

# Spordipsühholoogia: vaim keha teenistuses

Aave Hannus  
Tartu Ülikooli  
spordipedagoogika ja  
treeninguõpetuse instituut



*orandum est ut sit mens sana in  
corpore sano.  
Juvenalis, X satiir*

# Motivatsioon

... käitumise **suund**

... käitumise **intensiivsus**

... käitumise **püsivus**

*Movere*, lad k. liikuma

Motivatsioon algatab tegevuse ja annab sellele energiat.

# 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 indiviid:

Sportpsühholoogiliste kompetentside järjepidev  
omandamine

## 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**

# Enesemääratlemise motivatsioon

Kolm psühholoogilist vajadust:

autonoomsus

kompetentsus

seotus

Amotivatsioon

Väline  
motivatsioon

Sisemine  
motivatsioon

Amotivatsioon

Väline regulatsioon    Omandatud regulatsioon    Identiteedi- regulatsioon    Integreeritud regulatsioon

-Teadmised  
-Teostamine  
-Stimulatsioon



**Sissemine motivatsioon** – tegevust sooritatakse selle tegevuse enda pärast, sellest saadava meeldiva enesetunde ja rahulduse pärast:

Motivatsioon **teada saada** – õppimisest, uurimisest *proovimisest* saadav rahuldustunne.

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

Motivatsioon **stimulatsiooni** kogeda – meeldivate tunnetega (aistingud & esteetilised kogemused) seotud elamustest saadav rahuldustunne.

**Väline motivatsioon** – tegevust sooritatakse vahendina mingi eesmärgi saavutamiseks, mitte tegevuse enese pärast.

**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 ise väärtustab, oluliseks peab ja millele allub, ehkki ei pea seda meeldivaks.

**Integreeritud regulatsioon** – enda tervikliku mina-pildi osadeks peetavate tegevuste teadlikult ja rahuldustundega sooritamine.

Amotivatsioon - tahtlikkuse puudumine:  
ebakompetentsuse tunne,  
kontrollimatuse tunne,  
madalad ootused



## Sisemise ja välise motivatsiooni mõju

- ◇ Sisemine seotud suurema naudinguga, spordimehelikkusega.  
Vähem ärevust.  
Väljalangemise tõenäosus väiksem.
- ◇ Väline seotud suurema ärevusega.  
Väljalangemise tõenäosus suurem.

# Kuidas eristada?

- ◇ Miks sporti tehakse?
  - Kuna nauditakse?
  - Kuna saadakse mingit kasu?
- ◇ Sisemiselt motiveeritud otsivad spordist elamusi, väliselt motiveeritud otsivad tunnustust ja taset.
- ◇ Sisemiselt motiveeritud tajuvad võisteldes vähem survet, keskenduvad tegevusele, mitte tagajärjele.

- ◇ Sisemine ja väline motivatsioon ei välista teineteist.
- ◇ Üks võib üle minna teiseks.

### Mis põhjustel sportlased välja langevad?

- ◇ Kui sisemine motivatsioon läheb üle väliseks, suureneb väljalangemise oht.
- ◇ Väliselt motiveeritud sisemine motivatsioon kipub langema.

## 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.

# Eesmärkide püstitamine

Mis on eesmärgid?

Tegevuse tunnetuslikud regulaatorid.

- Mitte alati teadvustatud

-Objektiivsed vs subjektiivsed

## Eesmärgi komponendid:

1. käitumise **suund** (valik)
2. käitumise **kvaliteet** (kui hästi) või **kvantiteet** (kui palju)

## Kuidas eesmärgid töötavad?

1. suunavad tegevust keskendades tähelepanu spetsiifilistele ülesannetele
2. suurendavad pingutust ja intensiivsust
3. suurendavad ebaõnnestumise korral püsivust
4. soodustavad uute ülesannete loomist või probleemilahenduse strateegiate väljatöötamist

## Eesmärk kui seisund vs motivatsiooniline protsess

1. **Äris:** otsesed, spetsiifilised strateegiaid, psühholoogilised seisundid, mis annavad motiveeriva käitumise standardi.
2. **Spordis:** motivatsioonilised protsessid – edu ja ebaedu ei ole objektiivsed sündmused, vaid subjektiivne tajus.  
Edu on võimalik kogeda igas situatsioonis, kus indiviid on võimeline:
  - (a) tegema järelduse, et saavutas enda tegevuse soovitud tunnused, kvaliteedi, omadused või
  - (b) saavutama isiklikku tähendust omavad eesmärgid

## Eesmärkide omadused

### 1. Eesmärgi fookus:

(a) **soorituseesmärgid** keskenduvad arengule.

