

# Spordipsühholoogia: Treeneri tasemekoolitus III



Aave Hannus

Tartu Ülikool

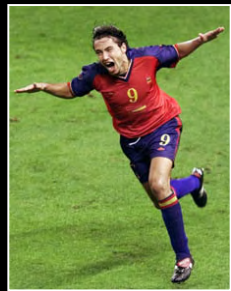
spordipedagoogika ja  
treeninguõpetuse  
instituut

# Spordipsühholoogia rakendusvõimalused

*Psühholoogiliste oskuste treeninguks* nimetatakse vaimsete või psühholoogiliste oskuste süstemaatilist ja järjekindlat harjutamist soorituse parandamise, naudingu suurendamise või suurema spordist ja kehalisest tegevusest saadava rahulolutunde saavutamiseks.

Miks treenitakse psühholoogilisi oskusi vähe?  
Peamine põhjus teadmiste puudus.

Baashoiakud



Automaatsed reaktsioonid, sisekõne

Käitumine, mis kinnitab baashoiakuid

Modifitseeritud sisekõne

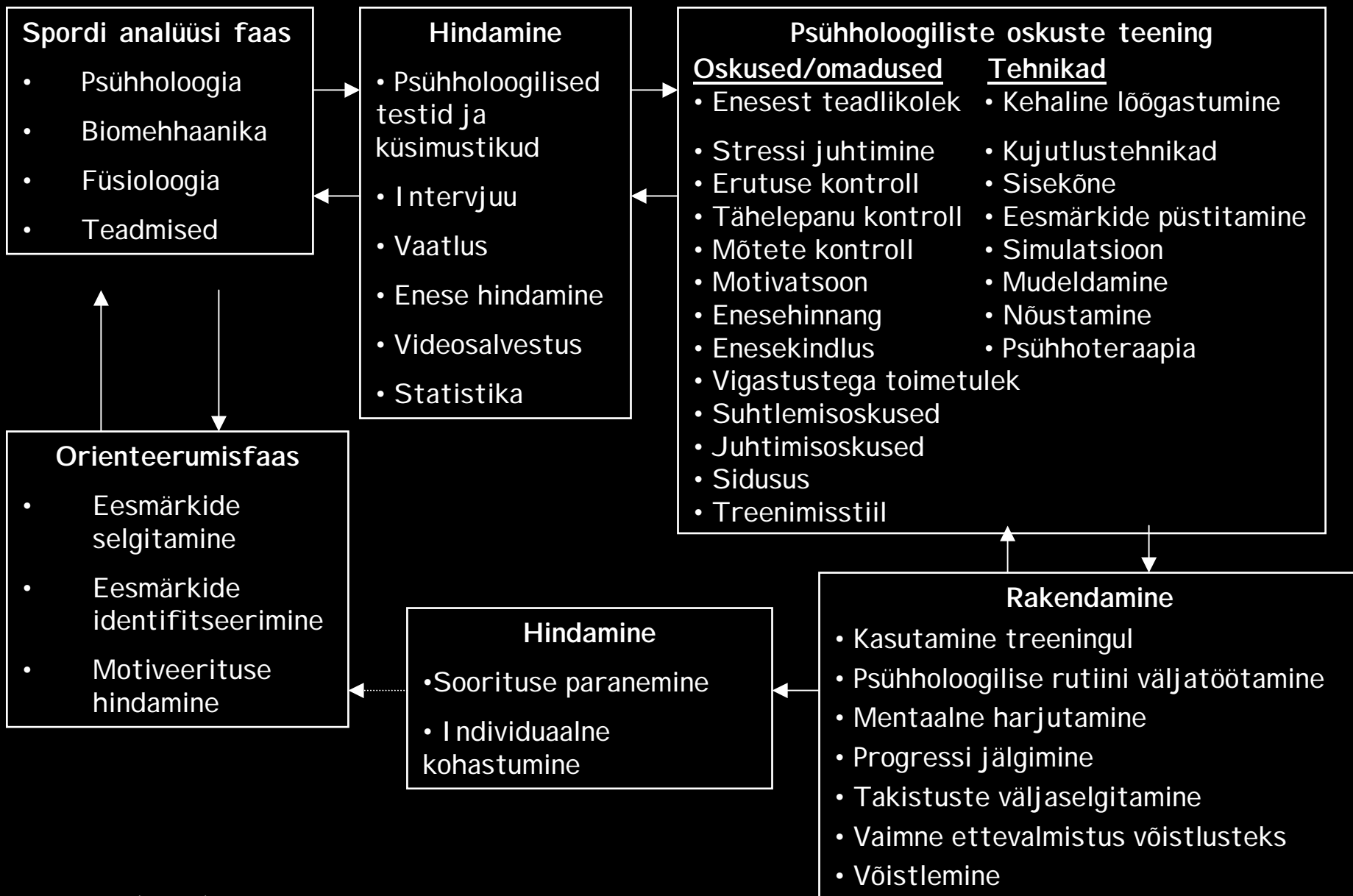
Modifitseeritud käitumine

Käitumine, mis ei kinnita baashoiakuid

Modifitseeritud baashoiakud



# Sportliku soorituse parandamise näidisprogramm



# Orienteerumisfaas

- **Eesmärkide selgitamine**

Millised on sportlase vajadused?

Milleks oleks tarvis psühholoogilisi oskusi õpetada?

- **Eesmärkide identifitseerimine**

Mida soovitakse saavutada?

Mida peaks sportlane õppima?

Mida õpitud oskused peaksid võimaldada saavutada?

- **Motiveerituse hindamine**

Kas sportlane mõistab psühholoogiliste oskuste õppimise vajadust?

Kas sportlane on nõus vajalikul hulgal aega ja jõudu investeerima kuni selle ajani, mil ta suudab neid oskusi võistlustel efektiivselt kasutada?

Tehnilised eesmärgid: "Saavutada täielik kerepööre harjutuse ajal"

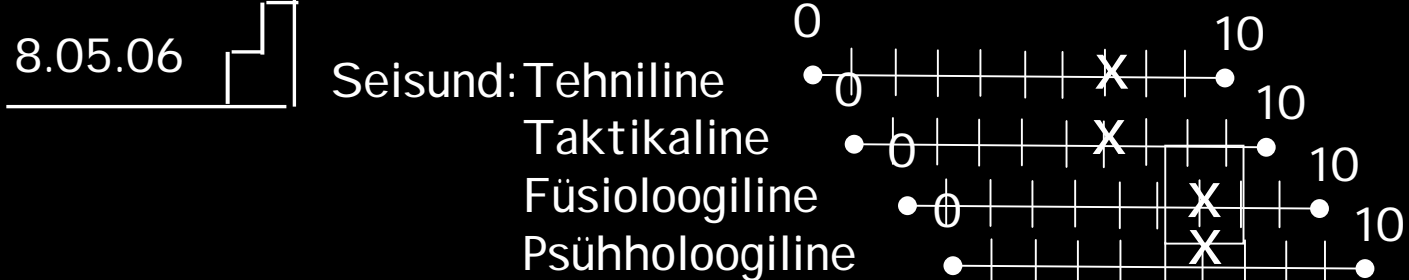
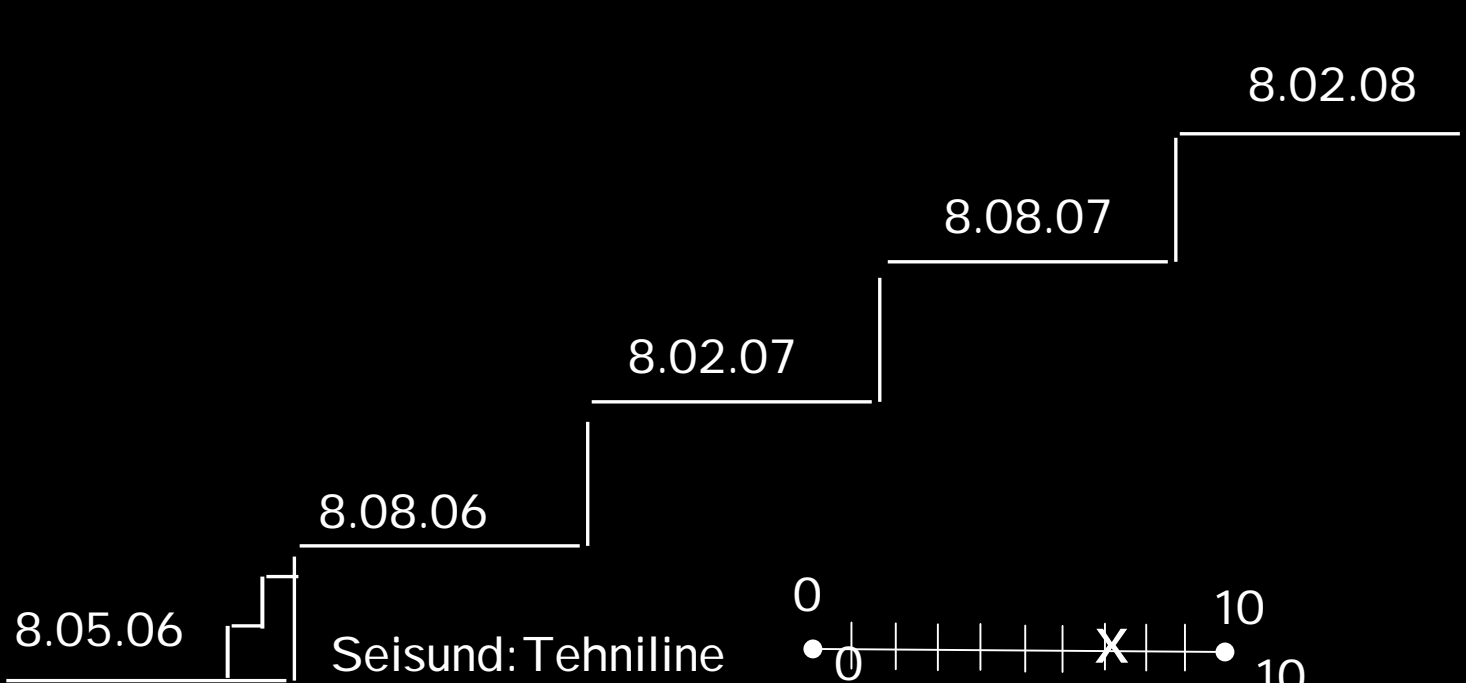
Taktikalised eesmärgid: "Võita võistlus"

Psühholoogilised eesmärgid: "Säilitada fookus keskendudes võistlusplaanile"

Füsioloogilised eesmärgid: "Alandada keha rasvasisaldust enne EM 3% võrra"

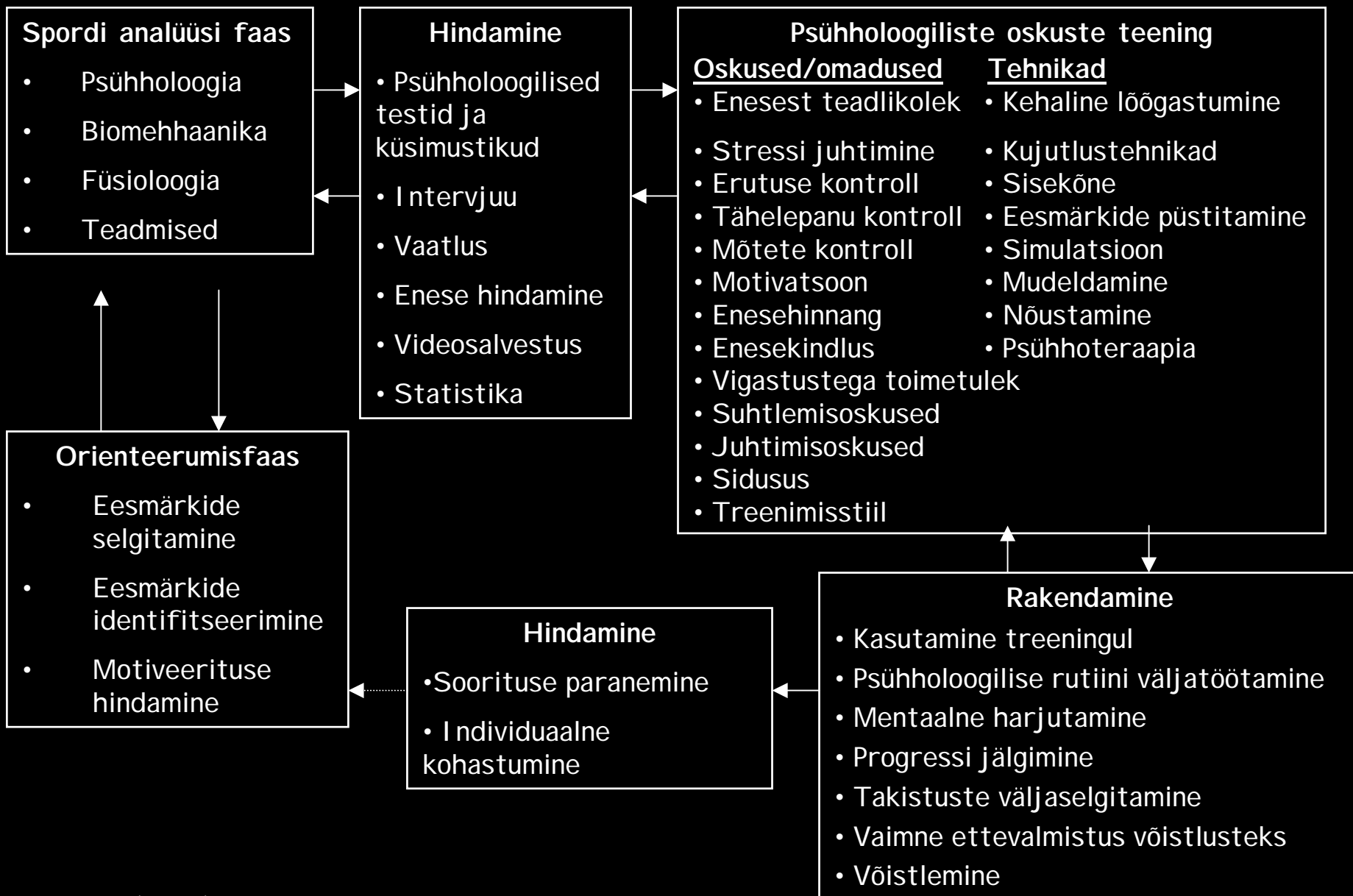


8.08.08



- Enamus sportlasi peab eesmärkide süstemaatilist püstitust "keskmiselt efektiivseks" (Burton *et al.*, 2001).
- Metaanalüüs: eesmärkide püstitamine parandab sooritust ~1/3 SD võrra (Kyllo & Landers, 1995).
- Efektiivse eesmärkide püstituse tingimused:
  - a). ülesande spetsiifilisus (Weinberg, Stitche, & Richardson, 1994)
  - b). ülesande keerukus (Burton & Naylor, 2002)
  - c). eesmärgi lähedus – distaalne vs proksimaalne

# Sportliku soorituse parandamise näidisprogramm



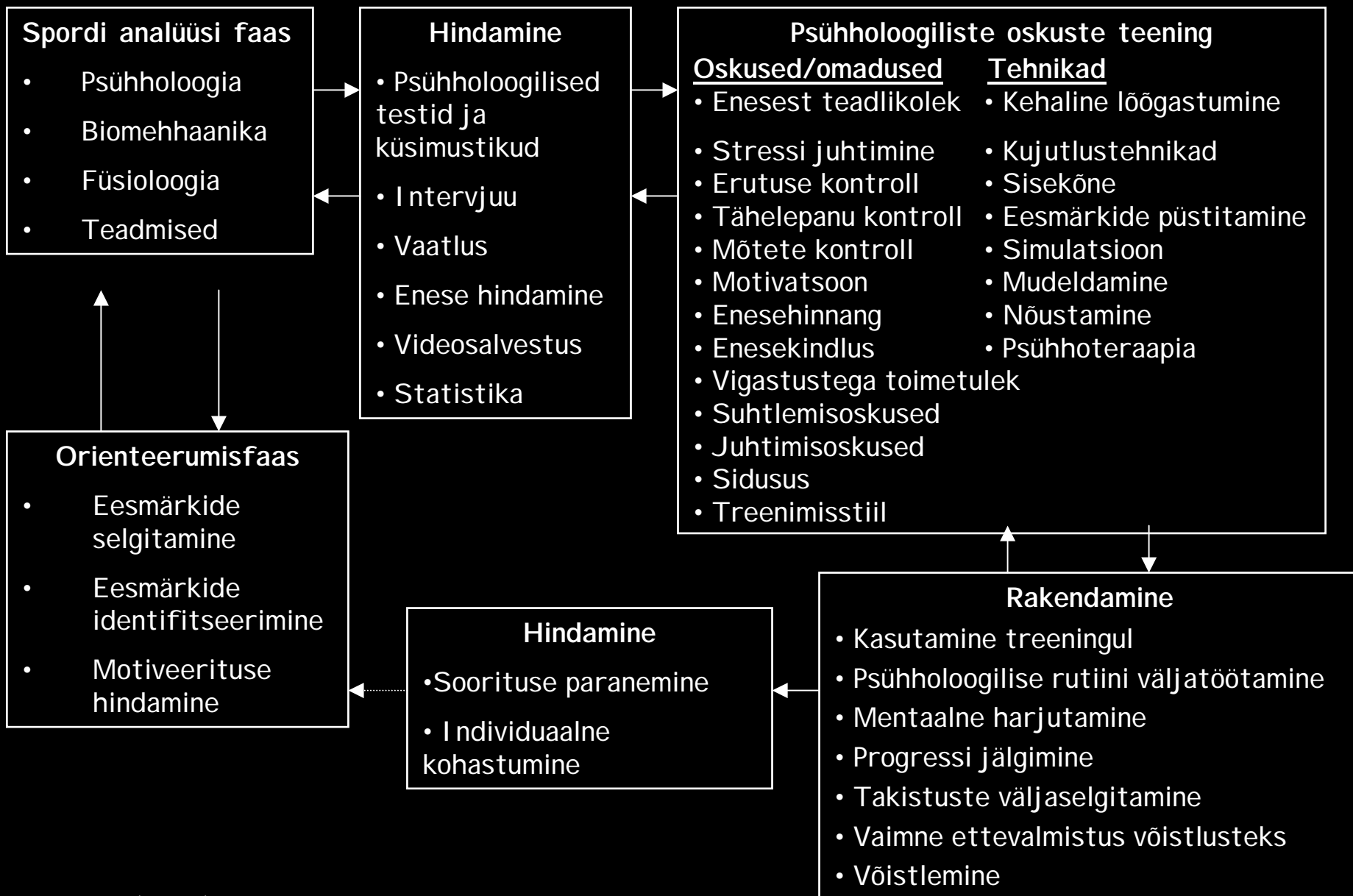


# Spordi analüüsi faas

Spordiala spetsiifikast lähtuv sportlase käitumise analüüs.

- Psühholoogia
- Biomehhanika
- Füsioloogia
- Teadmised

# Sportliku soorituse parandamise näidisprogramm



# Hindamine

Hinnatakse sportlase psühholoogiliste oskuste taset käesoleval ajal. Selleks kasutatakse järgmisi meetodeid:

- Psühholoogilised testid ja küsimustikud
- Intervjuu
- Vaatlus
- Enese hindamine
- Videosalvestus
- Statistika

Milliseid oskusi sellel sportlasel oma eesmärgi saavutamiseks vaja on?

1. ...

2. ...

3. ...

4. ...

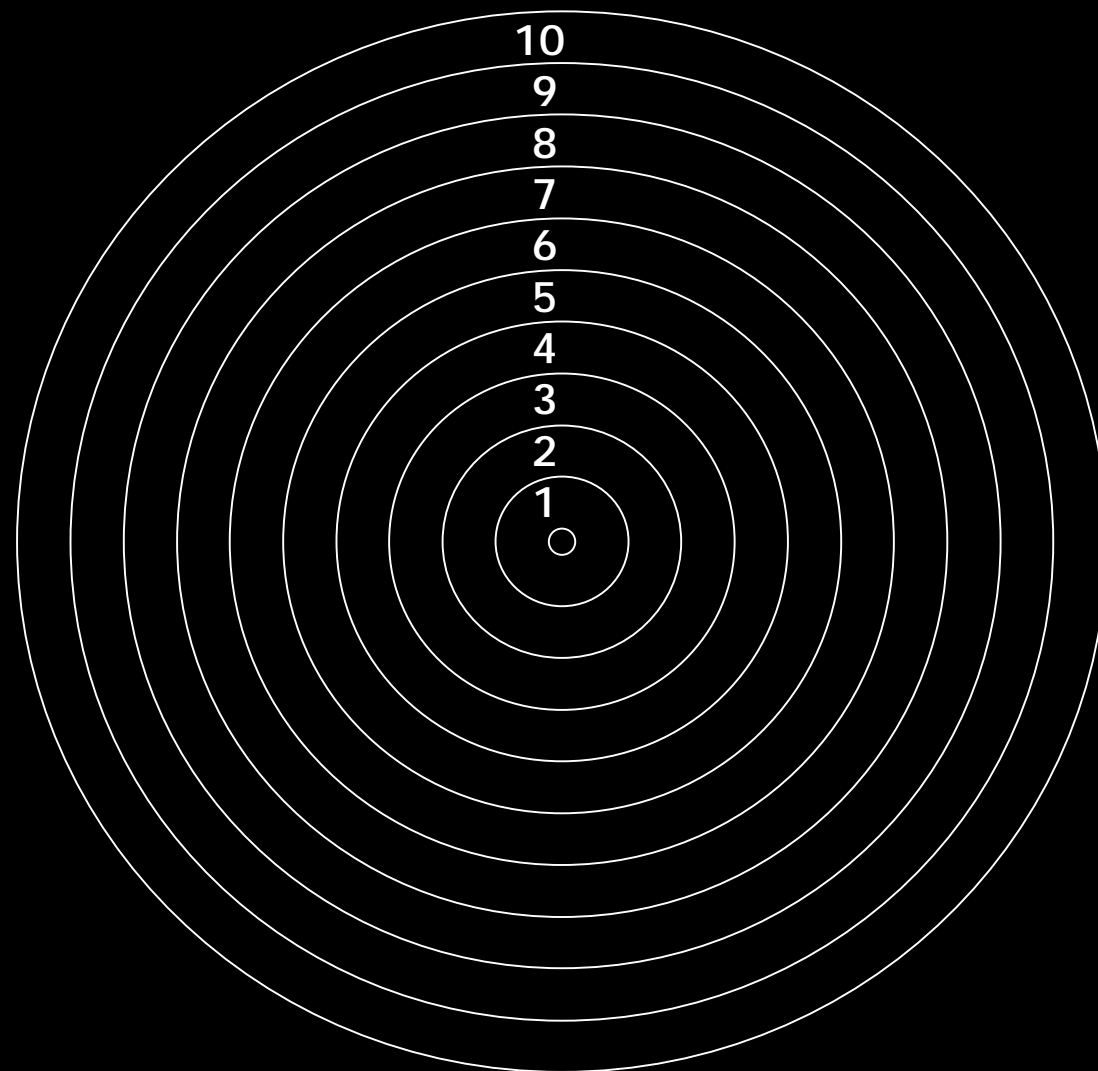
5. ...

6. ...

