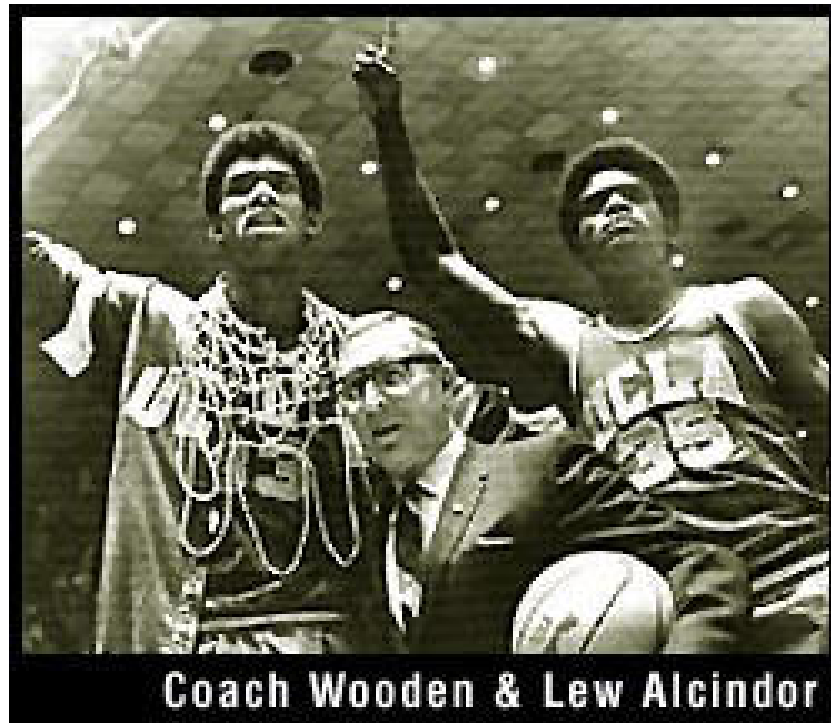
- sõnaline instruksioon 50%
- intensiivsuse õhutamine 12,7%
- tõrelemine ja ümberõpetamine 8%
- kiitmine ja julgustamine 6.9%
- lihtsalt tõrelemine 6.6%



Wooden:

Demostreerimine kuni 5 minutit, kuid esitus selge nagu õpikutekst:

1. Positiivne mudeldamine – korrektne sooritus;
2. Negatiivne mudeldamine – mängija ebakorrektsel soorituse imiteerimine.



Coach Wooden & Lew Alcindor

Edukad võimlemistreenerid:

1. Pakuvad tagasiside kaudu positiivset õhkkonda;
2. Annavad võimleja arengut arvestades tehnilisi juhiseid;
3. Õpetavad psühholoogilisi oskusi (stressi ohjamist, motivatsiooni reguleerimist, iseseisvust);
4. Pakuvad olukordi, mis simuleerivad võistluste psühholoogilisi ja tehnilisi väljakutseid;
5. Õpetavad ohutut treenimist;
6. Rõhutavad sportliku vormi olulisust, füüsilist valmisolekut.

2/3 treenerite käitumisest on positiivne:

1. Positiivne tagasiside – “Sul tõesti tuli see serv hästi välja. Pane aga sama moodi edasi.”
2. Üldine tehniline instruktsioon –
“Hoiu selle liigutuse lõpus pead madalamal.”
3. Üldine julgustamine – “Jätka sama tublilt”

Sportlaste enesehinnang on hooaja lõpus kõrgem, kui treener kasutab sagedast vigadega seotud julgustamist ja kinnitamist.

Kui treener kasutab palju tehnilist instrueerimist, hindavad sportlased treeningukaaslasid positiivsemalt.

Madala enesehinnanguga sportlased, kes treenivad toetavate ja instrueerivate treenerite käe all, hindavad oma treenerit oluliselt enam kui madala enesehinnanguga sportlased, kes töötavad vähem toetavate ja instrueerivate treeneritega.

Vastupidiselt, kõrge enesehinnanguga sportlaste hinnang oma treeneri meeldivusele ei ole tugevalt seotud treeneri toetava ja instrueeriva käitumisega.

Treenerid mõjutavad:

lapse enesetaju

lapse psühhosotsiaalset arengut

lapse emotsionaalseid reaktsioone

madala enesehinnanguga lastele enam kasu treeneri positiivsest tagasisidest;

motivatsioon suurem, kui treener annab rohkem vigadega seotud tehnilist instruktsiooni ja vähem üldist tagasisidet ning vähem karistusi;

rohkem verbaalset tagasisidet peale edukat sooritust vähendab tajutud kompetentsust.

rohkem kriitikat vigade peale tõstab tajutud kompetentsust.