(b) **tulemuseesmärgid** keskenduvad tagajärjele, tulemusele teistega võrreldes.



Õppimise faasis olulisemad **soorituseesmärgid**,  
**automaatiseerunud** oskuste väljutamisel  
efektiivsemad **tulemuseesmärgid**.

Soorituseesmärgid saab jagada veel täpsemalt:

- (a) **sooritustaseme-eesmärgid** (*performance goals*) –  
üldise soorituse parandamine (kiirema aja  
jooksmine, kaugemale heitmine, suurema  
punktisumma laskmine) – keskenduvad siiski  
tagajärjele, ehkki iseenda standarditega võrreldes.
- (b) **arengueesmärgid** (*process goals*) – vormi,  
tehnikat, strateegiat parandamine. Paindlikumad,  
soorituseesmärkide verstapostid.

Eesmärgid:

Konkreetsed

Mõõdetavad

Ajaliselt piiratud

Treeninguks ja võistlusteks

Tulemuseesmärgid

Tulemus/tagajärg?

Ei ole kontrollitavad!

Soorituseesmärgid

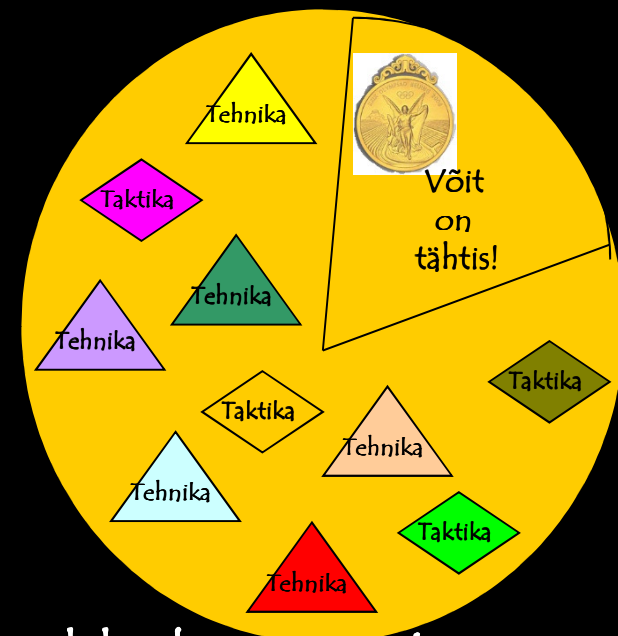
Soorituse kvaliteet?

Kontrollitavad!

Tegevuseesmärgid

Tehnilised, taktikalised detailid, psühholoogilised oskused.

Kontrollitavad!



## Eesmärkide omadused

### 2. Eesmärgi konkreetsus

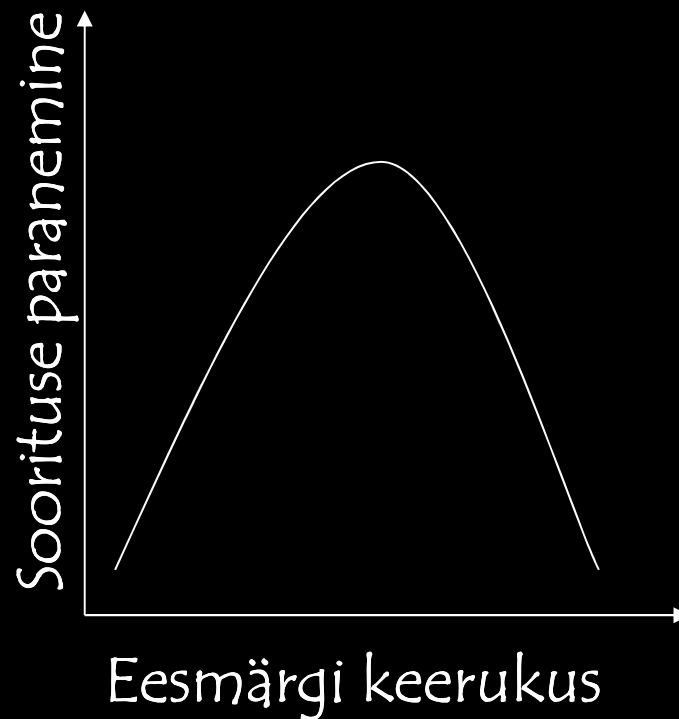
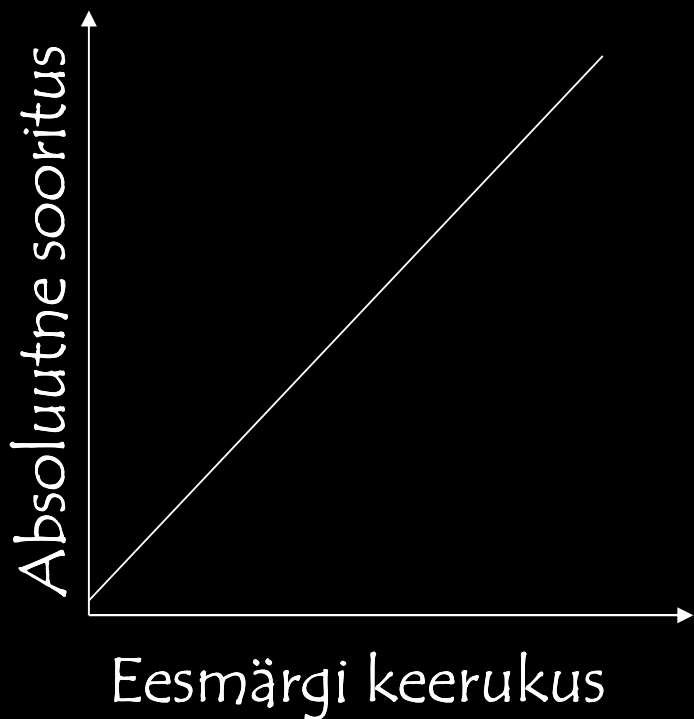
Ebamääraste eesmärkide korral kergem madalamal sooritustasemel rahule jääda.