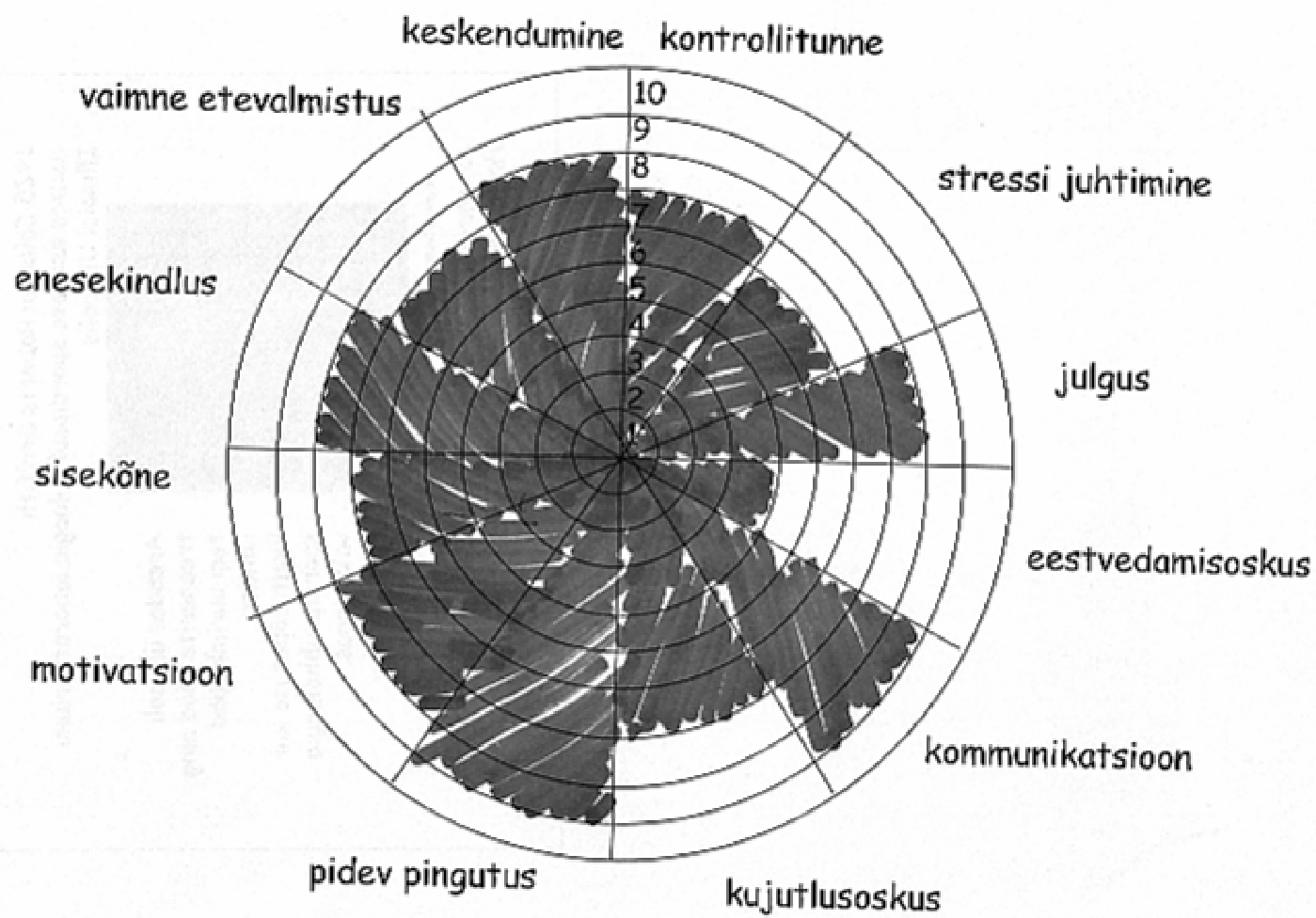
7. ...

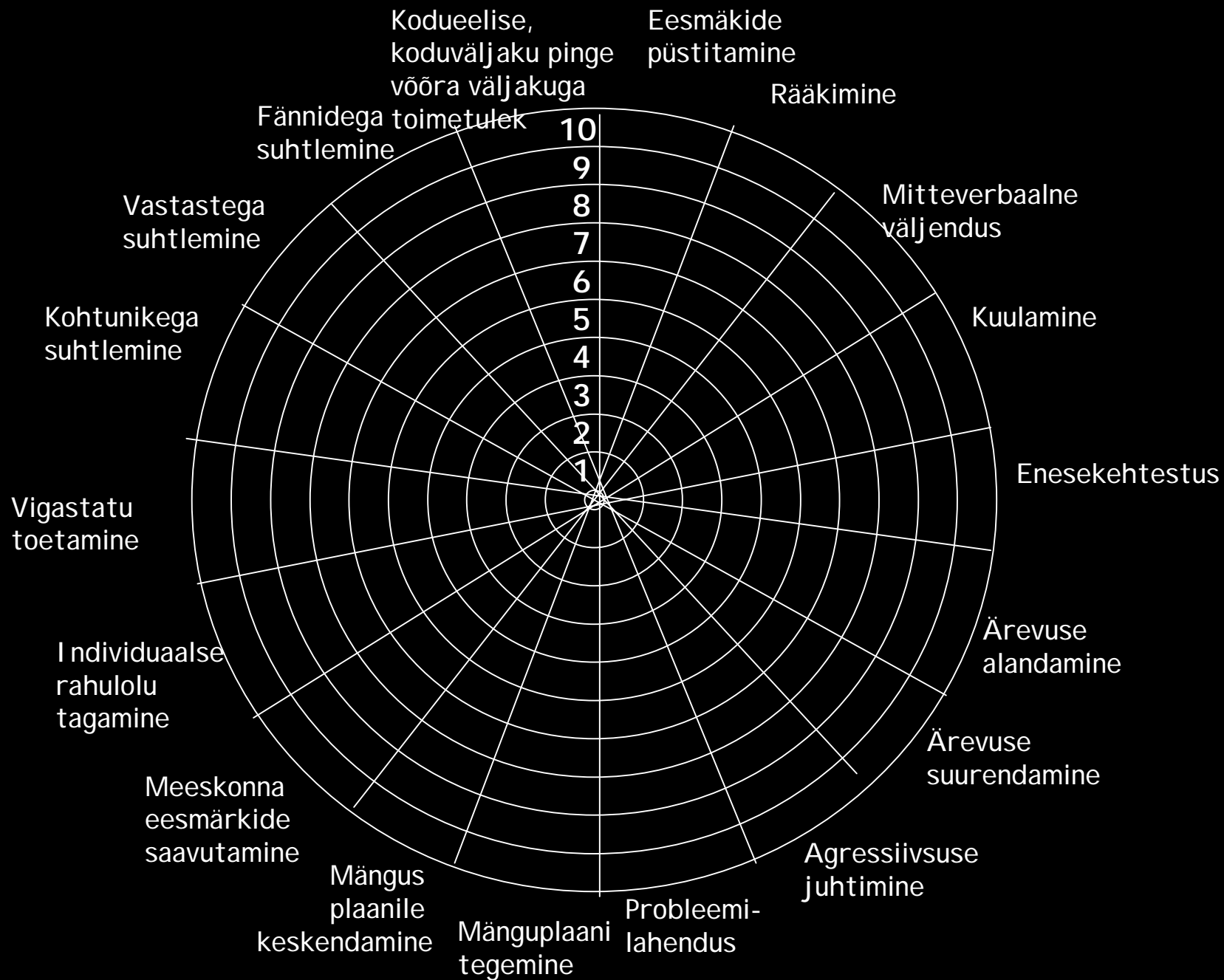
8. ...

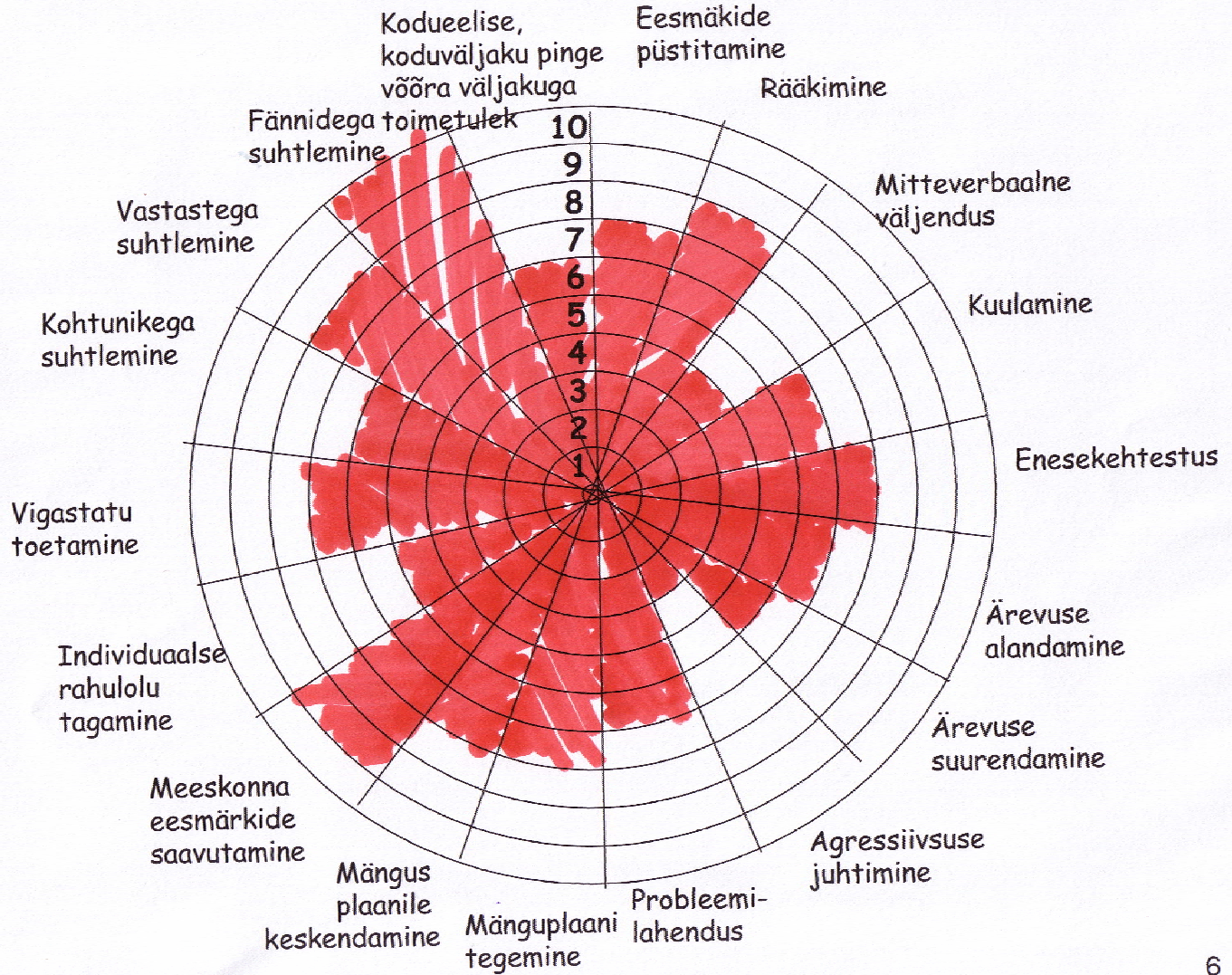
n. ...











3. 04. 2006



*Ärevus* on emotsionaalne seisund, mida iseloomustab närvilisus, muretsemine ning ootusärevus ja mis on seotud kehalise aktivatsiooni või erutusega. Ärevusel on kaks poolt:

- 1. Ärevuse tunnetuslik komponent on kognitiivne ärevus (muretsemine, ootusärevus);*
- 2. Ärevuse kehaline komponent on somaatileine ärevus (tajutava kehalise aktivatsiooni määr).*

## Lisaks eristatakse:

1. *Seisundiärevus* - meeleolu pidevalt muutlik komponent. Emotsionaalne seisund, mida iseloomustab subjektiivne, teadvustatult tajutud ootusärevuse ja pinge tunne, millega kaasneb või millega on seotud autonoomse närvisüsteemi aktivatsioon. Seisundiärevus võib igal võistluse hetkel olla erinev eelmisest hetkest.
- *kognitiivne seisundiärevus* iseloomustab indiviidi muretsemise või negatiivsete mõtete hulka
  - *somaatiline seisundiärevus* iseloomustab tajutud füsioloogilise aktivatsiooni määra

2. *Püsiärevus* - osa indiviidi isiksusest, käitumuslik kalduvus ehk eelsoodumus, mis mõjutab käitumist.

Püsiärevusest tuleneb indiviidi situatsioonitaju. Püsiärevus määrab ära selle, kui võrd ohtlikuna tajub indiviid situatsiooni, mis tegelikult ei pruugi olla füüsiliselt või psühholoogiliselt ohtlikud. Seejärel reageerib ta sellele situatsioonile seisundiärevusega, mis ei ole proportsionaalses seoses objektiivse ohu suurusega.

# Ärevuse mõõtmine

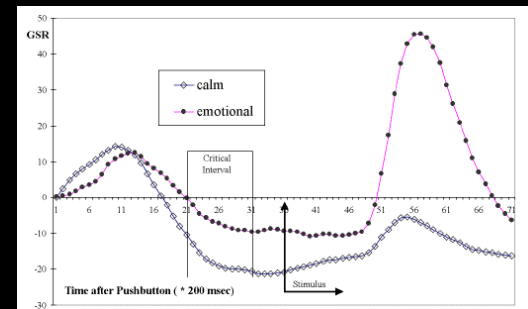
Kehaliste sümptomite mõõtmine:

südame löögisagedus

hingamissagedus

naha elektrijuhtivus (voltmeetriga)

biokeemilised markerid



## *Ärevuse mõõtmine*

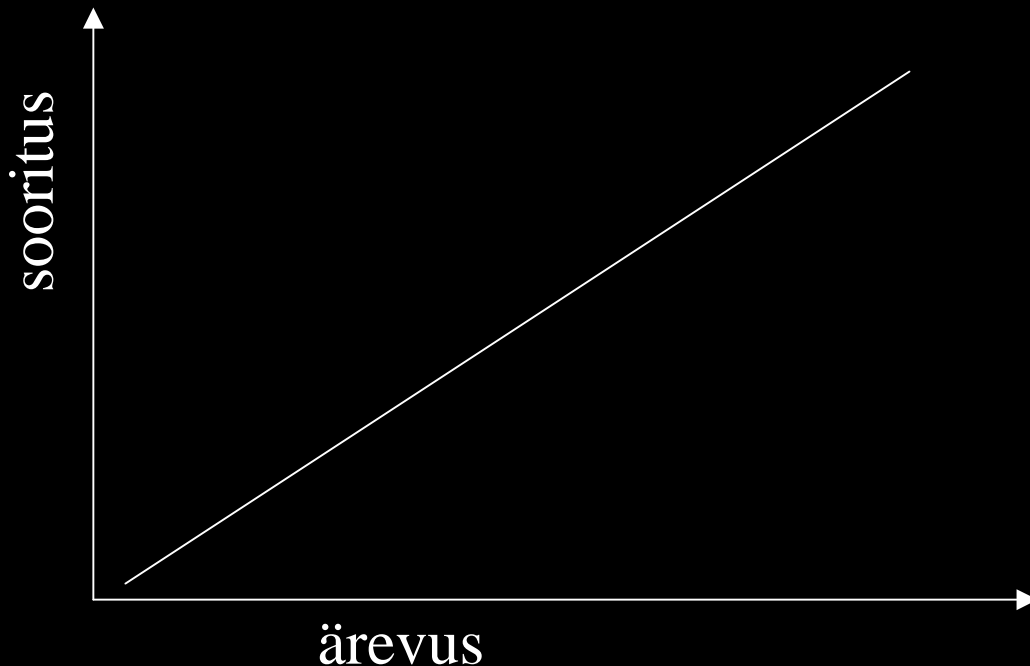
Enesehinnanguline mõõtmine:  
CSAI -2R/VSÄK-2R (seisundiärevus)

Järgnevalt on toodud hulk väiteid, mida sportlased kasutavad oma tunnete kirjeldamiseks enne võistlust. Loe iga väidet ja märgi siis väitest paremal, kuidas Sa ennast tunned. Vali tabelist ainult üks vastuse variant ja tõmba sellele ring ümber.

		Üldse mitte	Mõne -võrra	Pige m küll	Väga palju
1	Ma tunnen end enesekindlalt .	1	2	3	4
2	Ma olen mures, et ei pea pingele vastu.	1	2	3	4
3	Ma olen endas kindel, sest kujutan ette, et saavutan oma eesmärgi.	1	2	3	4
4	Ma olen kindel, et võistlen hästi.	1	2	3	4
5	Mu süda peksab.	1	2	3	4
6	Ma muretsen, et võistlen halvasti.	1	2	3	4
7	Ma kardan, et ei võistle nii hästi kui suudaksin.	1	2	3	4
8	Ma tunnen kõhus pinget.	1	2	3	4
9	Ma olen kindel, et tahan ning saavutan die teinud	1	2	3	4

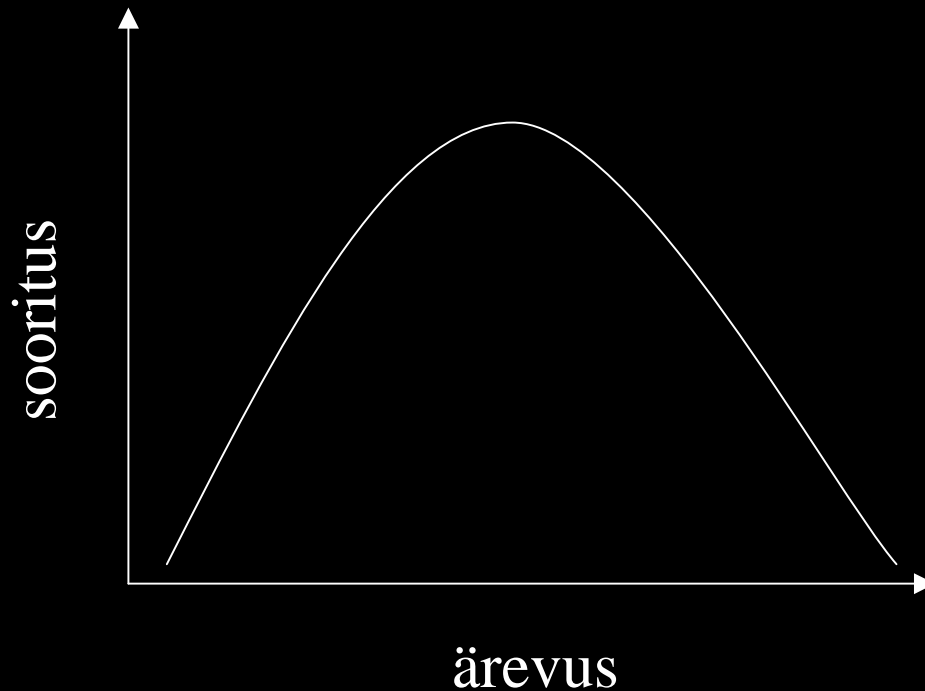
# ERUTUSE JA ÄREVUSE MÕJU SOORITUSELE

Tungi teooria (Spence & Spence, 1966):  
indiviidi erutuse või seisundiärevuse kasvades paraneb  
ka tema sooritus.



## Pööratud U hüpotees:

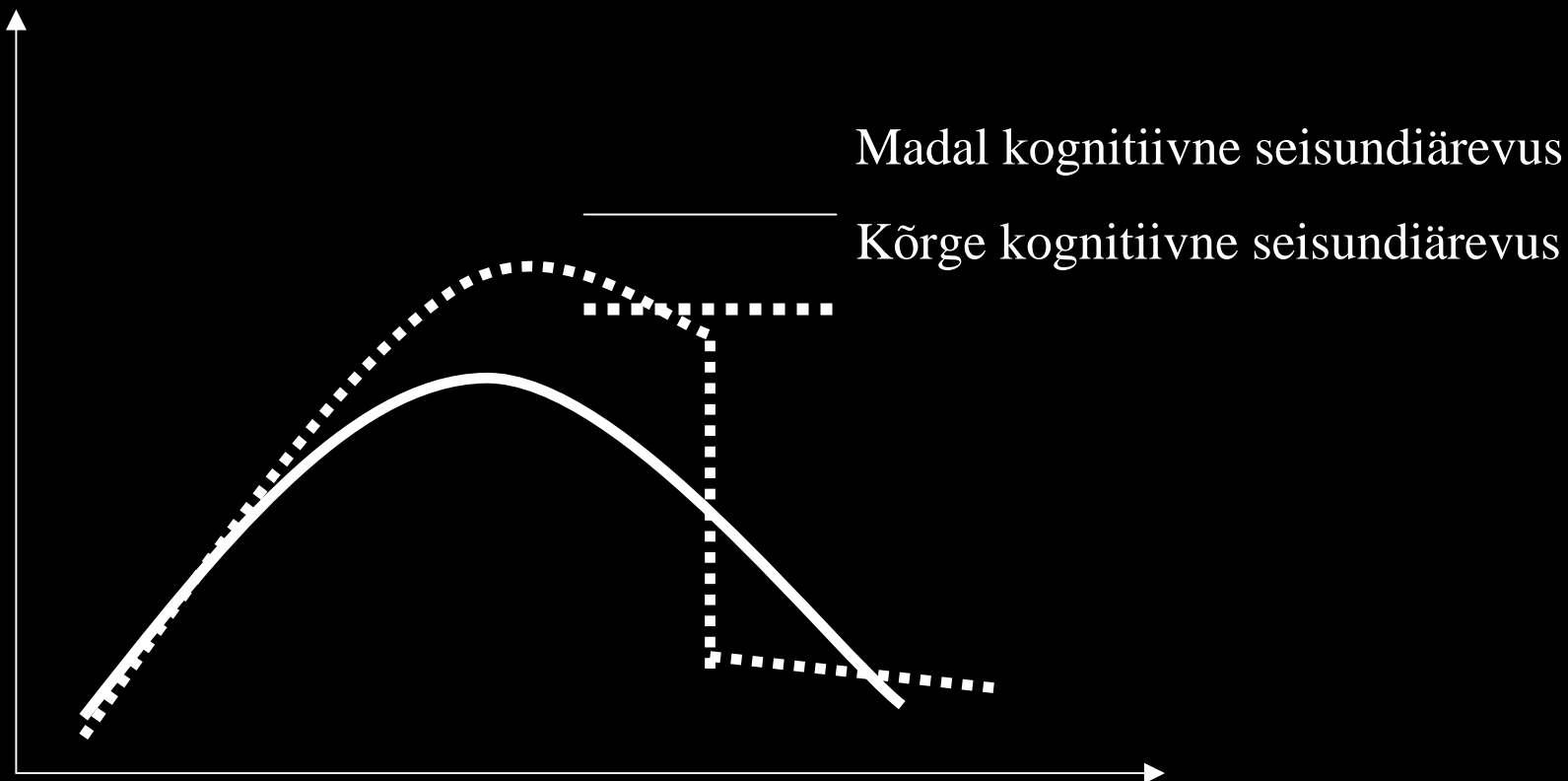
Erutuse suurenedes paraneb sooritus kuni optimaalse tasemeni, kus saavutatakse parim võimalik tulemus, edasine erutuse kasv põhjustab soorituse halvenemist.