Seega: oluline sage kiitmine ja tehniline instrueerimine, mitte lihtsalt julgustamine ja instrueerimine!

Kokkuvõtteks:

1. Ükski konkreetne tegevuste kogum ei garanteeri treeneri edukust. Treeneriks ei sünnita. Treeneri edu aluseks on tema isikuomaduste ja teatavate juhikäitumiste koostoime.
2. Tõhus eestvedamine on paindlik ja sõltub olukorra nõudmistest. Treener võib olla ebaedukas ühes võistkonnas, kuid edukas teises.
3. Oluline on selge positiivne, toetav tagasiside ja tehniline, korrigeeriv tagasiside.

***Coaching* ehk sütitav treenimine**

Reinhard Stelter:

Sütitava treenerikäitumise korral on treener õppekeskkonnast osavõtja, mitte selle ainuvalitseja.

Sportlane on aktiivne ja teadlik osavõtja protsessist, mis on suunatud valitud tegevuses arenemisele.

Kui palju autokraatiat, demokraatiat?

Miks seda vaja on?

Suurenenud vajadus paindlikkuse ja
kohanemise järele

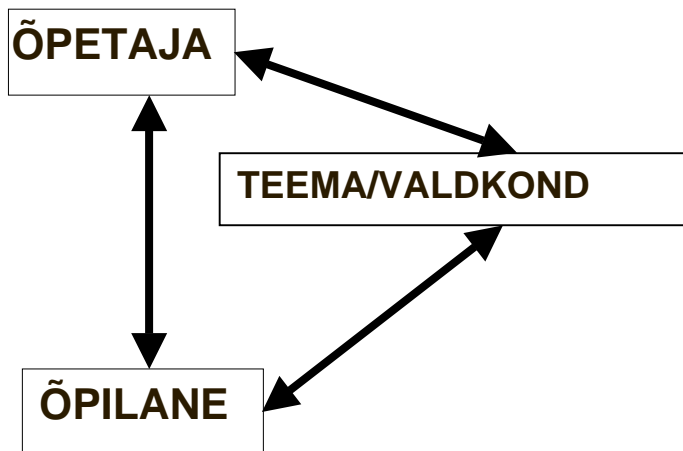
Uued arusaamad õppimisest ja arengust

Mis selle sisu on?

Individuaalse potentsiaali arendamine
eneseregulatsiooni suunas.

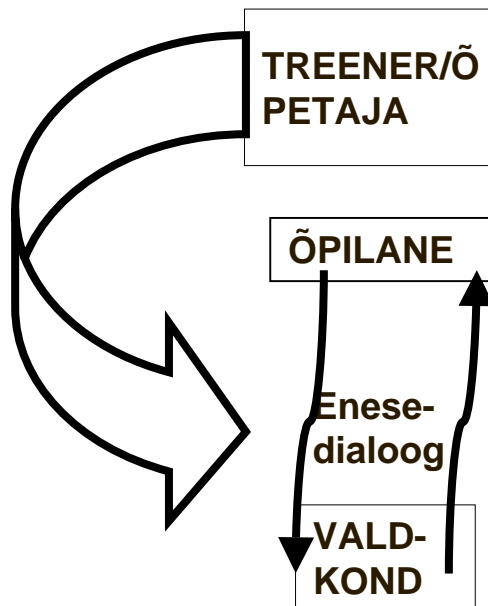
**KONSERVATIIVNE
DIALOOG
ÕPPEPROTSESSIS**
ehk

**SÜMMEETRILINE
SUHE**



**COACHING DIALOOG
ÕPPEPROTSESSIS**
ehk

**ASÜMMEETRILINE
SUHE**



Sütitav treenimine:

Sütitav treenerikäitumine ei sisalda mõtestamata käskimist ja sundimist.

Sütitav treenerikäitumine sisaldab treeneri täielikku orienteeritust enesetäiustamise ja arengu vastu huvi tekke loomisele, toetamisele ja suunamisele.

Seega: Sütitav treenimine on juhtimisstiil, mis ei tähenda õpetamist ega instrueerimist traditsioonilises tähenduses, vaid on osalemine teise inimese arenguprotsessis.

Sütitav treenimine:

Õpetab sportlast keskendumata situatsioonile.

Õpetab sportlast ennast situatsioonis analüüsima.

Keskendab sportlase enda subjektiivsele hindamisele antud situatsioonis, enda arengule, oma tegevuse mõttekusele ja eesmärgile.