Üldiste eesmärkide puhul hinnatakse oma sooritust paremaks kui konkreetsete keerukate eesmärkide korral.

**Spetsiifilisus** ei mõjuta eesmärkide saavutamist otse, vaid koos eesmärkide keerukusega. Spetsiifilisus vähendab soorituse kõikumist.

## Eesmärkide omadused

### 3. Eesmärgi keerukus



## Eesmärkide omadused

### 4. Eesmärgi valentsus

Eesmärgi **positiivne** vs **negatiivne** sõnastus.

Positiivse fookusega eesmärgid head uute või keerukate oskuste puhul;

hästi omandatud oskuste puhul kasu vigadest hoidumise eesmärkidest.

## Eesmärkide omadused

### 5. Eesmärgi lähedus

Lühiajalised pakuvad sagedast tagasisidet ja suurendavad motivatsiooni.

Lühiajalised kontrollitavamad ja paindlikumad, võimaldavad kiiret korrektsiooni.

Pikaajalised eesmärgid parandavad sooritust enam, suunates indiviidi valikuid, soodustavad käitumise muutusi.

Tenenbaum et al., (1991): pikaajalised parandavad sooritust kõige paremini siis, kui lühiajalised tähistavad protsessi.

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"



27.07.12

17.02.11

25.08.10

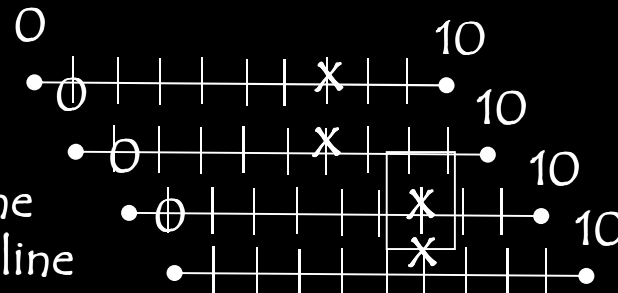
3.02.10

12.08.09



8.05.08

Seisund: Tehniline  
Taktikaline  
Füsioloogiline  
Psühholoogiline



## Eesmärkide seadmise põhimõtted

1. Püstita **spetsiifilised** eesmärgid.  
Ajakulu, kasutegur, punktisumma jne.
2. Püstita **lühiajalised** ja **tähtajalised** eesmärgid.
3. Otsi/paku selget, regulaarset **tagasisidet**.
4. Sea **väljakutsuvad kuid realistlikud** eesmärgid.  
Mitte liiga kõrgeid ega liiga madalaid eesmärke.
5. Ole **paindlik**. Mõnikord on otstarbekas eesmärke muuta.
6. Eesmärkide seadmine peaks olema sportlase/õpilase ja treeneri/õpetaja **koostöö**.
7. Pane eesmärgid kirja ning järjesta **prioriteetid**.