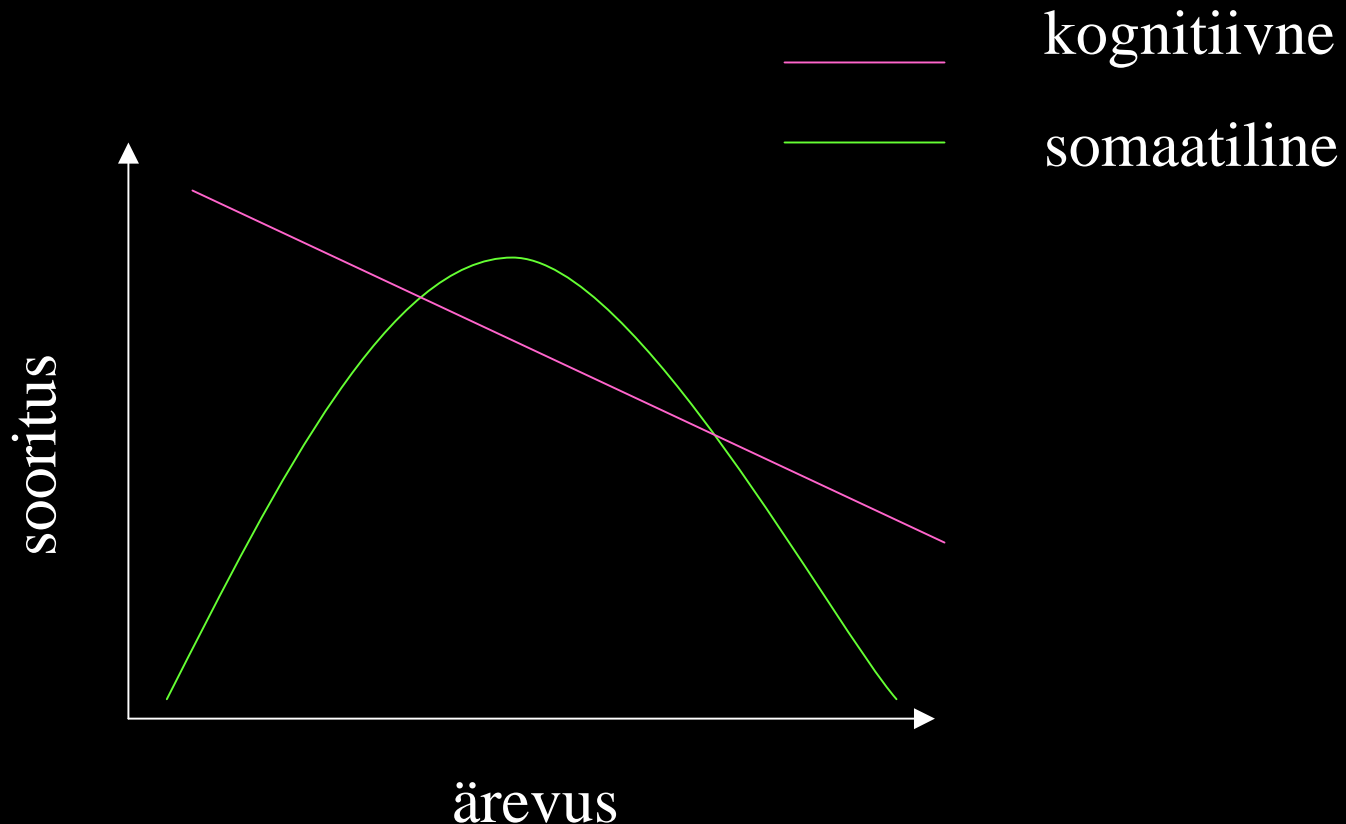


## Katastroofi mudel (Hardy, 1990):

- a. Kui kognitiivne seisundiärevus on madal, on somaatiline seisundiärevus sooritusega seotud pööratud U kujuliselt.
- b. Kui kognitiivne seisundiärevus on kõrge, ületab somaatiline seisundiärevus teatud punktis läve ning peale seda sooritus järsult langeb. See lävi saavutatakse vahetult peale optimaalse erutuse taset.



Mitmemõõtmeline ärevuse teooria:  
kognitiivne seisundiärevus on sooritusega  
negatiivselt seotud, kuid somaatiline seisundiärevus  
on sooritusega seotud pööratud U-kujuliselt.



**IZOF** (*Individualized Zones of Optimal Functioning*; Hanin, 1980, 1986, 1997): optimaalse funktsioneerimise individualiseeritud tsoonide mudel:

igapähele oma optimaalne seisundiärevuse tase, mille juures ta kõige paremini sooritab.

**I**  
**Z**  
**O**  
**F**  
(  
**n**  
**d**  
**i**

Sportlane A.	Tsoonis (parim sooritus)	Tsoonist väljas	
Sportlane T.	Tsoonist väljas	Tsoonis (parim sooritus)	Tsoonist väljas
Sportlane S.	Tsoonist väljas		Tsoonis (parim sooritus)

ärevus

# ÄREVUSE SUUND JA INTENSIIVSUS

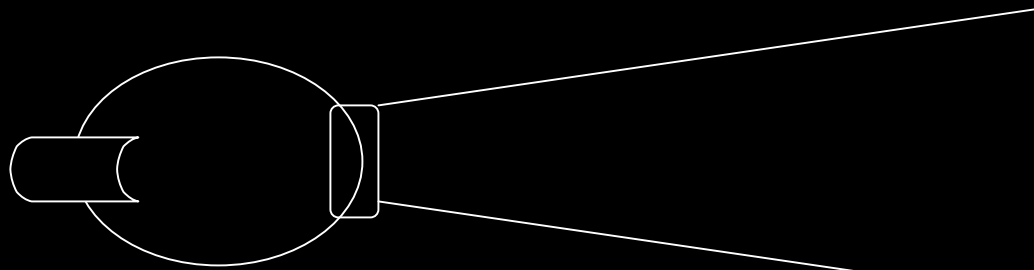
Jones (1995): ärevuse ja soorituse vaheliste seoste mõistmiseks on oluline välja selgitada indiviidi interpretatsioon ärevuse sümptomite kohta.

Sportlane võib interpreteerida oma ärevuse sümptomeid kui positiivseid ja sooritust soodustavaid või kui negatiivseid ja sooritust halvendavaid.

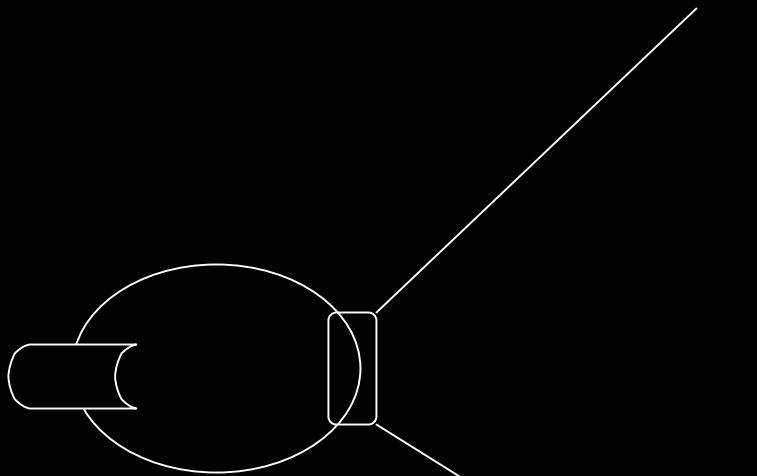
# ÄREVUSE MÕJU SOORITUSELE

Seisundiärevuse kasv võib endaga kaasa tuua lihaspinge ja valu, mille tagajärjel halveneb koordineerimine.

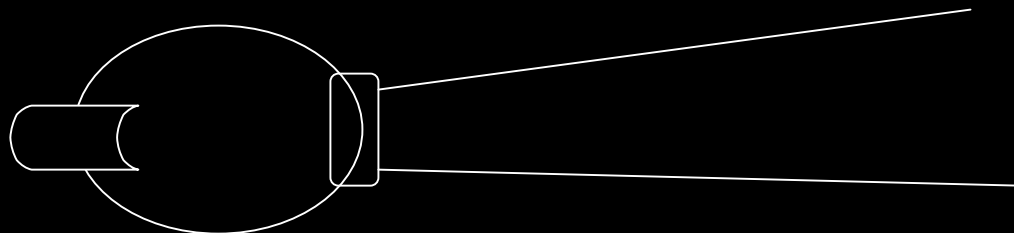
Erutuse ja seisundiärevuse kasv toob endaga kaasa muutused tähelepanu ja keskendumise protsessides.



optimaalne



liiga lai



liiga kitsas

- a. Erutuse suurenemine kitsendab indiviidi tähelepanuvälja.
- b. Kui erutus liiga madal, on tähelepanuväli liiga lai ning sportlane võib keskenduda ka mitteolulistele stiimulitele.
- c. Kui erutus äärmiselt kõrge, on tähelepanu väli väga kitsas ning raske mitmetele stiimulitele keskenduda.
- d. Kõrgenenud ärevusega sportlased uurivad vähem väliskeskkonda.
- e. Erutus ja seisundiärevus mõjutavad tähelepanu stiili.
- f. Suurenenud erutus ja seisundiärevus põhjustavad tähelepanu pööramist ebaolulistele stiimulitele

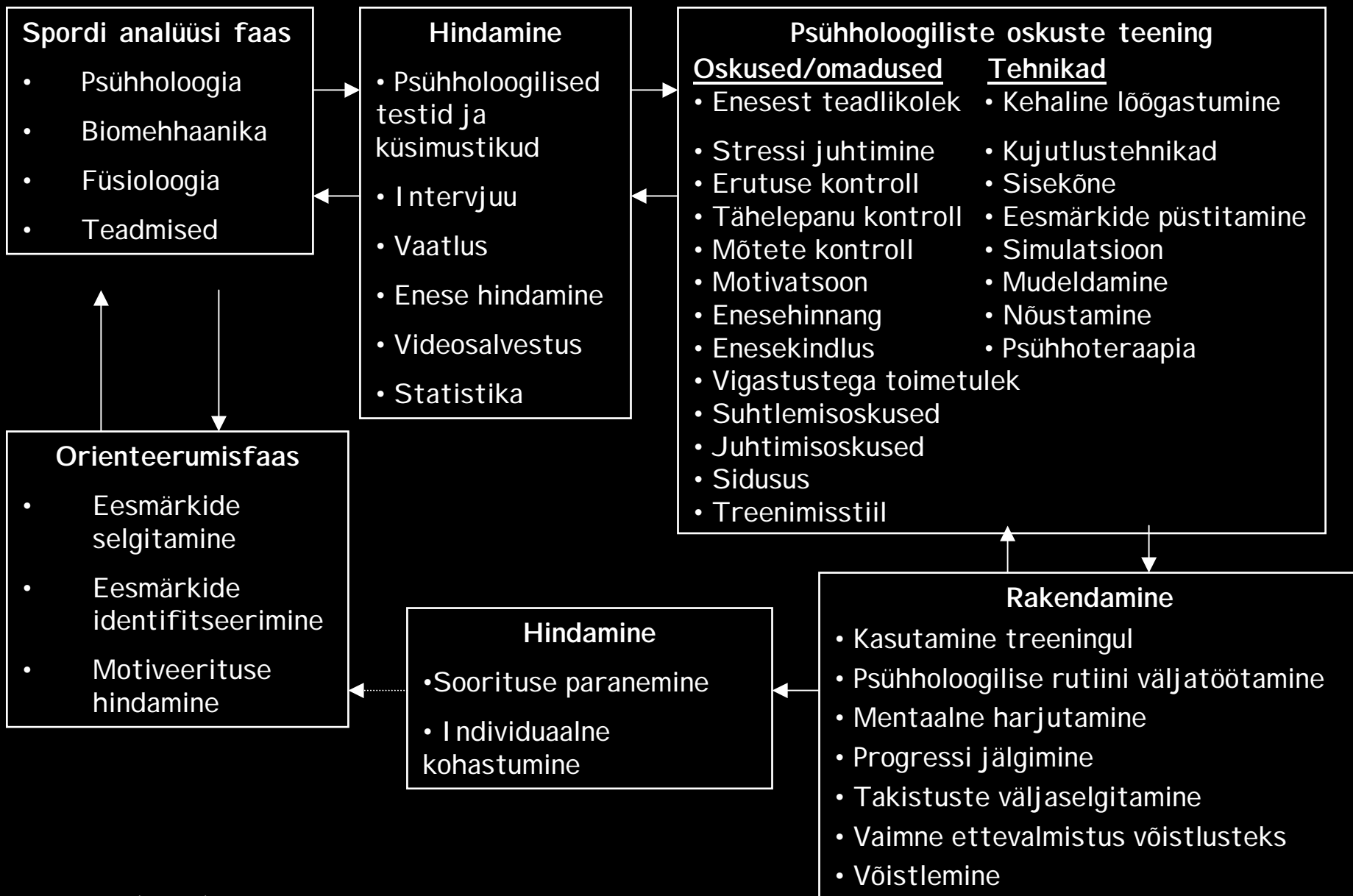
# Erutuse ja seisundiärevuse märkide äratundmine:

- külmad, higised käed
- sage urineerimisvajadus
- tugev higistamine
- negatiivne sisekõne
- tühi pilk silmis
- suurenenud lihaspinge
- õõnsustunne kõhus
- haiguse tunne
- peavalu
- suu kuivus
- püsiv haigus
- une häiritus
- keskendumisvõime vähenemine
- püsivalt parem sooritus mittevõistluslikes situatsioonides





# Sportliku soorituse parandamise näidisprogramm



# Psühholoogiliste oskuste teening

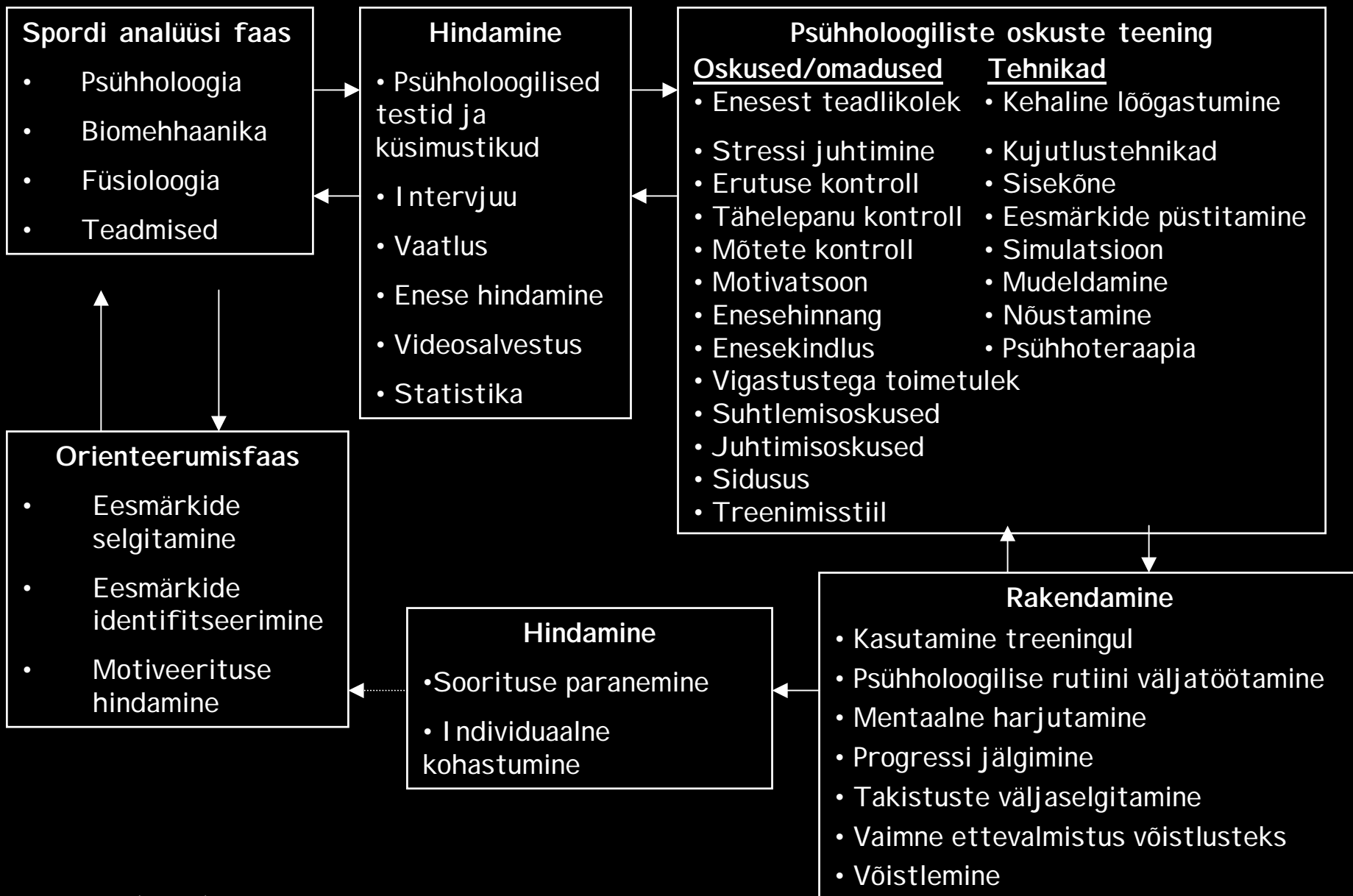
## Oskused/omadused

- Enesest teadlikolek
- Stressi juhtimine
- Erutuse kontroll
- Tähelepanu kontroll
- Mõtete kontroll
- Motivatsioon
- Enesehinnang
- Enesekindlus
- Vigastustega toimetulek
- Suhtlemisoskused
- Juhtimisioskused
- Sidusus
- Treeneri treenimismisstiil

## Tehnikad

- Kehaline lõõgastumine
- Kujutlustehnikad
- Sisekõne
- Eesmärkide püstitamine
- Simulatsioon
- Mudeldamine
- Nõustamine
- Psühhoteraapia

# Sportliku soorituse parandamise näidisprogramm



# Hindamine

Hinnatakse psühholoogiliste oskuste treeningu efektiivsust.

- Soorituse paranemine

Kas sportlikud tulemused on paranenud?

Kas see paranemine tuleneb psühholoogiliste oskuste paranemisest?

- Individuaalne kohastumine

Kas sportlane tuleb treeningutel, võistlustel aga ka isiklikus elus paremini toime?

# Psühholoogiliste oskuste õppimisele ja rakendamisele seavad piirid:

- ▶ õppija ootused
- ▶ harjutamise intensiivsus ja regulaarsus
- ▶ õppija motiveeritus ja pühendumine
- ▶ teadmiste olemasolu
- ▶ ajanappus

# Läbipõlemise ja sporditraumade psühholoogilised aspektid



# ÜLETREENING. ÜLEPINGUTUS. LÄBIPÕLEMINE

Ületreening tähendab lühikest treeningutsüklit , kus sportlane treenib maksimaalse võimsuse juures või selle lähedal. Tekib olukord, kus treeningukoormus on kohanemiseks liiga intensiivne ja pikaajaline ning tagajärjeks on sportliku soorituse halvenemine.

Kasutatakse liiga suurt koormust, taastumiseks liiga vähe aega.

3 tunnust:

1. Akuutsete koormuse suurendamiste seeria
2. Varasema treeninguga võrreldes oluliselt suurem koormus
3. Suur treeningute sagedus, mis lähedal maksimaalsele võimekusele

Ületreeningu ja tippvormi ajastamise erinevus sõltub individuaalsetest omadustest. Treeningukoormus, mis ühe puhul sobiv, võib teisel põhjustada läbipõlemist. Ei saa eeldada, et andekam sportlane saavutaks kindlasti paremaid tulemusi suurema treeningu intensiivsuse korral. Koormus, mis ühel sportlasel tekitab ületreenimise nähte, võib osutada teise sportlase optimaalseks koormuseks.

Ületreenimise tagajärjeks on ülepingutuse seisundi tekkimine, kus sportlasel on raskusi treeningukavast kinnipidamisega ning tema sportliku soorituse tase ei küüni varasemate tulemusteni.



### *Psühholoogiliselt:*

kurvameelsus ja norutunne,  
ärrituvus ja/või hirmutunne,  
ükskõiksus ja tuimus ümbritseva vastu,  
uni häiritud.

Depersonalisatsioon.

Kurnatus.

Madal enesehinnang, ebaõnnestumise tunne, masendus.

### *Kehaliselt:*

kehakaal langeb;

pulss kiire ja/või vererõhk kõrgenenud ka puhkeseisundis;

esineb lihasvalu;

seedimine on korrast ära;

söögiisu alanenud;

pingutusest taastumine võtab tavapärasest rohkem aega.

## Sportlased nimetavad ületreenimise põhjustena:

- a) liiga suurt stressi ja pinget,
- b) liiga palju harjutamist ja kehalist treeningut,
- c) füüsilist kurnatust,
- d) tüdimust liigsest kordamisest,
- e) vähest puhkust või korraliku une puudumist.

Läbipõlemine - psüühiliste ja kehaliste nähtuste kompleks, mida põhjustavad sagedased kuid edutud püüded suure treeningu- ja võistluskoormusega toime tulla.

## Läbipõlemise põhjustena nimetavad sportlased:

- a) raskeid treeningutingimusi,
- b) äärmuslikku kehalist väsimust,
- c) liiga vähest aega võistlusstressist taastumiseks;
- d) tüdimust,
- e) emotsionaalset ja füüsilist kurnatust.

Õpitud abitus – seisund, kus indiviid tajub, et tema tegevus ei mõjuta ülesande või soorituse tulemust.

## *Kokkuvõtlikult stressi ja läbipõlemise käivitajad:*

- Liiga kõrged enda või teiste poolt pandud lootused ja kohustused;
- Ületreening;
- Võit iga hinna eest;
- Vanemate poolne sundimine;
- Pikka aega kestnud monotoonsed treeningud;
- Süsteemitu juhendamine treeningutes;
- Liiga suurte koormuste tõttu tekkivad kroonilised vigastused;
- Ajapuudus;
- Sagedane kodust äraolek;
- Võitudest ja kaotustest tulenev teiste arvamus;
- Perfektsionism.

## *Püsiva iseloomuga eeldused psüühilise ülepinge tekkeks:*

- Pärilik eelsoodumus ärevuse tundmiseks ehk püsiärevus;
- Madal enesehinnang;
- Väike võimalus saada põhikoosseisu;
- Pidev muretsemine võimaliku läbikukkumise pärast;
- Pidev muretsemine teiste hinnangute ja arvamuste suhtes;
- Vähe märgatakse positiivset;
- Pidev rahulolematus tulemuste suhtes sõltumata võitudest või kaotustest;
- Tajutud vanemate suur soov, et sportimisega kaasneks pidev edu.

## *Situatsioonist tingitud eeldused psüühilise ülepinge tekkeks:*

- Võit või kaotus – kaotuse puhul tajutakse rohkem stressi kui võidu puhul;
- Võistluse tähtsus – mida olulisem võistlus, seda suuremat pinget see tekitab;
- Spordiala iseloom – individuaalaladel tajutakse rohkem pinget kui võistkondikel aladel.