Sütitaval treenerikäitumisel on:

1. tajule-meeltele-aistingutele toetuv pool (pertseptiivne pool),
2. kogemuste üldistamisele (nn. arenguringi pool) toetuv õppimine, kus keskkonnast tulev informatsioon on aluseks tegevustele, mis omakorda tagavad arengu kaudu kohanemise järjest muutuva keskkonnaga.

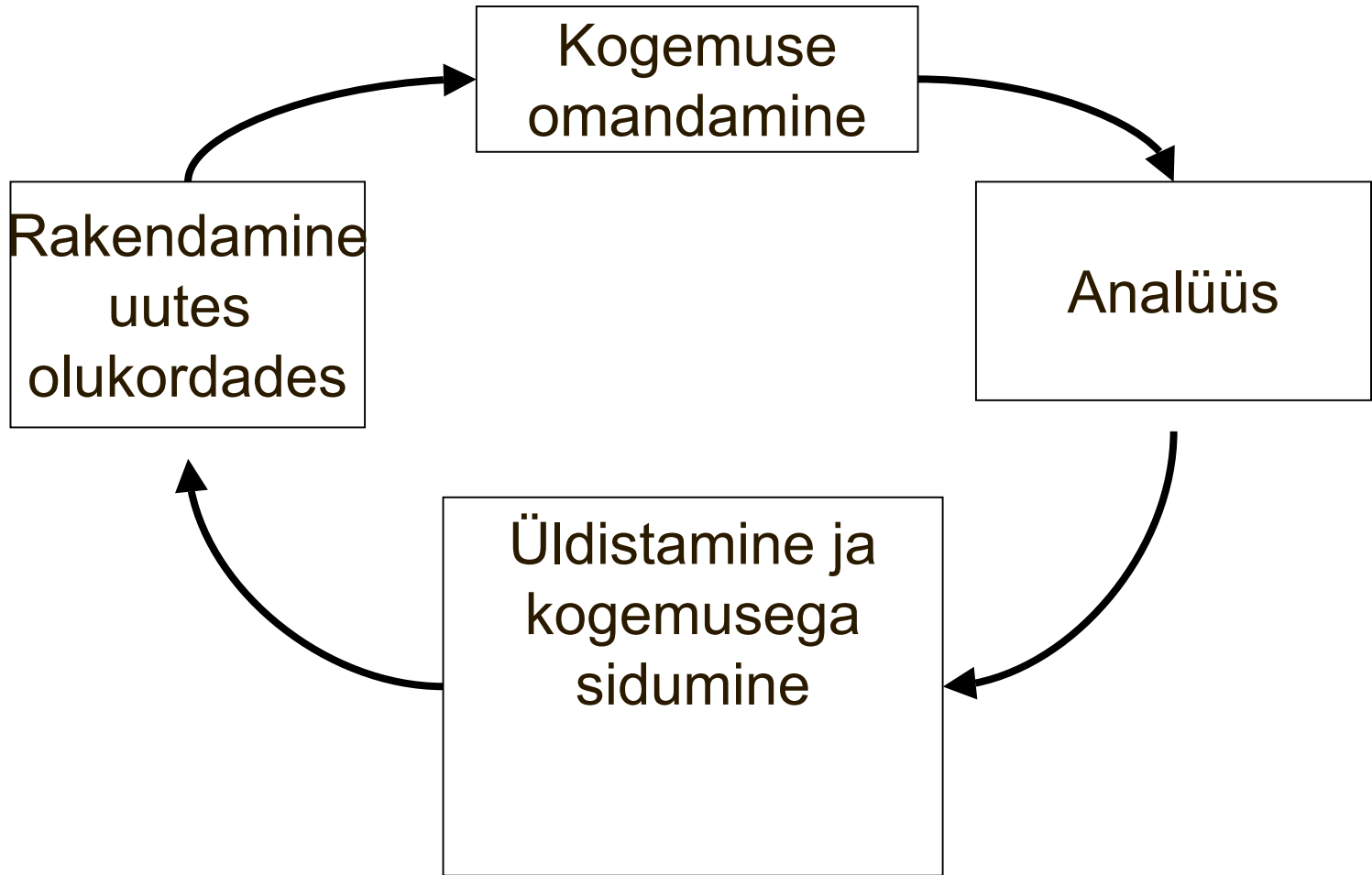
Etapid sütitava treenimise tajulise poole juures peaksid olema järgmised:

1. Olukorda sisse elamine;
2. Olukorrast ja selle spetsiifilistest teguritest arusaamise arendamine;
3. Oma tahtliku/teadliku tegevuse intensiivsuse suurendamine olukorraga kohanemisel;
4. Täielik kaasahaaratus oma liigutustest;
5. Teadlik hoiak tagasiside vajalikkuse ja komponentide teadvustamise suhtes antud valdkonnas aitab selgemini tunnetada oma liigutusi.