## *Läbipõlemise staadiumid:*

- 1. Depersonalisatsioon.* Distantseerub, tunnetab ennast ebareaalse ja võõrana, muutub emotsionaalselt eemalolevaks, hoolimatuks ja ükskõikseks.
- 2. Eneseteostusest loobumine.* Tunneb, et rohkem ei taha olla pühendunud eesmärkidele, mida ta eneseteostuseks püstitas.
- 3. Isolatsioon.* Eraldab ennast teistest võistkonna- või treeningukaaslastest ja otsib vabandusi treeningutesse ning võistlustele mittetulekuks.
- 4. Emotsionaalne ja kehaline kurnatus.* Emotsionaalsalt ja/või kehaliselt murdunud. Aeglaselt arenev läbipõlemise protsess jõudnud lõpule, kui on kadunud soov võistelda ja treenida ning ei ole selleks ka energiat.

## Kuidas ära tunda?

Sportlane kehaliselt kui vaimselt kurnatud;  
ei tunne enam huvi nende asjade vastu, mis teda varem  
huvitasid;

tunneb jõuetust;

kaotab eneseusalduse.

Kurnatuse tagajärjel kaob huvi teiste inimeste vastu,  
mistõttu pinged kaaslasega suhtlemisel.

Läbipõlenud sportlane näib apaatse ja tundetuna. Tunneb, et  
ülesanded ja eesmärgid käivad üle jõu. Sageli tõmbuvad  
enesesse. Võib tunduda, et treener, vanemad või kaaslased  
nõuavad liiga palju, avaldavad liiga suurt survet.

Soov treeningul pingutada väheneb.

Läbipõlemisest annavad märku ka peavalud, alkoholi ja  
mõnuainete tarvitamine, suurenenud ettevaatlikkus või  
hirmuhoogude esinemine.

# Kuidas läbipõlemist ära hoida/aidata paraneda?

1. Lühiajaliste võistluse ja treeningu eesmärkide püstitamine.

Võistkonna pikaajalised, hooajaks-paariks seatud eesmärgid on otstarbekas teha väiksemateks alameesmärkideks. Nii kergem jälgida, kui kaugel eesmärgi saavutamisest ollakse ja kontrollida, mis on juba ära tehtud.

2. Sportlastega suhtlemine.

Leitud, et kui professionaalid omavahel asjalikult analüüsivad ja räägivad oma tunnetest ning mõtetest teistele, on läbipõlemine vähem tõenäoline või kergem. Ebameeldivaid tundeid kõikidel, otstarbekas on rääkida, mis "närvidele käib."



### 3. Võistlusjärgsete emotsioonidega tegelemine.

Mitte ainult enne, vaid ka pärast võistlust!

- Toetava õhkkonna loomine
- Sportlase, mitte treeneri tunnetele keskendumine
- Sportlastega, mitte meediaga koos olemine
- Realistliku, mittehinnangulise tagasiside pakkumine
- Kõikide sportlastega rääkimine
- Peale riietumist veel mingi ühistegevus
- Heataktlike, kuid nõudlike/kriitiliste lapsevanemate ja sõprade eemalhoidmine
- Järgmisel treeningul järgmiseks vastaseks valmistumine

# VI GASTUSED JA PSÜÜHIKA

Psühholoogilised tegurid, mis põhjustavad läbipõlemist, suurendavad vigastuse tekkimise tõenäosust ning mõjutavad vigastusest paranemise efektiivsust.

Kahte tüüpi hoiakud, mille järgi tegutsevad sportlased on vigastustest sagedamini ohustatud: "tuleb alati endast 110% anda" ja "vigastatud sportlane on väärtusetu."

Eristatakse:

*1. Objektiivsed eeldused*

1.1. *Isiksuse omaduste* rolli kohta pole piisavalt selgeid tõendeid. Siiski, kõrgema püsiärevusega inimesed kalduvad tõlgendama sündmusi negatiivsematena ning tajuma rohkem ärevust ja stressi.

Sporditraumade oht on suurem väga motiveeritud sportlastel, kes pingutavad oma võimete piiridel.

1.2. *Stressoritel* roll sporditraumade tekkes.

Olulised elumuutused, lähedaste haigus või kaotus, elukoha vahetus, igapäevaelu stress suurendavad sporditraumade tekke ohtu. Igapäevaelu stress suurendab sporditraumade ohtu just nendel sportlastel, kellel on vähe sotsiaalsel toetust ja viletsamad toimetulekuoskused.

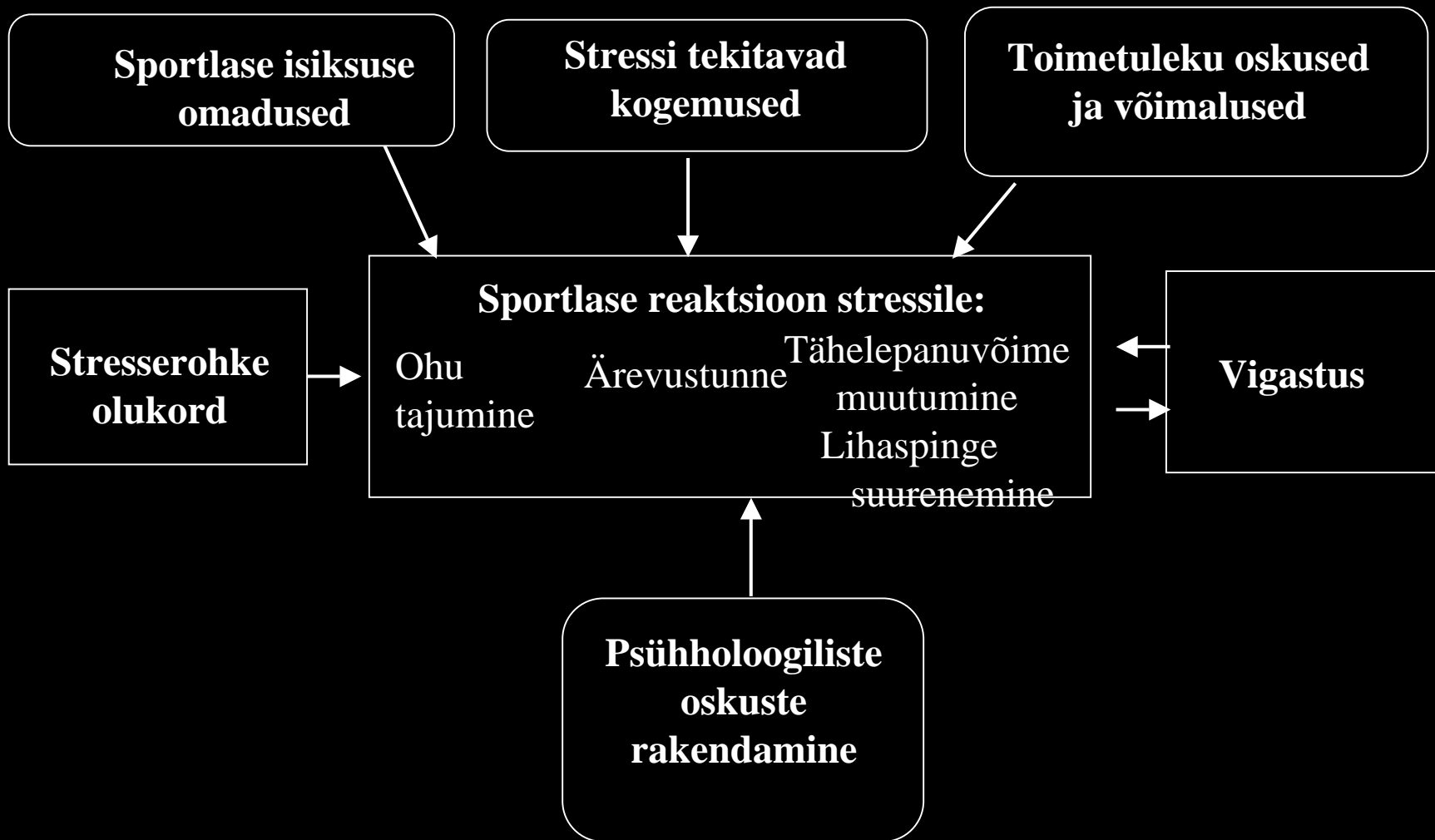
1.3. *Toimetulekuressursid* on sportlase oskused ja reaalsed võimalused stressi tekitavate teguritega toime tulla. Kui suur osa teguritest on sportlase enda kontrolli all? Millised on võimalused saada toimetulemiseks abi teistelt inimestelt?

## *2. Subjektiivsed eeldused*

- Ärevusseisund
- Hirmu tajumine
- Lihaspinged
- Tähelepanu halvenemine

## *Stressi ja sporditrauma vaheliste seoste teooriad:*

- 1. Perifeerse tähelepanu halvenemise teooria:*  
ülemäärase stressi tingimustes halveneb võime pöörata tähelepanu nägemisvälja perifeersetes osades olevatele stiimulitele.
- 2. 110% teooria:* vigastuste tekke võimalust suurendab hoiak, et sportlane peab alati andma endast 110%.
- 3. Väärtusetuse teooria:* sportlasesse suhtutakse hästi vaid siis, kui ta on terve.



Stressi ja spordivigastuste mudel (Anderson & Williams, 1988)

# Vigastatud sportlase reaktsioon:

Varasem käsitus (Kubler-Ross, 1969):

1. Eitamine
2. Viha
3. Kauplemine
4. Masendus
5. Aktsepteerimine ja reageerimine

*The more I thought about it, the more cancer seemed like a race to me. Only the destination has changed. They shared grueling aspects, as well as dependence on time, and progress reports every interval, with checkpoints and slavish reliance on numbers ... The idea was oddly restrative: winning my life back would be the biggest victory. (L. Amstrong, 2000)*



## Vigastatud sportlase reaktsioon:

Üldiselt esineb 3 reaktsiooni:

1. Vigastusega seotud info töötlemine (valu; ulatuse hindamine; põhjuste otsimine; negatiivsete tagajärgede mõistmine).
2. Emotsionaalne reaktsioon ja reaktiivne käitumine (emotsionaalne erutus; emotsionaalne ebastabiilsus; isoleerumine; šokk; uskumatus; eitus; enesehaletsus).
3. Positiivne suhtumine ja toimetulek (positiivne hoiak; optimism)

## Halvale kohanemisele viitavad:

1. Viha ja segadus
2. Ülekaalukas mõte (sundmõte), millal saab tagasi
3. Eitamine
4. Korduv liiga kiire tagasipöörumine vaatamata korduvatele vigastustele
5. Ülemäärane saavutustega hooplemine
6. Süütunne võistkonna ees
7. Tagasitõmbumine suhetest oluliste inimestega
8. Kiire meeleolu kõikumine
9. Uskumus, et taastuda pole võimalik mingil juhul

## Vigastusest paranemise soodustamiseks saab:

1. Võtta vigastatud sportlasega ühendust.
2. Anda sportlasele rohkem teadmisi vigastuste ja paranemise kohta (mitte alusetuid lootusi!). Teadmatus on suurim stressi ja ebakindluse allikas.
3. Õpetada vigastatud sportlasele psühholoogilisi toimetulekuoskusi. Otstarbekas õpetada eesmärkide püstitamist, negatiivsete või häirivate mõtete katkestamist ja vaidlustamist, lõõgastustehnikate kasutamist, toimetulekut tagasilöökidega.
4. Pakkuda ja soodustada sotsiaalset toetust.

# Sportliku vormi ajastamine. Psüühilise stressi füsioloogia ja mentaalne treening



Kasutusel olev terminoloogia:

*peak experience* (e.g., Ravizza, 1977)

*flow* (e.g., Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)

*peak performance* (e.g., Privette, 1981)

Kasutatakse läbiseigi >> segadus

*Tippkogemus:*

*intensiivse rõõmu ja kõrgeima õnnetunde kogemus, millega kaasnevad rahulduse, olulisuse ja vaimsusega seotudemotsioonid .*

*Tulvatunne (flow):*

*Sisemist rahuldust pakkuv kogemus, mil sportlane tajutb tasakaalu situatsiooni nõudmiste ja oma võimete vahel neid nõudmisi täita.*

Tippsoorituse psühholoogiline profiil

Krane & Williams (2006):

(a) Kõrge enesekindluse tunne ja edu ootus

(b) Energiline, kuid lõdvestunud seisund

(c) Kontrolli tunne

(d) Absoluutne keskendumine

(e) Terav fookus käesoleval ülesandel

(f) Positiivne hoiak ja mõtted sooritusest

(g) Tugev otsustuvus ja kohustumus

Halvem sooritus: enses kahtlemine, keskendumise puudumine, segajatele tähelepanu pööramine, keskendumine tagajärjele või skoorile, üli- või alaerutus.

Psühholoogilised oskused ja tippsooritus

Krane & Williams (2006):

Tippsooritusega seotud kognitiivsed ja  
käitumuslikud oskused ja strateegiad:

(a) Eesmärkide püstitamine

(b) Kujutus

(c) Võistlemise ja taaskeskendumise plaan

(d) Hästi omandatud ja automaatsed  
toimetulekuoskused

(e) Mõtete kontrollimise strateegiad

(f) Erutuse juhtimise tehnikad

(g) Ärevuse soodustav interpreteerimine

(h) Tähelepanu kontrollimise ja taaskeskendumise  
oskused

>> neid saab õppida!!

# Keskkond

füüsiline, sotsiaalne,  
organisatsiooniline, psühholoogiline

*Psühholoogilised oskused*

Ideaalne  
sooritusseisund

(kognitsioonid,  
emotsioonid,  
füsioloogilised  
parameetrid)

*Takistustega toimetuleku oskused*

Aluseksolevad tunnused

(isiksus, motivatsiooniline orientatsioon, uskumused)



# Võistluseelse ideaalse seisundi saavutamine

I ZOF – *Individual Zones of Optimal Functioning*

Optimaalse funktsioneerimise individuaalsete tsoonide mudel (Hanin, 1997, 2000):

Igal sportlasel unikaalne positiivsete ja negatiivsete psühhobioloogiliste seisundite kompleks, mis soodustab või pärsib sooritust.

Kriitika:

- kuidas ennustada nii suure individuaalse variatiivsusega tunnust?
- miks ikkagi ärevus soodustab või pärsib sooritust?

Hanin (2000):  
Mitte ainult äravus, vaid ka muud  
emotsioonid (enesekindlus,  
frustratsioon, nauding jne)  
Emotsioonid mobiliseerivad ja  
organiseerivad energiat.

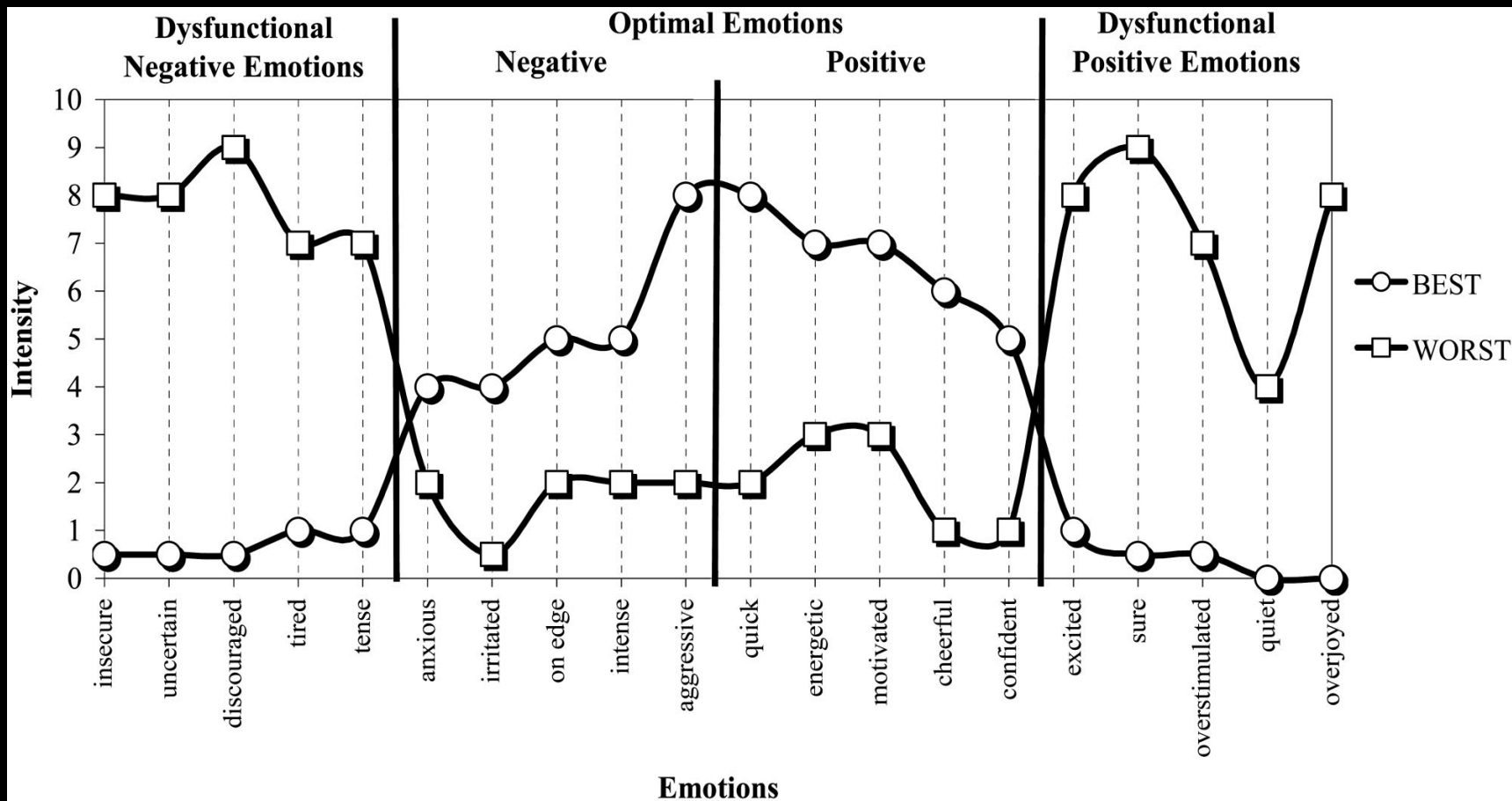


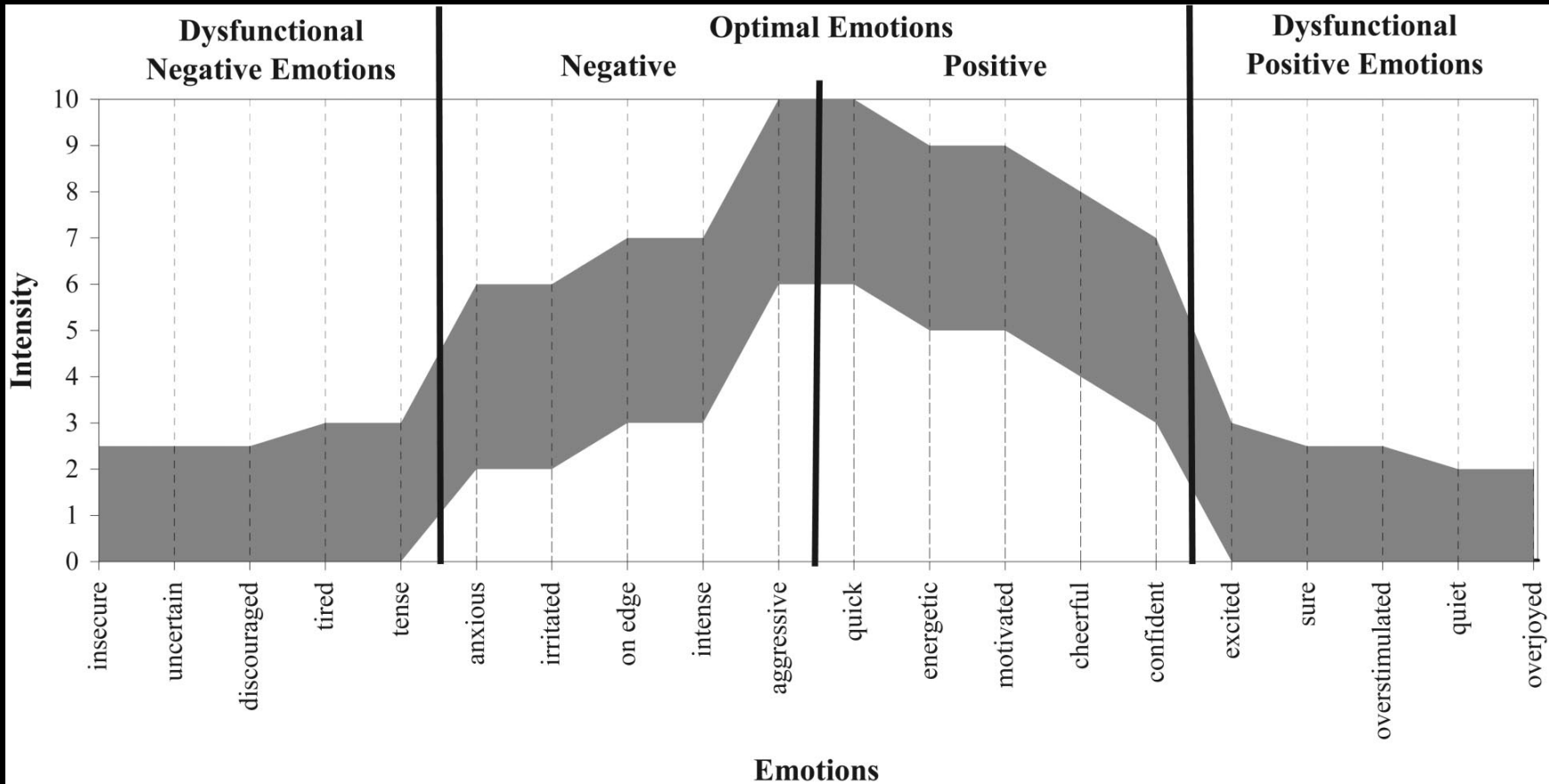
# Emotsioonide profileerimine IZOF mudeli alusel

Eesmärk: identifitseerida:

- (a) Individuaalselt olulised emotsioonid
- (b) Emotsioonide komplekt, mis on seotud parima ja kehveima sooritusega
- (c) Spetsiifiliste emotsioonide intensiivsuse tase, mida sportlane peab sooritust soodustavaks või halvendavaks

Nimekirjast valitakse 16-20 emotsiooni, hinnatakse Likert-tüüpi skaalal parima ja halvima soorituse peale mõeldes. Joonistatakse profiil.





# Psüühilise stressi füsioloogilised alused

*Erutus* on indiviidi füsioloogilise ja psühholoogilise aktiivsuse kompleks, mis iseloomustab motivatsiooni intensiivsuse dimensioone antud ajahetkel.



---

Erutus pole automaatselt seotud meeldivate või ebameeldivate sündmustega. Erutada võivad positiivsed või negatiivsed sündmused.

**Stress** on seisund, kus esitatakse nõudmisi indiviidile, kes tajub, et peab nõudmistele toimetulemiseks mingil moel reageerima.

Stress sõltub tajutud võimekusest toime tulla.

Ärevus:

1. Keskkonna emotsionaalne hinnang, mis ei nõua alati tunnetuslike protsesside aktiivsust;
2. Emotsionaalne reaktsioon, mille käivitavad tunnetusprotsessid (teadvustatuse määr võib erineda).

2 päeva enne  
olulist sündmust

**Keskkonna nõudmised**  
(füüsiline ja  
psühholoogiline)

Tasakaal nõudmiste  
ja ressursside vahel?

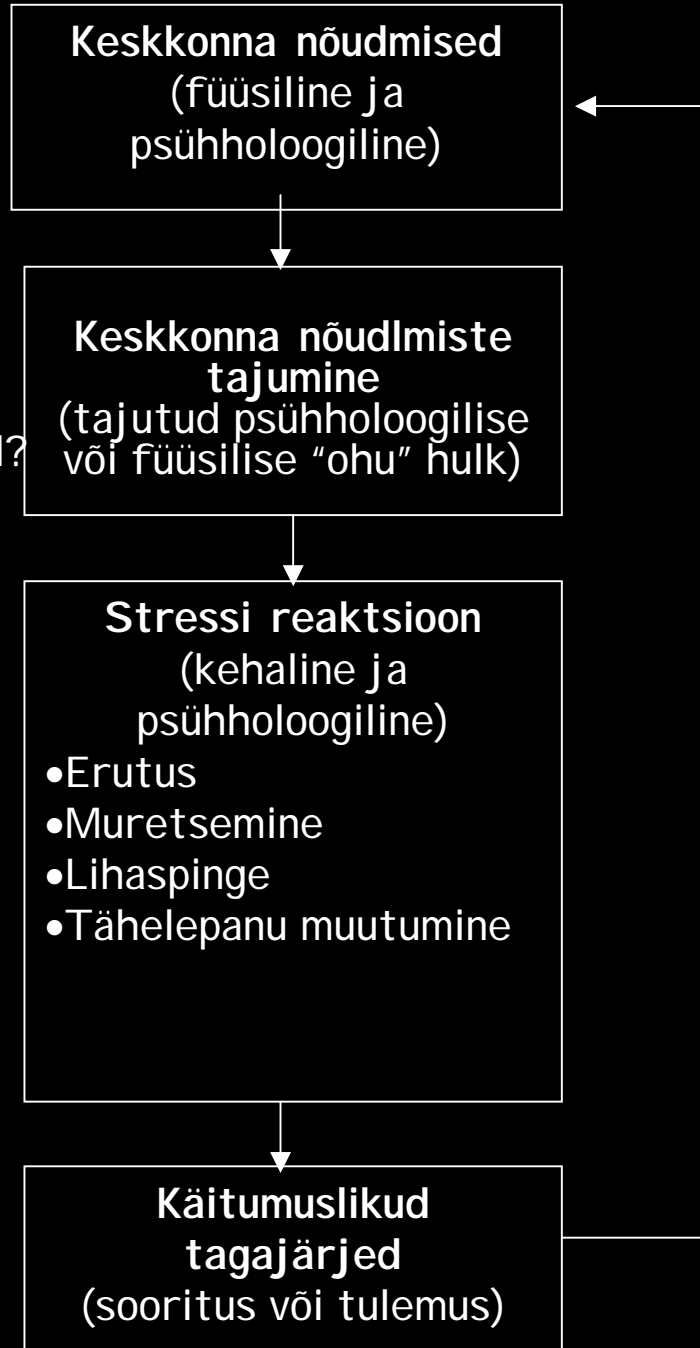
**Keskkonna nõudmiste  
tajumine**  
(tajatud psühholoogilise  
või füüsilise "ohu" hulk)

**Stressi reaktsioon**  
(kehaline ja  
psühholoogiline)

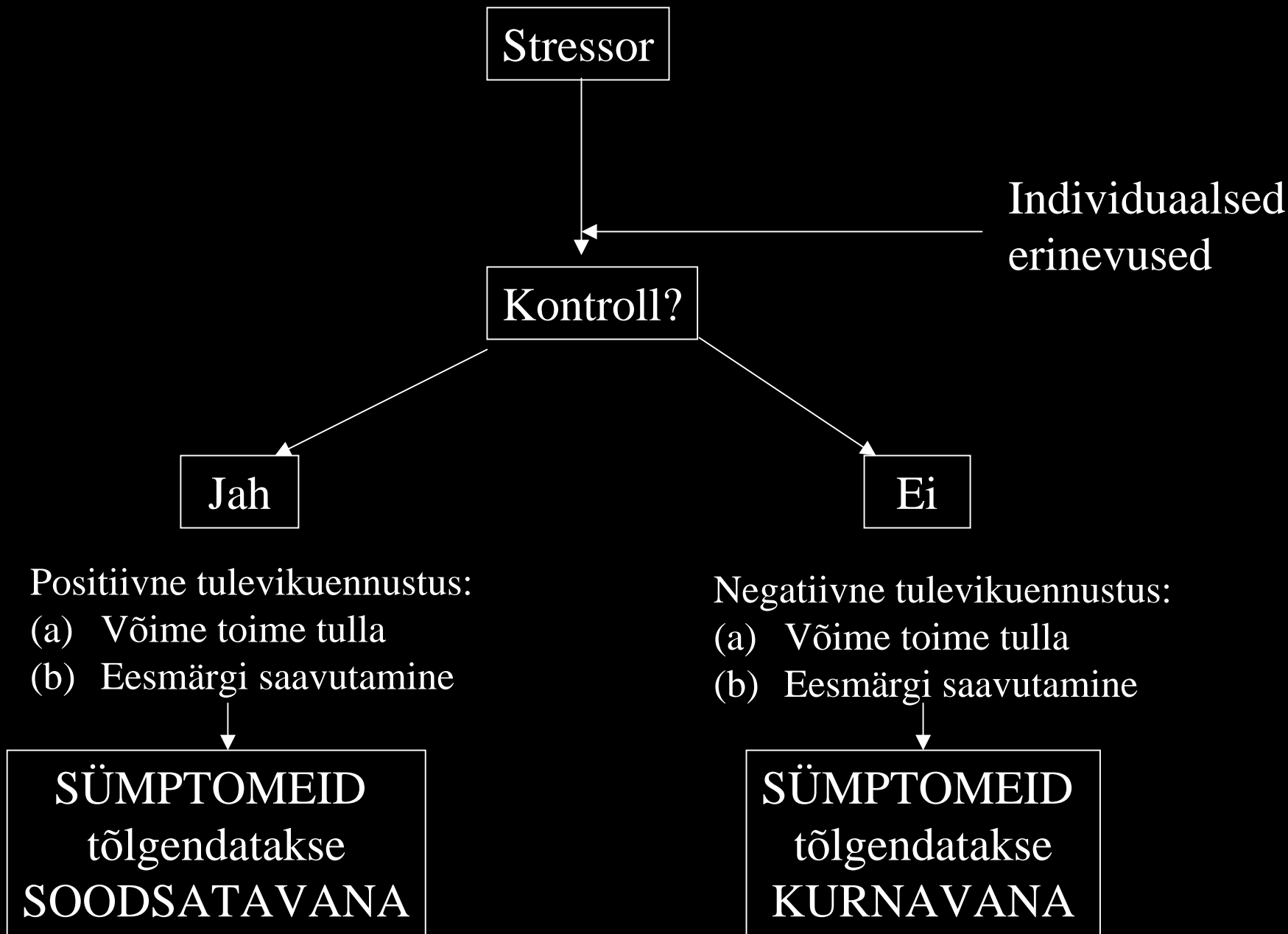
- Erutus
- Muretsemine
- Lihaspinge
- Tähelepanu muutumine

Millised tagajärjed  
tulemusel?

**Käitumuslikud  
tagajärjed**  
(sooritus või tulemus)







### Isiksusejooned

### Isiksuse seisundid

Saavutus-  
motivatsioon

x

Saavutus-  
motivatsioon

Lähene-  
mise  
motivatsioon

Edu/  
Ebaedu

Püsiärevus

x

Seisundi-  
ärevus

Vältimis-  
motivatsioon

Päevaag

Impulsiivsus

x

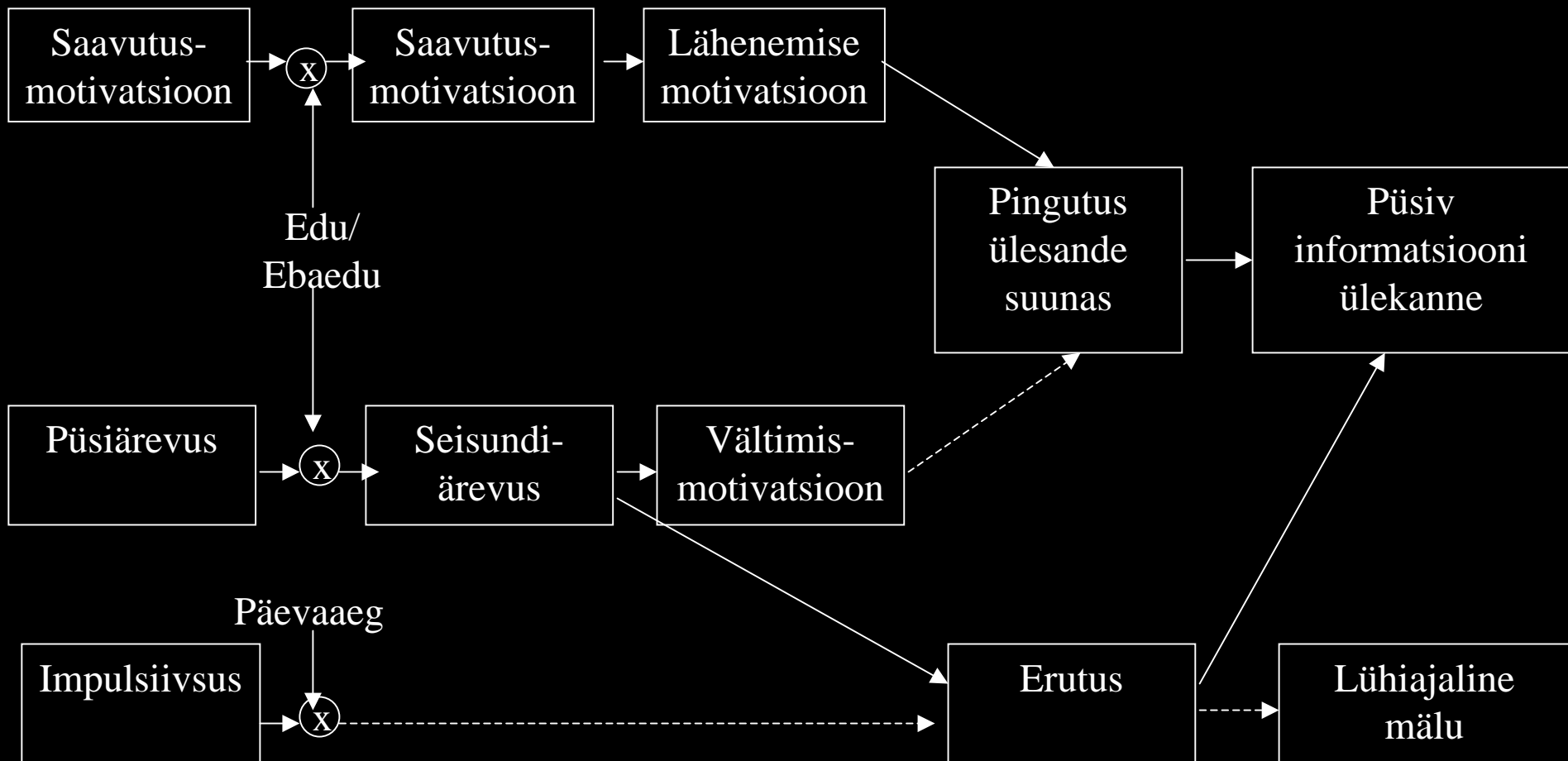
Pingutus  
ülesande  
suunas

Püsiv  
informatsiooni  
ülekanne

Erutus

Lühiajaline  
mälu

-----▶ Negatiivne mõju  
————▶ Positiivne mõju



Selye (1950):

Stress on keha mittespetsiifiline vastus nõudmistele.

*Emotsionaalne:*

Muretsemine ja masendus  
Kehalise pingetõus  
Psühholoogilise pingetõus

*Tunnetuslik:*

Halb keskendumine  
Suurenenud tundlikkus  
segajate suhtes  
Vähenenud lühimälu maht

*Füsioloogiline:*

Adrenaliini ja noradrenaliini  
erituse suurenemine  
Seedimissüsteemi aktiivsuse  
vähenemine  
Hingamisteede laienemine  
Südamelöögisageduse tõus  
Veresoonte ahenemine

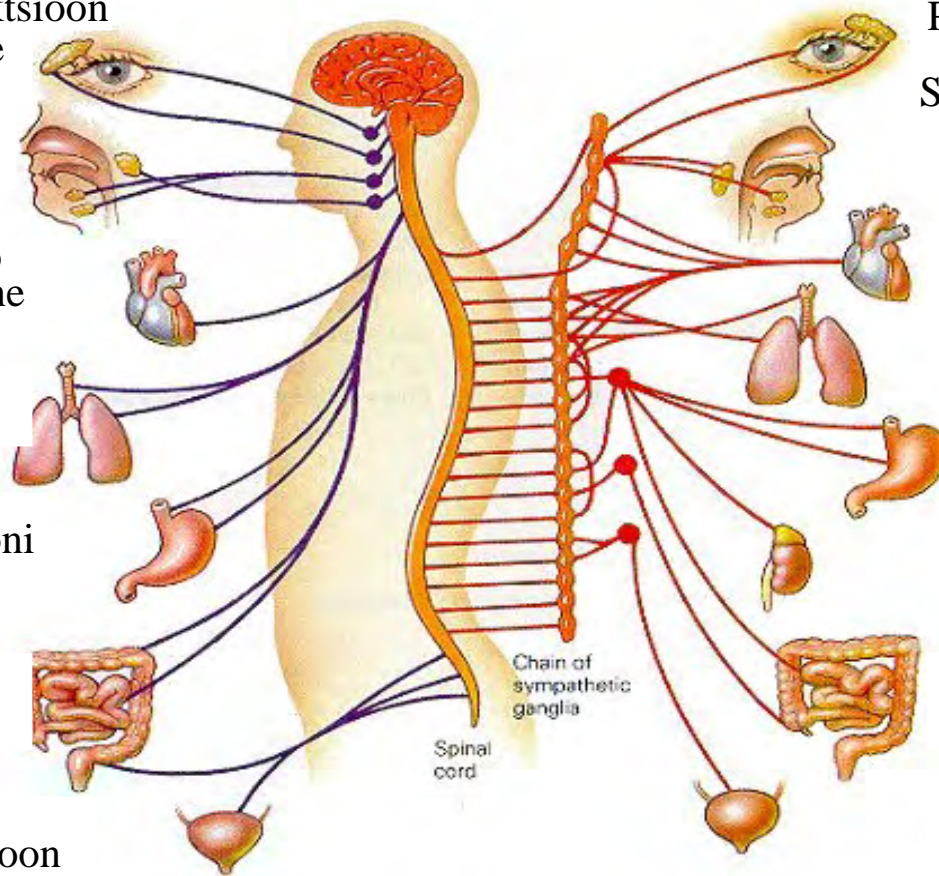
*Käitumuslik:*

Puudumise sagenemine  
Unemustri häirumine  
Tulemuste halvenemine

# Autonoomne närvisüsteem:

## Parasümpaatiline NS

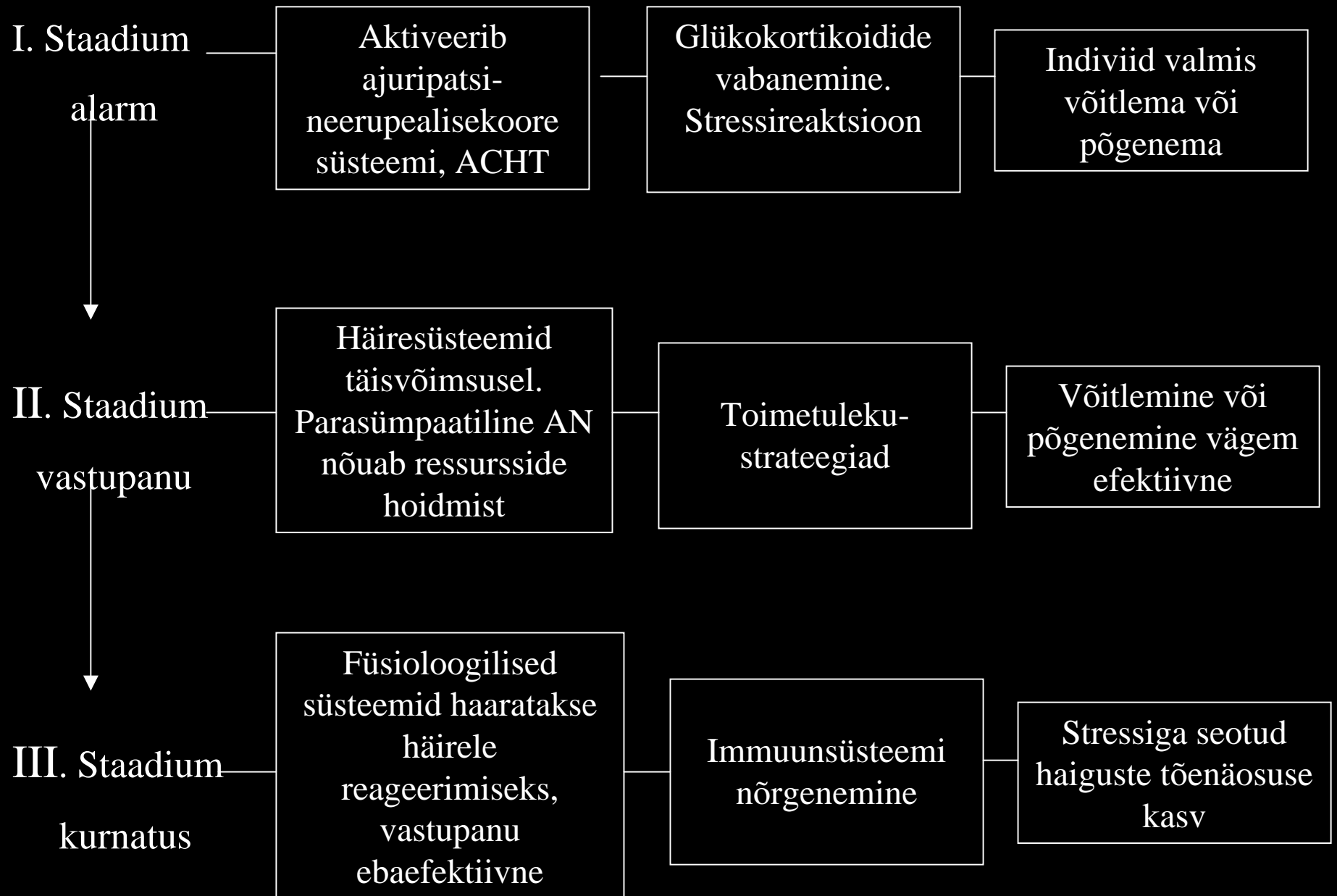
- Pupilli kontraktsioon
- Pisaranäärmete pidurdus
- Süljenäärmete aktivatsioon
- Südametöö aeglustumine
- Bronhide kontraktsioon
- Mao seedefunktsiooni aktivatsioon
- Seedeelundite funktsiooni aktivatsioon
- Põie kontraktsioon



## Sümpaatiline NS

- Pisaranäärmete stimulatsioon
- Süljenäärmete pidurdus
- Higistamise suurenemine
- Südametöö kiirendamine
- Bronhide lõõgastamine
- Mao seedefunktsiooni vähendamine
- Adrenaliini sekretsioon
- Seedeelundite funktsiooni vähendamine
- Põie kontraktsiooni pidurdamine

# Üldise adaptatsiooni sündroom

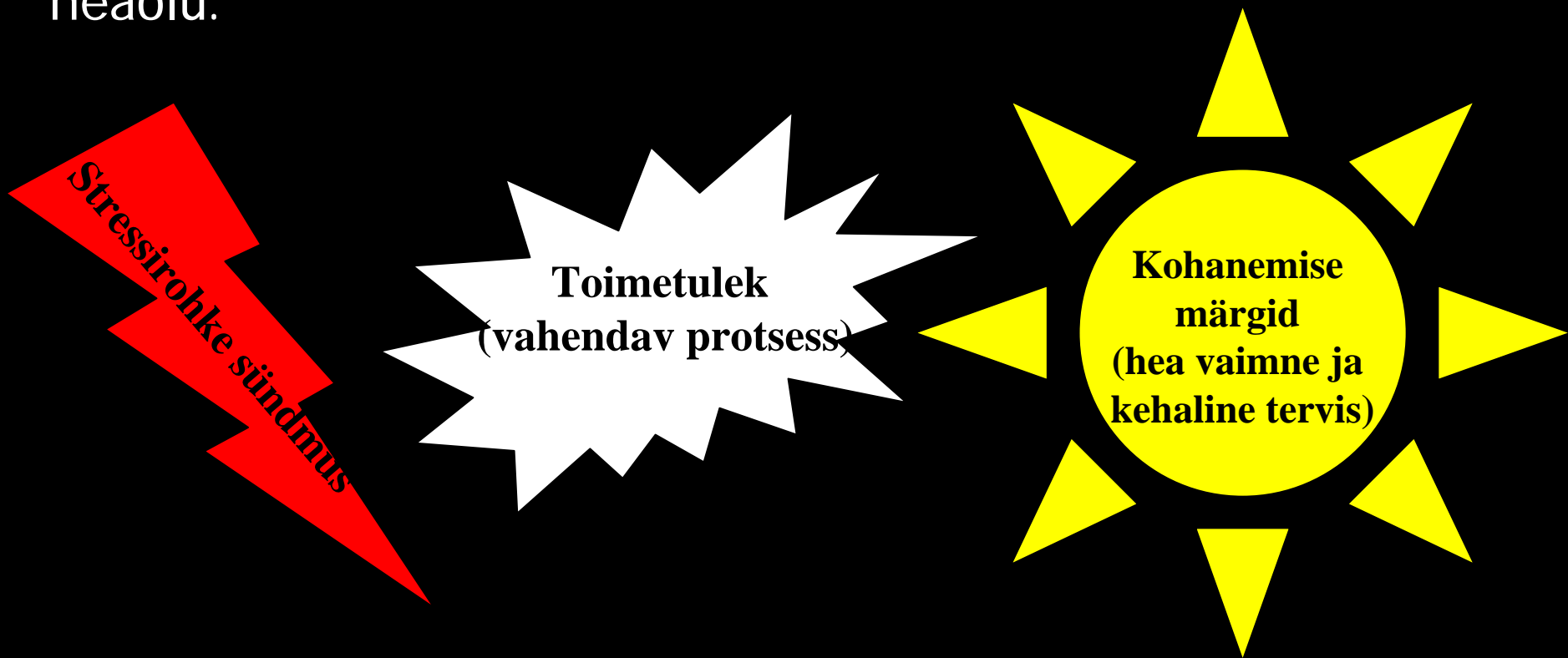


# Stressi transaktsiooniline mudel

Lazarus & Cohen, 1977; Antonovsky & Kats, 1967;  
Cohen 1984

Stress inimese ja keskkonna transaktsioonis:

Inimene hindab, kas tal on ressursse situatsiooni nõudmistega toime tulla või mitte ja kas see ähvardab tema heaolu.