Sütitava treenerikäitumise tajulis-meeleline pool

Kui teravdatakse oma tähelepanu antud hetkel olulistele keskkonna teguritele, kaasneb sellega suurem kehaline ja vaimne valmisolek kohandada oma tegevust vastavatele teguritele sobivate reaktsioonide leidmisel.

See on „tooraineks“ kogemuste üldistamise poolele.



Eduka sütitava treeningu eeldused:

Tavaliselt liider kas annab ainuisikuliselt nõu, instruksioone ja juhtnööre või on suhtumine familiaarne.

Sütitava treeningu korral esimeseks sammuks dialoogi loomine ja selleks on vajalik psühholoogilise kontakti saavutamine.

Psühholoogilise kontakti loomise eelduseks on vaja luua:

1. Usalduslikkuse õhkkond;
2. Vastastikuse austuse õhkkond.

Sütitavale treeningule suunatud töös saab kasutada erinevaid tehnikaid:

1. Fokusseerimise harjutused seoses kehaliste harjutustega.

Fokusseerimine raskuskeskmele;

Fokusseerimine hingamisele’;

Fokusseerimine liigutusmuustrile:

Mida treener saab teha?

1. **Lua situatsioon**, mis suunavad sportlast uurima oma keskkonda, enda arendamise uusi võimalusi, mis oleksid väljakutsuvad kuid realistlikud ning kus ei keskendutaks mitte kriitilisele mõtlemisele vaid millelegi muule, nt. hingamisele.
 2. **Kuulata, luua dialoogi**, milles mitteverbaalsel suhtlemisel sama suur tähtsus kui verbaalselgi.
- Treener ilmutab siirast huvi sportlase arusaamade vastu ning viimane tajub enda avamist ja emotsionaalset kaasahaaramist dialoogi.

Pro-aktiivse kuulaja efekti saavutamise teed:

- Kuulamine väljendub ka läbi mitteverbaalse toetuse (noogutamine, miimika);
- Sportlase sõnade ja fraaside kordamine;
- Lühikokkuvõtete tegemine öeldud lauseosade kohta (parafraseerimine);
- Sportlase kogu jutu või mõtte lühidalt summeerimine;
- Sportlase mõtete, arusaamade tunnustav hindamine;
- Enda mõtete ja vaatluste arutamine.

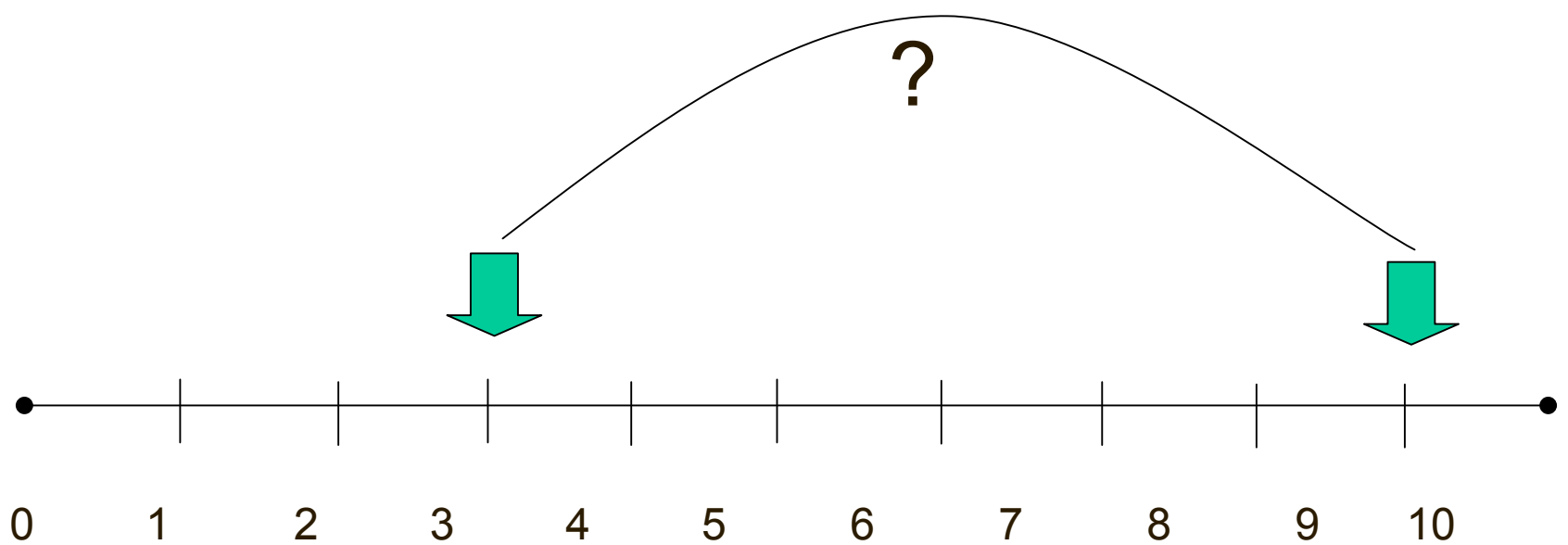
3. Lahendusele orienteeritud kolm peamist küsimuste esitamise vormi:

- Hinnanguskaala;
- Imevõimalikkuse küsimused;
- Erandiküsimused.

Sütitava treenimise sisu seisneb huvi ja uudishimu tekitamises olukorra vastu, mis tagaks teravdatud tähelepanu ja aitaks teadvustada situatsiooni ning sellest tulenevaid ülesandeid.

Hinnanguskaala

eeldab harjumust oma esinemist tinglikule skaalale paigutada. Hinnangu võib anda skaalal näiteks 0 kuni 10 esinemise kõikidele komponentidele eraldi (kehalised võimed, tehnilised elemendid, taktikalised kombinatsioonid, psühholoogilise ettevalmistuse komponendid jne, vastavalt tegevuse spetsiifikale) koos põhjuste väljatoomisega. Saadud skaaladest tulenevalt tuleb püstitada edaspidiseks ülesanded ehk küsida, mida selleks tuleb teha, et liigutaks mingil skaalal 3, mingil 2 või 4 jne palli võrra edasi.



Skaaladega saavutatakse sportlase motiivatsioon oma skaaladel edasi liikuda, teda ei ole vaja sundida.

Imevõimalikkuse küsimusi iseloomustab suunatus tulevikku ja konkreetsus.

Imevõimalikkuse küsimused (näiteks, mida sul oleks olnud tarvis teha, et sa täna hommikul ärgates oleksid Eesti meistriks muutunud) aktiveerivad vajalikus suunas mõtlemist ka edaspidiseks ja loovad valmisoleku vajalikus suunas tegutsemiseks. Saavutatud seisund aitab kaasa sütitava treenimise dialoogi arendamisele ehk sellele, mida teha, et ime tegelikkuseks muutuks.

Sportlast pole vaja sundida, vaid ainult suunata/juhendada.

Erandiküsimused suunatud lähitulevikku või olevikku ja nende toime avadub läbi erandite teravmeelsuse.

Vastavate küsimuste kaudu – ükskõik kui frustrerivad või masendavad nad harjumuspärasest kõrvalekaldumise tõttu ka ei oleks – tuuakse teadvuses esiplaanile vastav olukord ja mõtted keskendatakse olulisele valdkonnale. Sellega avatakse omakorda uued perspektiivid võimalike lahenduste leidmiseks, mis aitab kaasa valmisolekuks ja avatuseks sütitava treenimise dialoogi arendamisel.

Näited:

Kuidas see algas? Millest see algas?

Milles seisneb selle võistluse/tehnika/taktika suurim väljakutse?

Mis see on, mille osas sa kõige rohkem arenedada tahaksid?

Milles seisneb sinu ja X või Y arusaamade erinevus?

Mida su parim sõber sulle sellises situatsioonis ütleks?

Näited:

Mida X mõtleks, kui ta oleks samas olukorras?

*Mis saaks, kui olukord läheks
paremaks/halvemaks?*

*Mis oleks teistmoodi, kui see oleks sinu mõte
olnud?*

*Mille alusel sa saaksid otsustada, et oled oma
eesmärgi saavutanud?*

Näited:

Kuidas meie vestlus sinu arusaamist sellest asjast muutis?

Mida sa nüüd järgmisena teeksid?

Kuidas sa saaksid seda harjutust muta, et see oleks sinu jaoks huvitavam?

Plussid:

1. Inspireeriv ja motiveeriv suhtlemine, mis avab inimese potentsiaali.
2. Treener stimuleerib küsimuste kaudu õpilast nii, et viimane otsib ja leiab ise küsimustele vastused.
3. Õpetatakse õppima, mitte ei anta teadmisi või käske. See viib teadlikkuse ja vastutuse tekkeni.

Miinused:

1. Skeptikute jaoks on traditsioonilisest kõrvalekaldumine vale.
2. Kardetakse isiklikku vastutust.