# Toimetulekustrateegiate areng

*“Sport on tõsine asi”*

See, kuidas laps hakkab stressiga toime tulema, sõltub vanematelt, treeneritelt jt. Saadud sõnumitest. Murdeeas suureneb võitmise rõhutamine – “soorituse surve” – kuid toimetulekuoskused pole veel välja kujunenud.

Lastel on palju energiat, kuid vähe kogemusi – reaktsioonid väga äärmuslikud.

Murdeeas kujunenud toimetuleku stiil kujundab täisea toimetuleku stiili. Seetõttu oluline hakata kohaseid toimetulekuviise õpetama nii vara kui võimalik.

## Toimetulekustrateegiate areng

Tänapäeva organiseeritud sport avaldab sportlaste enesehinnangule ja emotsionaalsele seisundile vahetut, pidevat ja pikaajalist mõju: tulemuseks võib olla väljalangemine, agressiivne ja vaenulik käitumine.

Täiskasvanute spordis kõrged nõudmised tegutseda oma võimete piiril, sobituda võistkonda.

Spordi keskkonnas toimetulek tähendab kognitiivsete -, emotsionaalsete - ja käitumisoskuste rakendamist.



# Toimetuleku strateegiad ja toimetuleku stiilid

## 1. Spordi harrastamine

Jooksmine, sörkjooks - spordiga tegelemine ja kehaliste harjutuste tegemine – on tänu rekreatsioonilisele efektile ja kehalise fitnessi efektile olulised tegurid hea tervise säilitamisel.

Sport ja spordi harrastamine kui üks viis igapäeva elu stressiga toimetulemiseks.

Harrastamine tekitab relaksatsiooni, vähendab ärevuse sümptomeid (k.a. lihaspinget).

Spordi harrastamine kui puhver stressi vastu.

Kuid: spordi kui kehaliste harjutuste positiivse mõju võib üles kaaluda spordi keskkonnas tekkiv stress ja pinge, mis tuleneb ebarealistlikest edu ootustest või äärmiselt võistluslikust käitumisest.

## 2. Relaksatsioon

Relaksatsiooni kasutatakse erutuse taseme alandamiseks ja stressi vähendamiseks, seda kasutavad nii harrastajad kui sportlased.

Relaksatsioonitreening on ettevalmistus potentsiaalselt stressirohkeks olukorraks (nt võistluseks).

Aluseks Wolpe' retsiprookse pidurduse printsiip: ebakohaseid reaktsioone (nt stressist põhjustatud pinge) saab kõrvaldada sellise reaktsiooni tekitamisega, mis oleks esialgse vastand. S.t. kui tekitame relaksatsiooni, siis loogiliselt on see vastuolus pinge seisundiga samal ajal. Relaksatsiooniga saab alandada lihaspinget, suurendada kontrolli oma emotsioonide üle, alandada hapniku tarbimist ja vere laktaadi taset. Parandab keskendumist ja suurendab enesekindlust.

### 3. Assotsatiivne ja dissotsatiivne toimetulek

*Assotsatiivne strateegia* – kähelepanu keskendamine soorituse mõttes olulistele teguritele.

*Dissotsatiivne strateegia* – keskendumine mõtetele ja tunnetele, mis aitaksid tähelepanu füsioloogiliselt seisundile eemale juhtida.

Pole päris selge, kumb efektiivsem.

Naised rohkem dissotsatiivsed, mehed assotsatiivsed (Philippe & Seiler, 2005).

## 4. Probleemile keskenduv ja emotsioonile keskenduv toimetulek

*1. Probleemile keskendunud toimetulek* – püüd muuta indiviidi ja keskkonna suhet. Probleem lahendatakse kuna stressi tekitav olukord lahendatakse. Nt. enda tegevuse analüüsi tagajärjel valitakse uus tegevusstrateegia vastase liikumisele reageerimiseks.

*2. Emotsioonile keskendunud toimetulek* – keskendub emotsiooni reguleerimisele või stressirohke situatsiooni/kogemuse ümberhindamisele. Nt. antakse stressi tekitanud olukorrale uus hinnang või viiakse tähelepanu sellelt eemale.

-emotsionaalsus

-eemaldumine

-eitamine

-unistamine

-positiivse rõhutamine

# Emotsioonile keskendunud toimetulek

➔ kohane või ebakohane sõltuvalt ajastusest ja kontekstist.

Greenlees, Jones, Holder, & Thewell 2006:

“Enesehalvamine” *Self-handicapping*:

dispositsiooniline, situatiivne

53 judokat

➤ Kõrge dispositsioonilise ja kõrge situatiivse “enesehalvamisega” omistati ebaedu sagedamini välistele teguritele võrreldes edu kogenutega ja madala dispositsioonilise “enesehalvamisega”. Edu põhjuste omistamine ei sõltu “enesehalvamise” stiilist ega tasemest.

➤ Madala dispositsioonilise “enesehalvamisega” judokate hinnang oma tajutavale võimekusele langes peale võistlust enam kui kõrge dispositsioonilise “enesehalvamisega” sportlastel.

➤ Seega, lühiajaliselt soodne mõju enesehinnangule.

# Probleemilahendustehnika

Probleem on elusituatsioon, mis nõuab efektiivset reaktsiooni, kuid mille jaoks ei ole efektiivset vastust koheselt olemas.

Tajutav erinevus selle vahel, "mis on" ja "mis peaks olema".

Praegune ja soovitatav olukord, kuid puudub kohene võimalus selle erinevuse ületamiseks.

Lahendus on toimetuleku reaktsioon või reaktsioonide muster, mis muudab efektiivselt problemaatilist situatsiooni ja/või indiviidi enda reaktsiooni sellele nii, et ta ei taju seda enam probleemina nii, et samal ajal oleks sellest maksimaalselt kasu ja minimaalselt kahju. Nii vahetult kui pikaajalises perspektiivis.

Probleemilahendus on protsess, mille käigus lahendus leitakse.

Lahenduse elluviimine on ainult lahendusvastuse sooritus, mis sõltub ka oindiviidi õpitud oskustest (sooritusoskuste puudumine; emotsionaalsed takistused; motivatsiooni/sarrustuse puudulikkus).

Probleemilahendusoskus on ainult osa sotsiaalsest kompetentsusest.

## Probleemilahenduse sammud:

1. Probleemi määratlemine  
mis on probleemi juures kõige tähtsam?  
nii spetsiifiliselt kui võimalik!  
ära mõtle veel lahenduste peale, a inult määratle,  
millega rahul ei ole!
2. Probleemi võimalike põhjuste otsimine  
uuri ka teiste, probleemiga seotud inimeste käest,  
mida nemad arvavad!
3. Alternatiivsete lahenduste genereerimine ajurünnaku  
vormis  
ära hinda realistlikkust ega ktitiseeri!



## Probleemilahenduse sammud:

4. Lahendusvõimaluste hindamine ja valiku tegemine  
hinda olemasolevaid ressursse (aeg, raha, inimesed).  
milline lahendus annaks pikaajalise tulemuse?  
mis on kõige realistlikum?  
millised riskid on erinevate lahendustega seotud?
5. Tegevuse planeerimine.  
milline näeb olukord välja siis, kui probleemi ei ole?  
milliseid samme tuleb ette võtta?  
kust sa tead, kas neid samme täidetakse?  
kui palju ressursse on vaja?  
kes võtab esmase vastutuse?

## Probleemilahenduse sammud:

### 6. Plaani elluviimise jälgimine

kas näed neid märke, mida ootasid?

kas plaani täitmine läheb ajakava kohaselt?

kui ei, siis: kas plaan oli realistlik? kas on piisavalt ressursse? kas tuleb muuta prioriteete? kas tuleb muuta plaani?

### 7. Hindamine

kas probleem on lahenduse saanud?

mida teha tulevikus, et sellist probleemi ei tekiks?

mida ma sellest probleemilahendusest õppisin?

**Kirjuta üles!**

## 5. Sotsiaalne toetus

Sotsiaalse toetuse otsimine on nii probleemile suunatud kui emotsioonile suunatud strateegia.

Treenerid ja treeningukaaslased pakuvad sporti puudutavat ekspertinformatsiooni, vanemad ja sõbrad lisatoetust, mis ei nõua ekspertsust.



# Miks on sotsiaalne toetus oluline toimetuleku juures?

## A. Sotsiaalne toetus kui puhver:

Sotsiaalne toetus kaitseb stressi negatiivse mõju eest. Teised aitavad probleemi ümbersõnastada või pakuvad lahendusi. Stressi määr mõjutab seda, kui palju sotsiaalne toetus stressi vähendab.

Rakendus: sõltuvalt treeneri/õpetaja teadmistest ja suhtlemisoskustest saab ta vastavalt olukorra nõudmistele stressi negatiivset mõju vähendada. Mida avatum sportlane/õpilane oluliste teiste suhtes on, seda efektiivsem on see toimetulekustiil.

Oluline on julgustamine – passiivne motivatsiooni tõstmise viis veenmise läbi.

*Ülesanne: mis on veenmise juures oluline?*

Sisemine uskumuskeske (sisemised protsessid, mälestused, kogemused)  
vs. väline uskumuskeske (veenmine, julgustamine, mis peegeldab teiste uskumusi indiviidi kohta.

Välist uskumuskeset vaja nt. pikaaegsest kaotuste seeriast välja tulemiseks.



# Psühholoogilised oskused spordis II

## *Kujutlustehnika*





# KUJUTLUSTEHNIKA: UNI STAMINE VÕI VAIMNE ETTEVALMISTUS?

Kujutlustehnika all mõeldakse protsessi, kus sportlane talletab mällu erinevaid tundeid ja kogemusi ning meenutab seda olukorras, mil ta reaalselt ei saa neid kogemusi ega tundeid läbi elada.

Tunnete ja kogemuste all mõeldakse kõikide meeleorganitega vastu võetut: kujutluspildid, kehalised aistingud, kujuteldavad helid, kujuteldavad lõhnad jne.



Näiteks ujuja kujutleb, kuidas ta distantsti läbib, ujulatele iseloomulikku lõhna, vee tunnet, kujutleb tunnet, mis tekib pingutuse ajal lihastes. Näeb end kujutluses sukeldumas, kuuleb kujutluses heli, mida vesi sukeldumisel tekitab ning pealtvaatajate kaasaelamist.



Seeläbi luuakse endale näiteks ettekujutus võistlemisest, tegelikkuses ennast liigutamata – toimub sõna otseses mõttes vaimne treening.

Tunne, mis sarnaneb reaalsele võistlusele.

Selle tunde loomise kõrvale lisatakse ajapikku enesekindluse tunne.

Lõpptulemusena reaalsel võistlustel vee tunne, vee heli, pealtvaatajate kaasaelamine ja pingutuse tunne lihastes seostuvad kujutluses loodud enesekindluse tundega ning aitavad sportlasel enesekindlust säilitada.

Kujutlusega saab:  
soodustada uute vilumuste õppimist,  
suurendada enesekindlust,  
suurendada kontrolli emotsioonide üle,  
vähendada valu ja  
vastavalt vajadusele kas tõsta või alandada  
võistluseelset ärevust.

## Psühhoneuromuskulaarne teooria:

liigutuste kujuteldav harjutamine kordab ja aktiveerib liigutuste mustrit ajus, kuigi lihaste aktiivsus on väiksem kui tegeliku kehalise treeningu ajal.

Richard Suinn (1972) uuris mäesuusatajate jalalihaseid, kui nad kujutlesid end mäest laskumas: lihaste elektrilise aktiivsuse muster on sarnane tegeliku mäest laskumise aktiivsuse mustriale. Kaasaegsemad autorid väidavad, et kujutluse positiivne mõju ei tulene mitte lihaste aktiivsusest kujutluse ajal, vaid pigem kesknärvisüsteemi aktiivsusest.

## Sümbolilise õppimise teooria:

kujuteldav harjutamine annab sportlasele võimaluse harjutada liigutuste sümboolseid elemente, mitte ei tekita mingit kindlat lihaste aktiivsust.

See tähendab, et kujutlus võimaldab sportlasel luua enda jaoks vaimse plaani, stsenaariumi, mis aitab tema liigutusi ja tegevust ka hiljem reaalsuses paremini juhtida.

Kujutlusi on kahte tüüpi. Ühel juhul kujutleb sportlane, kuidas ta paistab kõrvalt vaadates, justkui filmilindilt, teine võimalus on kujutleda kõike oma silmade läbi, iseenda perspektiivist. Senini pole päris selge, kumb viis millisel juhul tõhusam on. Arvatakse, et sportlasel on hõlpsam oma kehalisi aistinguid kujutleda läbi enda silmade ja enda keha, kuid näiteks enesekindluse suurendamiseks võiks kujutleda enda edukat sooritust kõrvalt vaadatuna.

Treeningu ajal kujutluse rakendamine ei tähenda, et tehakse 5 või 10 minutiline paus ja kõik tegelevad oma kujutlustega.

Pigem peaks treener suunama mängijaid kogu treeningu vältel "ette kujutama", "kujutlema" lühikeste hetkede vältel, 3 kuni 10 sekundit nii, et see oleks normaalne ja rutiinne osa treeningust.

Kujutus peaks olema võimalikult elav, selleks tuleks tööle panna kõik meeled.

Kujutus ei peaks piirduma ainult kujutluspildiga. Näiteks peaks võrkpallur, kes kujutleb end servimas, kujutlema, mida ta oma jalgades, kätes, seljas, kaelas servimise ajal tunneb; millises järjekorras ta käsi ja jalgu liigutab, kuidas keha pöörab, milline tunne mingis kehaosas teatud hetkel on; mis tunne on taldades põrandalt lahti hüpates, mis tunne on kätes palli hoides ja servides jne. See aitab sportlasel luua positiivse ja enesekindla tunde hetkeks, mil ta tegelikult peab servima minema.



Mõned sportlased saavad kasu sellest, kui nad kujutlemise ajal ennast ka tegelikult liigutavad. Näiteks soovides kujutleda vabaviske sooritamist, võib korvpallur sisse võtta kehaasendi, millest ta vabaviset alustab.

Kujutluse kiirus peaks olema sama mis reaalsel tegevusel.

Mõnikord soovivad sportlased kujutlust väga kiiresti või vastupidi, aeg luubis läbi teha, kuid üldiselt soovitatakse reaalse tegevuse kiirust.

Oluline on ka see, et sportlasel oleks kontroll oma kujutluse sisu üle, kujutus peaks olema ikkagi positiivse sisuga, kus sportlane kujutleb end ülesannet edukalt sooritamas, mitte läbi põrumas.

Kujutluste õppimine koosneb neljast sammust.

1. Teadvustamine, realistlikud ootused ja põhilised teadmised.

Olles kujutluse põhimõtted endale selgeks teinud, võiks treener hakata õpilastele selle kohta teadmisi jagama.

Kui kujutluse kasutamise eesmärgid ja mehhanismid sportlastele hämaraks jäävad, kahaneb huvi tõenäoliselt ruttu.

Peaks selge olema, mis kasu sportlased kujutluste loomisest ja kujutlustehnikate harjutamisest võivad saada, kuidas see nende tulemusi võib parandada ning enesekindlust suurendada.

2. Kujutusoskuste hindamine ja arendamine  
Järgmise sammuna peaks treener hakkama mängijate kujutusoskusi hindama ning arendama. Lihtsaimaks võimaluseks on juhtida sportlast läbi kujutlusharjutuse ning seejärel uurida, mida ja kuidas ta kujutles. Tähelepanu tuleks pöörata järgmistele asjaoludele:

- a) Kas kujutus oli elav?
- b) Kas sportlane nägi end kujutluses kõrvalt või läbi enda silmade?
- c) Kas kujutus oli värviline või mustvalge?
- d) Kas kujutus oli sportlase kontrolli all? See tähendab, kas sportlane suutis kujutlust ise juhtida, kujutleda oma tegevust või hakkas tema kujutluses jooksuma negatiivne stsenaarium.

Rainer Martens (1987) soovib kolme kujutluse komponendi treenimist:

a) Taju treening. Mida enam sportlane suudab näha, kuulda, ja tunda, seda paremini suudab ta seda ka hiljem kujutluses meenutada ja ära kasutada. Peale edukat mängu või treeningut peaks sportlane hetkeks tagasi mõtlema, mida ta tundis ja tajus ning püüdma neid tähelepanekuid lülitada oma kujutlusse.

b) Kujutluspiltide elavdamine. Kujutluspilt peaks olema nii realistlik, et sportlasele tundub, nagu sooritaks ta tõepoolest oma treeningu- või võistluselemente. Ka emotsionaalne seisund peaks olema kujutluspilti sisse toodud, näiteks kujutleda võistlusärevusest tingitud õõnsustunnet kõhus.

### 3. Kujutluse kasutamine

Kui kujutluste loomine on selge, on aeg hakata nendest kasu lõikama. Treener võib julgustada nii treeningu kui võistluste eel rahulikult omaette kujutlusharjutusi tegema ning treeningu ajal pöörama sobilikul hetkel ühe või teise mängija tähelepanu sellele, mida tuleks mõne sekundi jooksul kujutluses uuesti läbi mängida.

Kui sportlased on märganud, et kujutlustest tõepoolest kasu on, hakkavad nad ise spontaanselt kujutlusi kasutama. Treeningu ajal peaks treener julgustama kujutlema vigade parandamist, parasjagu õpitavat elementi või kombinatsiooni, kaitse või ründestrategieid jne.

#### 4. Kujutluste hindamine, kohandamine ja täiustamine

Kui palju kasu on kujutlustehnika õppimisest olnud ning mida tuleks veel täiustada?

Mida sportlased ise oma kujutlusoskuse parandamise kohta arvavad? Neid, kes teevad edusamme, tuleks innustada oma oskusi täiustama ning nende puhul, kes just suuremat edu ei kogenud, tuleks individuaalselt katsuda selgusele jõuda, mis probleeme valmistab ning kuidas nende kujutlusoskust oleks võimalik parandada.

Kui treener leiab, et kogu programmist pole erilist kasu olnud, püüda selgusele jõuda, mis läks viltu. Kas olid lootused esialgu liiga suured ja reaalsus ei jõudnud nendega sammu pidada?

Kas jäi sportlastele arusaamatuks, milleks kogu see kujutluse õppimie vajalik on ning neil puudus motivatsioon asjaga tõsiselt tegeleda?

Mõnikord sportlastele endile lihtsalt tundub, et nende kujutlusoskus on kehv, kuigi tegelikkuses on lihtsalt kasutatud vale strateegiat kujutluste elustamiseks ja nende kontrolli alla saamiseks.

Ebaõnnestumise põhjuseks võivad olla ennekõike ebarealistlikult kõrged ootused - *kujutluse kasutamine ei kompenseeri viletsaid kehalisi oskusi ja võimeid.*

# Kus kujutlust kasutada?

Millal?

Kriitiline hetk

Eesmärk

Trenni eel,  
ajal, järel

Liigutuse ja soorituse  
kordamine

Oskuste õppimine ja  
sooritamine

Enne võistlust

Lühike eelvaade

Lõdvestavad kujutlused, lihtsate ja  
keeruliste oskuste, võistlus-  
strateegia, mineviku edukogemuste,  
eesmärkide kordamine

Võistluse  
ajal

Võistluse eelvaade

Liigutuste sooritamine, strateegia  
planeerimine, liigutuste ja  
sündmuste kordamine enne, kui  
need aset leiavad

Hetke kujutlemine

Liigutuse tunde kujutlemine peale  
edukat sooritust, mälusse  
talletamine, vigade märkamine või  
korrigeerimine

Peale  
võistlust

Võistluse järelvaade

Heade ja halbade külgede  
hindamine selleks, et planeerida  
edasist treeningut ja premeerida  
ennast hea soorituse eest



# Edukujutluse redel

Ühestki astmest ei saa üle hüpata!



5. Kõige olulisem võistlus

4. Nt. oluline võistlus

3. Nt. kontrollvõistlus treeneri silma all

2. Nt. võistkonnakaaslase võitmine

1. Kõige vähetähtsam treeningu olukord

# Eduvideo stsenaariumi kirjutamine

Kui kaua mu sooritus kestab?

> kas terve soorituse kujutus või 4-5 kriitilist hetke

Kus see täpselt toimub?

> mitte suvalises kohas vaid kindlas treeningu või võistluspaigas, kindlal ajahetkel, kindlate vastastega

# Eduvideo stsenaariumi kirjutamine

## 1. Millest jutt käib?

Mis võistlus, millised oskused

Pane olukord ja oma tegevus õiges järjekorras kirja

## 2. Detailide lisamine

Lisa omadussõnu (varustuse iseloomustus, värvid, lõhnad, helitugevus, maastik, kehataju...), et muuta pilt elavamaks, lisada realistlikud emotsioonid. Kasuta oma sõnu ja väljendeid.

## 3. Stsenaariumi täiustamine

Kirjuta stsenaarium kokku, selgeks, hästi loetavaks looks, mis meenutaks realistlikku olukorda:

"Mina ... Kui ... Edasi ... "

# Logiraamat:

Millisel redelipulgal olen?

Kui palju kujutlust treenisin?

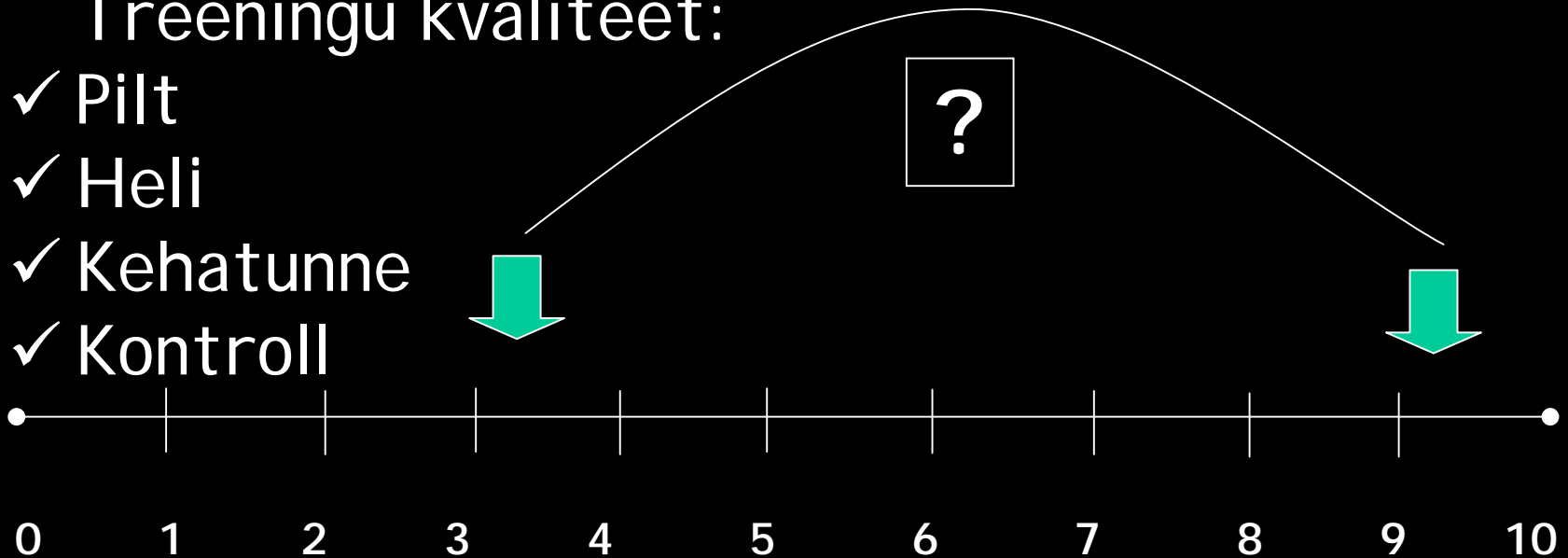
Kuidas välja tuli?

Mis tuli välja?

Mis ei õnnestunud?

Treeningu kvaliteet:

- ✓ Pilt
- ✓ Heli
- ✓ Kehatunne
- ✓ Kontroll



Ebaõnnestumist põhjustab ka ebaregulaarne või pinnapealne kujutluste treenimine, vähene motivatsioon harjutada, mille tagajärjel otsustab sportlane kiiresti, et kujutlustest pole mingit kasu ning jätab harjutamise unarusse.

Seepärast vaja kujutluste loomine ja harjutamine lülitada igapäevase treeningu sisse.

Treener peab kujutuste kasutamist tunnustama, mängijaid selle eest kiitma ja julgustama edasi harjutama.

Kujutluste soodustamiseks võiks kasutada videosalvestusi.

Salvestada nn eduvideod, lühikesed klipid treeningu- ja mängusituatsioonidest, kus sportlane on hästi sooritanud.

Taustaks panna sportlase lemmikmuusika.

Näiteks võiks hokimängija kasutada eduvideot olukordadega, kus ta tehniliselt hästi mängib.

Sellise video vaatamine hõlbustab tal edu kujutluste loomist ning suurendab seeläbi enesekindlust. Bussiga võistlusele sõites, ajal, mil tal pole võimalik videot vaadata, võib ta kuulata selle video taustaks valitud muusikat, mis tekitab mõttes seoseid videoga ning aitab elustada kujutlusi suurepärasest tehnilisest ja taktikalisest mängust.

# Psühholoogilised oskused spordis II

## *Lõdvestustehnikad*



Lõdvestustehnikaid kasutatakse iseseisvalt, on ka mitmete teiste stressi juhtimise tehnikate rakendamise eelduseks.

Eesmärgiks õppida ära tundma kehas tekkivat ülemäärast lihaspinget ja vaimset ärevust ning seda vajaduse korral tahtlikult alandama.

Lõdvestustehnikad jagunevad toimemehhanismi poolest kahte rühma

1. lihasest-psüühikasse
2. psüühikast-lihasesse

Kõikide meetodite aluseks on vaimse ja kehalise pinge vastastikkune seotus - pinge tõusuga kaasneb automaatselt ka lihaspinge suurenemine ja vastupidi.



*Lihasesst-püühikasse* meetodite puhul tekitatakse lihaste lõdvestus, mille tulemusena alaneb ka vaimne ärevus.

Lõdvestumise tähtsaimaks eelduseks on sobiv hingamine.

*Hingamise kontroll* - lihtsamaid ja efektiivsemaid ärevuse ja lihaspinge kontrollimise võtteid.

*Täielik hingamine* -diafragmahingamine.

*Hingamine suhtes 1:2* - sügav, täielik sissehingamine ja seejärel sügavat täielik väljahingamine.

*Progresseeruv relaksatsioon* ehk järk-järguline lõdvestumine lähtub eeldusest, et lõõgastunud kehas ei saa olla vaimset ärevust.

Koosneb harjutuste seeriast, mis sisaldavad kindlate lihasgruppide pingutamist, pinge hoidmist mõne sekundi vältel ning lõõgastamist. Harjutamise käigus liigutakse järk-järgult ühelt lihaste grupilt teisele.

Tehnika eesmärk on õppida tähele panema lihaspinge olemasolu ja seda, milline tunne viitab lihaspinge puudumisele ning seeläbi teadvustada, et lihaspinge alanemist ja sellega kaasnevat ärevuse alanemist saab tahtlikult suunata.

# Relaksatsioonipäevik

Eesmärk: Valmistada audiosalvestus Jacobsoni progressiivse relaksatsiooni instruktsioonidega.

Õppida kasutama progressiivse relaksatsiooni tehnikat.

Järgnev skeem on mõeldud isikliku audiosalvestuse loomiseks.

Enne salvestust tuleb stsenaariumi lugemist korduvalt häälega harjutada, selleks kasutatakse pehmet hääletooni, mis ei häiriks relaksatsiooni ajal.

“Leba selili.” (paus)

“Pane käed mugavalt küljele ja jalad kõrvuti mugavasse asendisse.” (paus)

“Hinga rahulikult. Loe sisse hingates ‘üks’ ja välja hingates ‘kaks’.” (paus)

“Nüüd keskendu lihastele oma laubal.” (paus)

“Kortsuta kulmu ja pinguta neid lihaseid. Hoia kulmu kortsus.” (paus 5 s)

“Nüüd lase lahti ja lõdvesta täielikult kõik pingul olnud lihased laubal. Tunne, kuidas pinge voolab välja. Sa ei peaks tundma mingit pinget laubal.” (paus)

“Keskendu lihastele näos.” (paus)

“Nüüd pinguta kõiki neid lihaseid oma näos, suru hambad kokku ja kõõrita silmi. Tunne pinget oma näos.” (paus)

“Lase kõik korruga lahti ja lõdvesta oma nägu. Tunne, kuidas kogu see pinge välja voolab.” (paus)

“Vaata mõttes üle, kas su näos või laubal on veel mingit pinget.” (paus)

“Kui sa tunned kusagil pinget, pinguta seda lihast uuesti” (paus)

"Kui sa tunned kusagil pinget, pinguta seda lihast uuesti" (paus)

"Keskendu oma kuklale ja lihastele oma kuklal." (paus)

"Pinguta kõvasti neid lihaseid." (paus)

"Lõdvesta! Tunne, kuidas pingulolek ja pinge välja voolavad." (paus)

"Nüüd tõmba oma parem käsi rusikasse ja pinguta käe kõiki lihaseid. Hoia pingutust kõvasti." (paus)

"Lõdvesta. Lõdvesta oma peopesa ja kätt. Tunne, kuidas lihased lõdvestuvad ja pinge välja voolab." (paus)

"Nüüd tõmba oma vasak käsi rusikasse ja pinguta käe kõiki lihaseid. Hoia pingutust kõvasti." (paus)

"Lõdvesta. Lõdvesta oma peopesa ja kätt. Tunne, kuidas lihased lõdvestuvad ja pinge välja voolab." (paus)

"Sinu ülakeha peaks tunduma soe ja lõdvestunud. Kui sa tunned mingit lihaspinget, mine tagasi ja pinguta ning lõdvesta neid lihaseid." (paus)

"Nüüd pinguta puusapiirkonna lihaseid nii kõvasti, kui sa suudad ja hoia pinget." (paus)

"Lõdvesta kõiki neid lihaseid ühekorruga ja tunne, kuidas pinge välja voolab." (paus)

"Vaata mõttes oma keha üle, et näha, kas sa tunned mingit pinget." (paus)

"Pinguta oma parema reie lihaseid ja hoia lihased pinges." (paus)

"Lõdvesta. Lõdvesta pinge ja tunne, kuidas lihas lõdvestub." (paus)

Pinguta oma vasaku reie lihaseid ja hoia lihased pinges." (paus)

"Lõdvesta. Lõdvesta pinge ja tunne, kuidas lihas lõdvestub." (paus)

"Nüüd siruta oma paremad varbad välja ja pinguta sääre lihaseid. Hoia seda pingutust kõvasti." (paus)

"Lase kõik ühekorruga lahti ja tunne, kuidas lihas lõdvestub, kuidas pinge välja voolab." (paus)

"Nüüd siruta oma vasakud varbad välja ja pinguta sääre lihaseid. Hoia seda pingutust kõvasti." (paus)

"Lase kõik ühekorraga lahti ja tunne, kuidas lihas lõdvestub, kuidas pinge välja voolab." (paus)

"Kui sa tunned mingit pingutust või pinget kusagil oma kehas, mine tagasi ning pinguta ja lõdvesta seda lihasgruppi." (paus)

"Sinu keha peaks tunduma soe ja lõdvestunud ning ta peaks tunduma raske ja täielikult lõdvestunud. Keskendu sellele lõdvestunud tundele." (paus)

"Ava aeglaselt silmad. Nüüd oled sa valmis pulssi mõõtma."

1. Kui salvestus on valmis, algab järgmine, õppimise etapp. Loe palun kõiki juhiseid enne kui kuulad salvestust. Vaja läheb kella; lõdvestustreeningu päevikut; audiokasseti ja kassetimängijat/diktofoni; ning vaikset, hämaramat ruumi.

2. Enne lõdvestustreeningu algust mõõda oma pulsisagedus, lugedes pulsilöögid 10 s jooksul ja korrutades selle kuuega, määramaks pulsilöökide arvu minutis. Märgi see tulemus relaksatsioonipäevikusse seansieelse sagedusena.

3. Peale salvestuse kuulamist ja lõdvestustreeningu lõpetamist ning enne üles tõusmist mõõda uuesti oma pulssi ja märgi see lõdvestustreeningu päevikusse seansijärgse sagedusena. Võta paar minutit käte ja jalgade liigutamiseks, et püsti tõustes pea ringi ei käiks.

4. Korda lõdvestustreeningut iga päev kahe nädala jooksul, mõõtes pulsisagedust enne ja pärast iga seansi. Treeningute edenedes ei pruugi sul enam tarvis olla kõiki suuri lihasgruppe pingutuse ja lõdvestuse tsükliga läbi käia. Sul võib olla vaja keskenduda ainult neile lihasgruppidele, mida sul on raske lõdvestada.

# Lõdvestustreeningu päevik

Seansieelne  
pulsisagedus (lööki/min)

Seansijärgne  
pulsisagedus (lööki/min)

1. päev .....

.....

2. päev .....

.....

3. päev .....

.....

4. päev .....

.....

5. päev .....

.....

6. päev .....

.....

7. päev .....

.....

8. päev .....

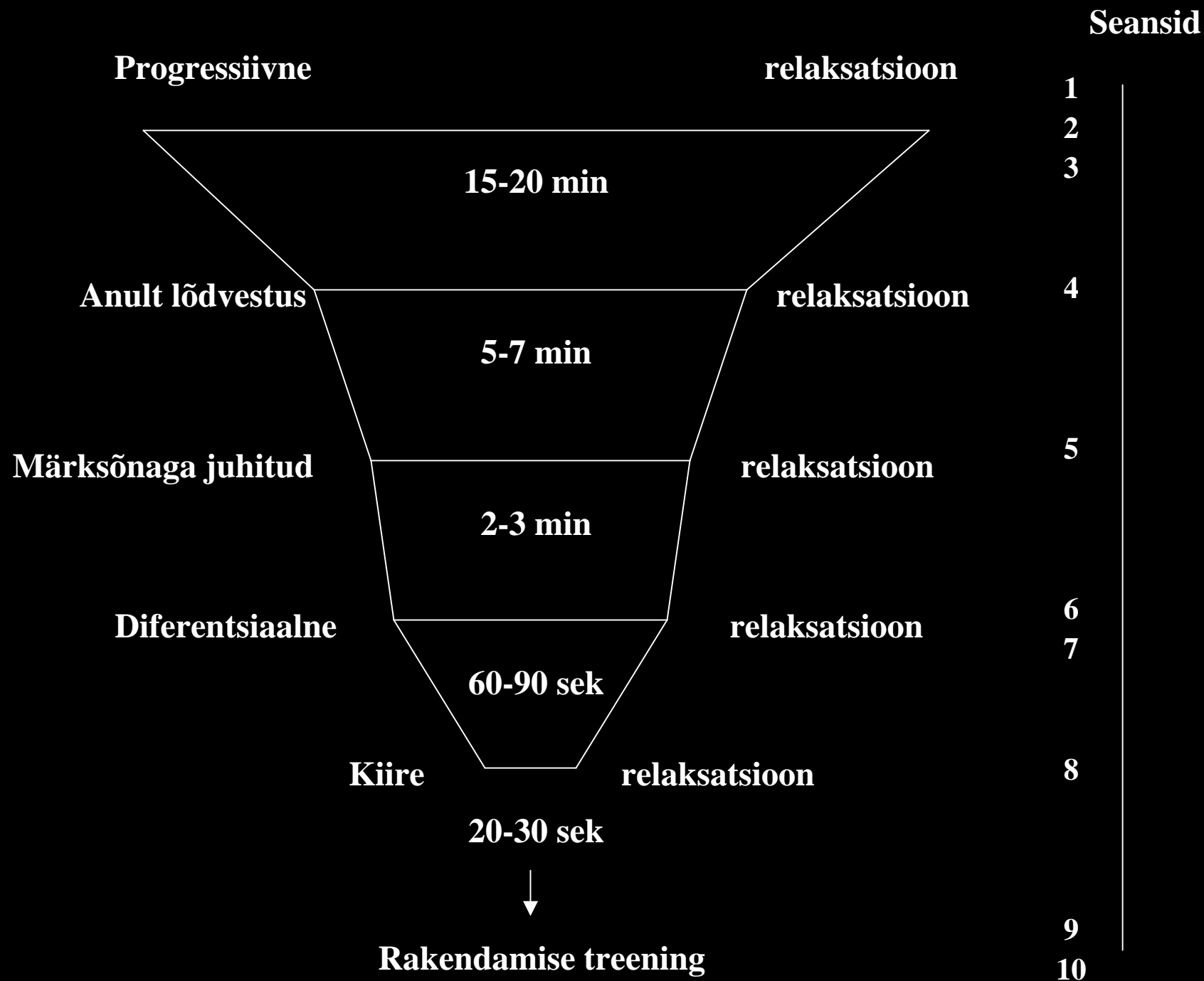
.....

9. päev .....

.....

10. päev .....

.....



*Psüühikast-lihasesse* meetoditega õpitakse alandama vaimset pinget, millega kaasneb automaatselt ka lihaspinge vähenemine.

*Meditatsiooni* tehnikad - ühine on enamasti keskendumine millelegi, mis ei eruta. Selleks võib olla mõni mõttes korratav sõna või ka väline objekt, millele pilk keskendatakse.

Herbert Benson: relaksatsioonireaktsioon (ca 20 min päevas)

1. Rahulik paigas, minimaalne väline stimulatsioon;
2. Mugav kehaasend, mida kerge säilitada (istudes);
3. Vaimne vahend – keskendutakse ühele mõttele või sõnale ("lõdvestu", "rahu", "kerge"), mis ei stimuleeri ja korratakse seda väljahingamisel;
4. Passiivne hoiak – mõtted ja kujutlused sisenevad teadvusesse, kuid neile ei pöörata tähelepanu, keskendutakse tagasi vaimsele vahendile.



*Autogeenne treening* kujutab endast sisuliselt enesehüpnosi, harjutuste seeriat, mis tekitab tundeelamusi (soojustunnet ja raskustunnet). Õpitakse looma hüpnosisiga kaasnevaid kehalisi nähte: raskus- ja soojustunnet jäsemetes, rütmilist hingamist ja südametööd, soojustunnet kõhu piirkonnas ning jahedust otsmiku piirkonnas.

Autogeense treeningu põhikomponendid:

- Relaksatsioon
- Tähelepanu püsivus
- Ilma pingutuseta kasutatavate sõnastuste sisu ere ettekujutamine
- Oskus rakendada sõnastusi ajal, kui ajurakkude erutuvus on alanenud

## Autogeense treeningu staadiumid:

1. Raskustunne jäsemetes
2. Soojustunne jäsemetes
3. Südametöö aktiivsuse reguleerimine
4. Hingamise reguleerimine
5. Soojus kõhuõõne organites
6. Lauba jahenemine

Tavaliselt 10-40 min paari kuu jooksul õppimiseks.

## Sobivuse hüpotees

Lõdvestumiseks kasutada (Maynard, Smith, & Warwick-Evans, 1995):

psüühikast-lihasesse meetodeid kognitiivse ärevuse alandamiseks;

Lihasest-psüühikasse meetodeid somaatilise ärevuse alandamiseks.

NB! Ülemineku mõju! Kognitiivse tehnikaga 30% kognitiivse seisundiärevuse vähenemist, 15% somaatilise seisundiärevuse vähenemist (ja vastupidi).

# Sport ja agressiivsus

Agressiivsust on selline käitumine, mis on suunatud teise elusolendi kahjustamisele või vigastamisele.

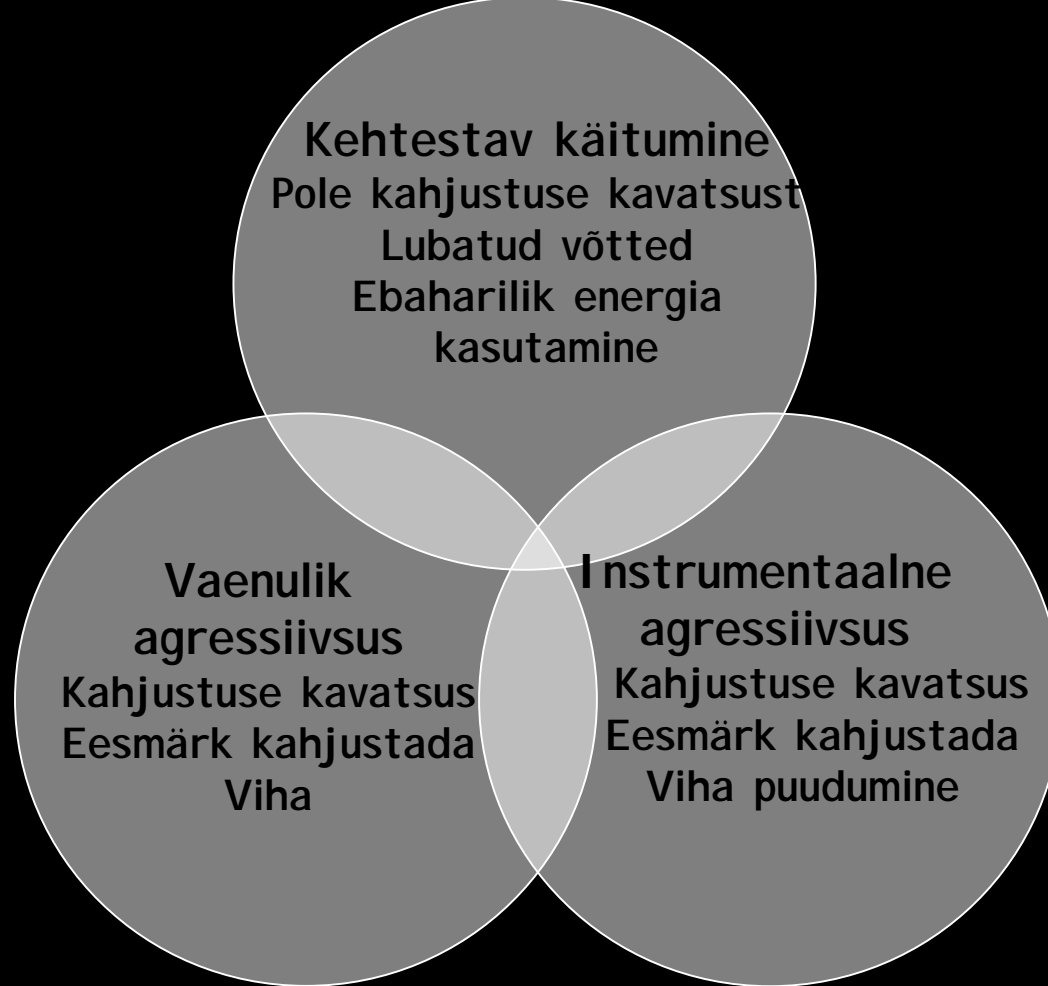
1. See on käitumine.
2. Peab olema kavatsus.
3. Peab sisaldama kahjustust või vigastust.
4. Puudutab elusolendeid



Instrumentaalne agressiivsus on agressiivne käitumine, mille eesmärgiks on mitteagressiivsete eesmärkide saavutamine.

Vaenulik ehk reaktiivne agressiivsus on agressiivne käitumine, mille esmaseks eesmärgiks on kahjustada või vigastada teist inimest.





Sagedasem: kaotusseisus; suure punktivahega; mängu lõpu poole; liigatabeli madalamatel positsioonidel olevates võistkondades; jalgpallis võõrsil mängides; vastase käitumist agressiivsena tõlgendades; kõrgema välistemperatuuri korral.

# Agressiivsuse instinkti teooria

(Gill, 1986):

agressiivsus on instinktiivne, koguneb indiviidi sees ning tekib vajadus seda mingil moel vabastada. Vabastamine võib toimuda mingil aktsepteeritaval või mitteaktsepteeritaval moel. Nt sport võiks olla üks aktsepteeritav viis agressiivsust vabastada, sõda mitte.



# Frustratsiooni-agressiooni hüpotees

(Dollard, Miller, Doob, Mowrer, & Sears, 1939):

kui takistada inimese eesmärgipärast käitumist, tekib frustratsioon, mis tekitab agressiivsuse tungi inimese vastu. Agressiooni läbi seda tungi alandatakse.

Kuid: sageli muudab kontaktala sooritamine käitumise veel agressiivsemaks.





# Sotsiaalse õppimise teooria

(Bandura, 1973):

Agressiivsus kui õpitud sotsiaalne käitumine.

Kaks mehhanismi, kuidas indiviid omandab agressiivse käitumise mustrid:

1. Vaatluslik õppimine
2. Sarrustatud kogemus agressiivsest käitumisest

Õpitakse, et agressiivne käitumine pole lihtsalt lubatav, vaid ka kasulik teatud olukordades kasutamiseks sotsiaalse situatsiooni muutmiseks selles suunas nagu soovitakse.

# Revideeritud frustratsiooni- agressiooni teooria

(Berkowitz , 1965; 1993):

Kõrvuti eksisteerivad nii õppimine kui loomupärane agressiivsus. Frustratsioon õhutab indiviidi agressiivsusele, kuid see, kas agressioon toimub, sõltub keskkonna teguritest.

# Agressiivsus spordis:

Kuna agressioon tekib sageli kontaktsetes spordialades nagu jäähoki või ameerika jalgpall, on välja pakutud kaks seletust:

1. Teatud spordialadel peab valitsema mingi positiivne seos agressiivsuse ja sooritustulemuse vahel. St, võistkonnad kasutavad agressiivsust selleks, et mängida võita.

2. Kuna agressiivsus on spordi loomupärane osa, siis võistkonnad, kes ei saavuta oma eesmärke (kes kaotavad) ilmutavad kõrget agressiivsuse taset.

# Agressiivsus spordis:

Frustratsioon

Suurenenud  
erutus  
(valu, viha)

Sotsiaalselt  
õpitud märgid  
agressiivsuse  
kohasusest

Agressiivne  
käitumine



# Agressiivsus spordis: mida teha?

1. Organiseeri tüli osapoolte kokkusaamine heade sotsiaalsete oskustega kaaslaste-vahendajaga, kuid ära lase osapooltel neil teineteise kõrval istuda.
2. Korgu faktid: lase igal osapoolel rääkida ära oma seletus juhtunule. Vahendaja kuulab, ei sekku.
3. Väljenda tundeid: iga osapool ütleb välja, mida ta agressiivse sündmuse suhtes tunneb. Vahendaja kordab üle, et oleks selge, kas saadi õigesti aru.
4. Püüa lahendada: iga osapool ütleb, millisena ta näeks olukorra lahendust. Vahendaja rõhutab üle need punktid, milles üksmeelele ollakse.

# Agressiivsus spordis: mida teha?

5. Koosta vajalike muutuste nimekiri: iga osapool nimetab, mida ta ise saab teha tüli lahendamiseks.
6. Tööta välja tegevusplaan: sõnastatakse, mida keegi peab tegema, tüli iga osapool kirjutab alla, et on tegevusplaani ja probleemi koostöös lahendamisega nõus.
7. Kontrolli plaani täitmist: mõne aja pärast küsi osapoolte käest, kas probleem on veel alles.

Vanimad seisukohad: agressiivsus on instinktiivne, koguneb indiviidi sees ning tekib vajadus seda mingil moel vabastada. Vabastamine võib toimuda mingil aktsepteeritaval või mitteaktsepteeritaval moel. Nt sport võiks olla üks aktsepteeritav viis agressiivsust vabastada, sõda mitte.

Teine populaarne agressiooni käsitus oli frustratsiooni-agressiooni hüpotees (Dollard, Miller, Doob, Mowrer, & Sears, 1939): kui takistada inimese eesmärgipärast käitumist, tekib frustratsioon, mis tekitab agressiivsuse tungi inimese vastu. Agressiooni läbi seda tungi alandatakse.

# Treeneri töö lapsevanematega





Nõuanded vanematele selleks, et nende käitumist lapse arengule soodsas suunas juhtida:

- Lapsevanem võiks last spordi tegemise juures innustada, kuid hoiduda surve avaldamisest. Lapsele võib anda otsustusõiguse, kas ta tahab spordiga tegeleda või mitte.
- Lapsevanemal oleks vaja mõista, miks laps sporti teeb, mida ta sellest saab. Selle teadmiselega on vanemal kergem last tema eesmärkide saavutamises toetada.
- Lapsevanem peaks seadma ka piirangud treenimisele, jälgima, millal laps on väsinud ja millal puhunud ning valmis sporti tegema.
- Koos treeneri, vanema ja lapsega tuleks seada realistlikud eesmärgid, mille kõik kolm osapoolt omaks võtavad.

*Psühholoogiline valmisolek noortespordiga tegelemiseks*

Üldine trend nooremalt alustamisele ja noorelt spetsialiseerumisele.

Valmisolek iseloomustab lapse küpsust ja kogemusi, mida õppimiseks vaja.

Laps ei ole miniatuurne täiskasvanu:

kehaline küpsus

tunnetuslik küpsus

sotsiaalne küpsus

emotsionaalne küpsus



Valmisolekut käsitletakse tulu-kulu perspektiivist

## *Psühholoogiline valmisolek noortesportdiga tegelemiseks*

### Motivatsiooniline valmisolek:

1. Mil määral on laps motiveeritud spordiga tegelema selle pärast, et see talle sisemist rahulolu pakub.
2. Mil määral rahuldab arengust tulenevat sotsiaalset vajadust oma oskusi teistega võrrelda. Aktiivne huvi 7-8-aastasena.

## *Psühholoogiline valmisolek noortesportdiga tegelemiseks*

### Tunnetuslik valmisolek:

1. Mil määral suudab abstraktselt mõelda:  
võistkonnaalade tunnetuslikud nõudmised:  
rollide ja vastutuse mõistmine, suhete iseloom, rollivõtmine, strateegiline mõtlemine, vastase tegevusele reageerimine. Teise perspektiivi mõistmine 8-10-aastasena
2. Mil määral mõistab tulemuse põhjuseid (pingutus, võimekus, vastase võimekus, ükesande keerukus, õnn). Eristamine kujuneb 10-12-aastasena.

## *Psühholoogiline valmisolek noortesportdiga tegelemiseks*

Seega:

Enam rõhku lõbusale tegevusele, põnevusele, oskuste arendamisele lapseas. Vähem rõhku strateegilistele elementidele ja võistlustulemusele.

Coakley (1986): võistlemist alustada mitte varem kui 8-aastaselt.



Noortespordi mõju nii positiivne kui negatiivne, viimane sõltub enesetajust, murest teiste arvamuse pärast ja eesmärgi tajumisest.

Enesetaju: kas laps tajub, et tal on kriitilise tähtsusega võimed

- < laps väärtustab edukas olemist;

- < edu definitsioon

Mure teiste arvamuse pärast:

- mure suhete kvaliteedi pärast

Eesmärgi tajumine:

- tajutav oht enda jaoks väärtuslike eesmärkide saavutamisele;

- kuivõrd oluliseks peab eelseisvat mängu

## *Noortespordi mõju*

Positiivne mõju:

Nauding spordist suurem siis, kui:

tajutakse lapsevanema rahuolu enda sooritusega;

täiskasvanutega koos tegutsemist;

vähem ema negatiivset sekkumist;

kõrgemat tajutud võimekust;

ülesandeorientatsiooni;

vähem vanemate poolset survet

**NB!** Naudinguga pole seotud kaotuste-võitude suhe ega objektiivne võimekuse tase.

## *Noortespordi mõju*

Lapsevanemad mõjutavad:

- lapse enesetaju

  - annavad informatsiooni võimete kohta, eriti 8-11 eluaastani

- lapse motivatsiooni

  - mõjutades lapse kompetentsuse taju ja edulootust tulevikus

Babkes & Weiss (1999): need 9-11 aastased jalgpallurid, kes tajusid oma vanemate usku nende võimettesse ja said rohkem positiivset julgustust, pidasid ennast ise kompetentsemaks ja olid enam sisemiselt motiveeritud. Ennast kompetentsemaks pidanud poisid arvasid, et nende isad on rohkem haaratud nende sporditegemisse ja avaldavad neile vähem survet. Need, kelle isad avaldasid rohkem survet, olid vähem sisemiselt motiveeritud.



## *Noortespordi mõju*

Treenerid mõjutavad:

- lapse enesetaju

- lapse psühhosotsiaalset arengut

- lapse emotsionaalseid reaktsioone

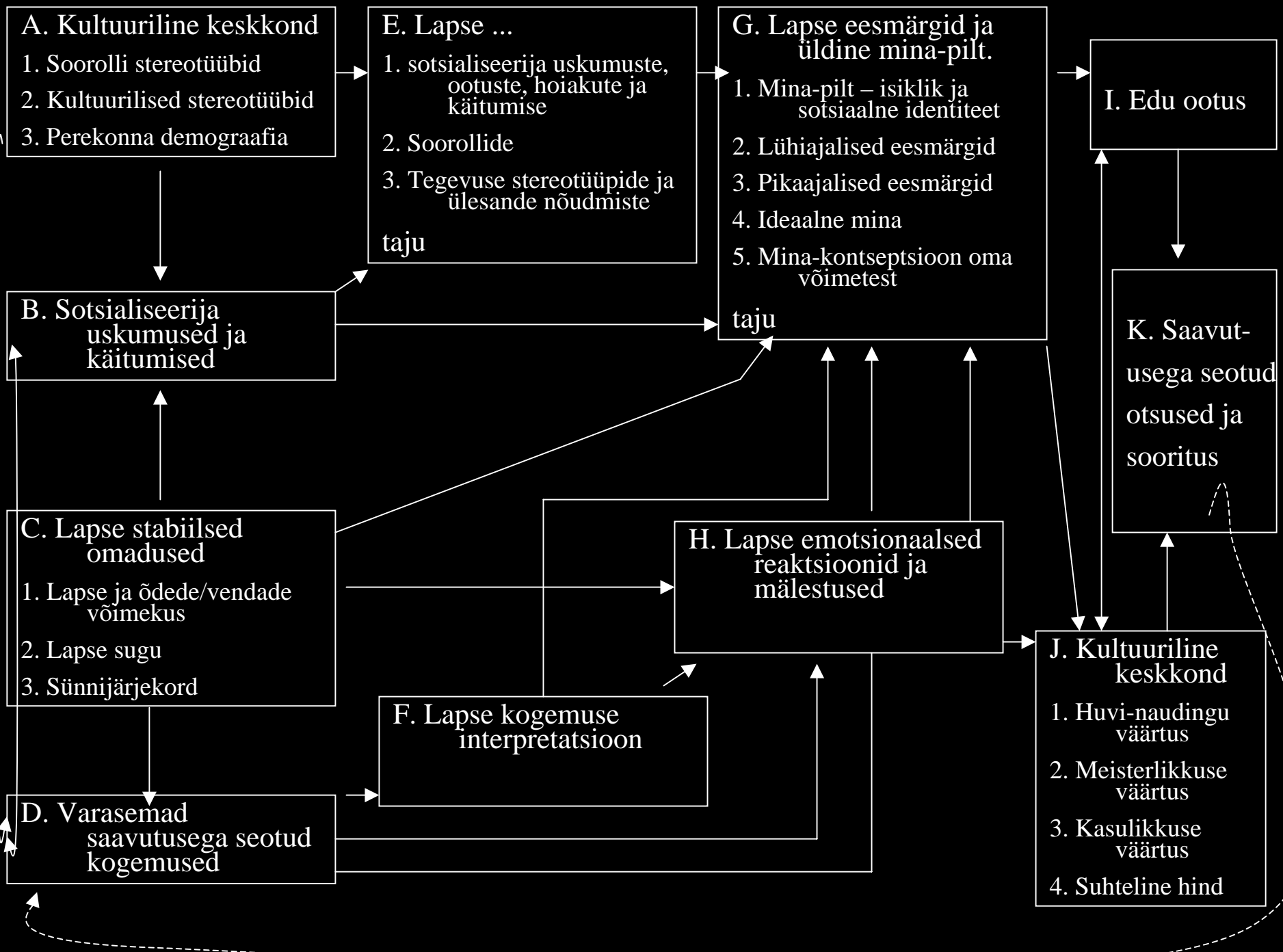
  - madala enesehinnanguga lastele enam kasu treeneri positiivsest tagasisidest;

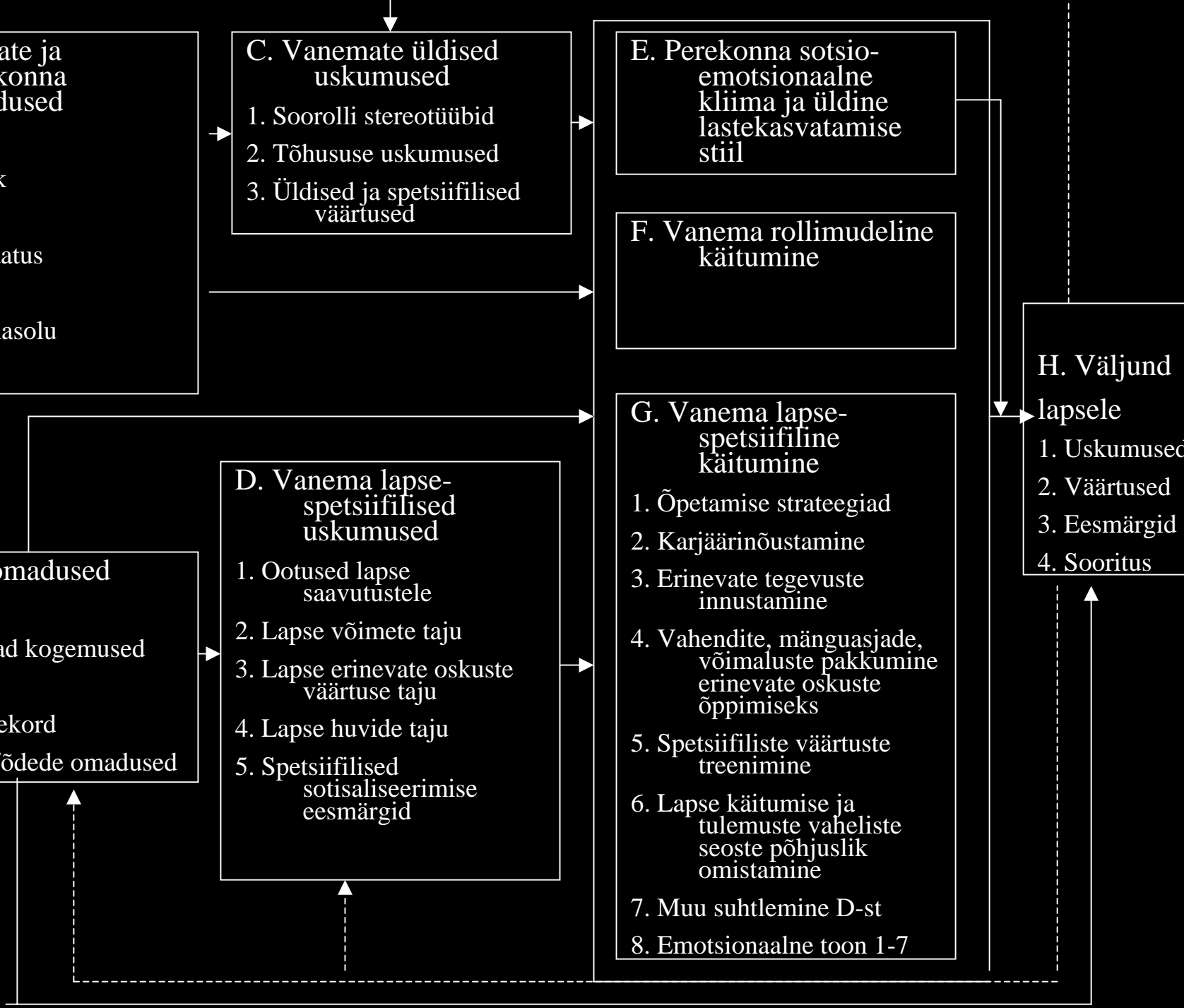
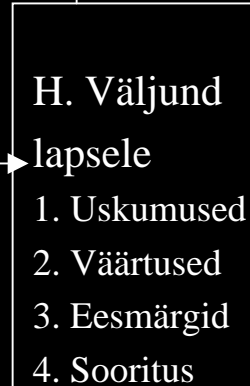
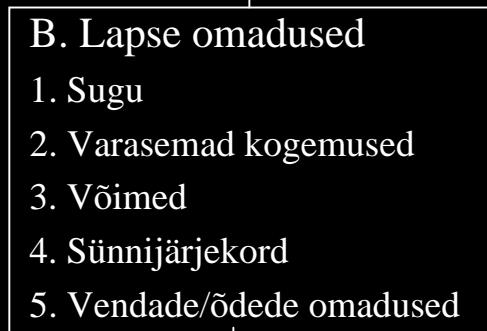
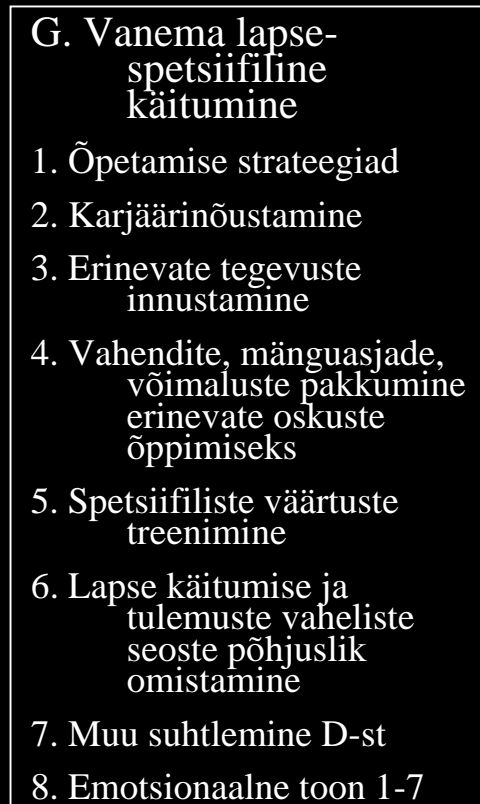
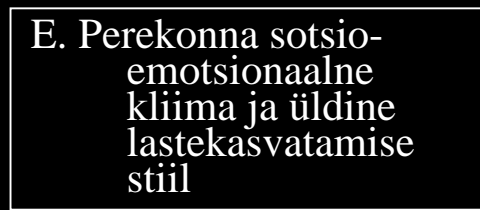
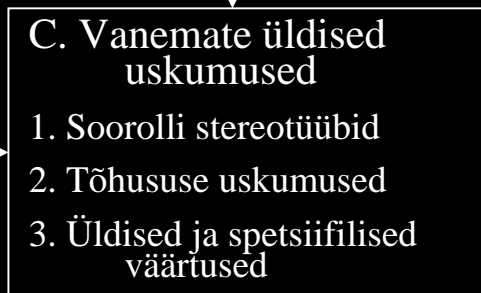
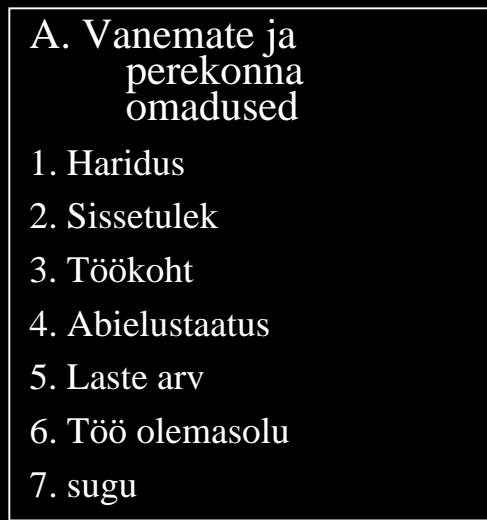
  - motivatsioon suurem, kui treener annab rohkem vigadega seotud tehnilist instruksiooni ja vähem üldist tagasisidet ning vähem karistusi;

  - enam verbaalset tagasisidet peale edukat sooritust vähendab tajutud kompetentsust.

  - palju kriitikat vigade peale tõstab tajutud kompetentsust.

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





# *Noorte tippsportlaste kujunemise faasid:*

- 1. *Sisenemine ehk algusfaas.*** Proovib mitmeid alasid. Spetsialiseerub hiljem. Keskendumine lõbul ja arengul, julgustamine lähedaste poolt. Vanemad väärtustavad kõva tööd ja asjade hästitegemist, kuid ei rõhuta võitmise vajadust
- 2. *Investeermise faas.*** Talenti märgatakse, algab spetsialiseerumine. Eksperttreeneri käe all pikaajalised eesmärgid ja programm. Tähelepanu tehnilised meisterlikkusel, tehnikal ja oskuste arendamise õnnestumisel. Vanemad pakuvad suurel määral logistilist, ajalist, emotsionaalset ja finantsilist toetust.
- 3. *Tippsoorituse faas.*** Tunnustatakse tippsportlasena, harjutab mitu tundi päevas meistertreeneri käe all. Eesmärgiks jõuda treeningu- ja tehniliste oskuste individuaalsele suurepärasele tipptasemele. Mõistetakse igäühe rolli. Vanemad vähem seotud, kuid olulised sotsiaalse toetuse allikad.
- 4. *Tipptaseme säilitamise faas.*** Sportlast tunnustatakse erandina, keskendutakse saavutatud taseme säilitamisele. Arvestatavad nõudmised sportlasele.

# Sportiva lapse vanema vastutus ja käitumiskoodeks

## Lapsevanema vastutus

1. Julgusta oma last spordiga tegelema, kuid ära avalda talle survet. Luba lapsel otsustada, millal ta seda teeb ja millal ta lõpetab.
2. Mõista, mida su laps spordist tahab saada ning paku toetavat õhkkonda nende eesmärkide saavutamiseks.
3. Sea lapse spordiga tegelemisele piirid. Sul on tarvis otsustada, millal laps on kehaliselt ja emotsionaalselt valmis sporti tegema ning tagada, et spordi tegemise tingimused oleksid turvalised.
4. Tee kindlaks, et treeneril on kvalifikatsioon sinu last sporditegemisel suunata.
5. Hoi silmapiiril võitmise väljavaateid ja aita lapsel sama teha.

## Lapsevanema vastutus

6. Aita lapsel seada realistlikke eesmärke.
7. Aita lapsel mõista neid väärtuslikke õppetunde, mida sport saab anda.
8. Aita lapsel saada hakkama vastutusega treeningukaaslaste ja treeneri ees.
9. Distsiplineeri oma last, kui seda on vaja.
10. Anna laps treeningute ja võistluste ajal treenerile üle, ära sekku ega õpeta last kõrvalt.
11. Anna treenerile informatsiooni lapse allergiate või muude terviseprobleemide kohta. Hoolitse selle eest, et laps võtaks treeningutele ja võistlustele kõik vajalikud ravimid kaasa.

# Lapsevanema käitumiskoodeks

1. Jää võistluste ajal pealtvaatajate alasse.
2. Ära õpeta treenerit, kuidas treenida.
3. Ära halvusta treenerit, spordiametnikke või mõnda teist lapsevanemat.
4. Ära püüa last võistluse ajal õpetada.
5. Ära tarvita võistluse ajal alkoholi ega tule võistlusele liigselt alkoholi tarbinuna.
6. Ela oma lapse võistkonnale kaasa.
7. Näita lapsele välja oma huvi, entusiasmi ja toetust.
8. Kontrolli oma emotsioone.
9. Aita, kui treenerid või spordiametnikud seda paluvad.
10. Täna treenereid, spordiametnikke ja vabatahtlikke, kes võistluse korraldasid.

*American Sport Education Program (1994)*

# Lapsevanema meelespea

## Mida teha:

1. Julgusta oma last spordiga tegelema.
2. Rõhuta osalemist ja pingutamist, mitte võitmist.
3. Toeta oma last siis kui ta mängib ainult sellega, et sa oled kohal.
4. Ütle lapsele seda, kui kõvasti ta pingutas või midagi muud positiivset.
5. Jäta treenimine ja juhendamine treeneri ülesandeks.
6. Küsi lapse käest, milline sinu käitumine talle meeldiks, mida ta tahaks, et ta võiks tunda sinu toetust.  
Kas on midagi, mida su laps tahaks, et sa teeks?
7. Näita ise välja kontrolli ja rõõmu kui lapsega õues või pargis mängid.



## Lapsevanema meelespea

### Mida mitte teha:

1. Ära karju lapse peale vigade või eksimuste korral.
2. Ära karju kohtunike ega vastasmängijate peale mängu ajal.
3. Ära kritiseeri kohtunikke, vastaseid ega alaväärista treenerit, kui lapsega treeningust või võistlusest räägid.
4. Ära pane kogu rõhku võitmisele.
5. Ära tee lapsele ülepingutatud näoväljendusi ega žeste treeningu või mängu ajal.
6. Kui mängid lapsega koos kodus või pargis, ära proovi seda pöörata treeninguks. Lase parem lapsel mängust nii palju rõõmu tunda kui võimalik, nii et ta oleks motiveeritud minema uuesti treeningule ja võistlusele. Sel moel jääb laps pikemaks ajaks spordi juurde ning õpib oskusi ja parandab võimeid aja jooksul.

Gee Mum and Dad...  
Do you have to watch  
every practice session?

