



Psühholoogiline ettevalmistus spordis

Aave Hannus



Stereotüüpne ettekujutus psühhoologist ja tema tööst

2

1. Sissejuhatus: psühholoogilised oskused ja nende hindamine

Psühholoogilised oskused spordis: keskendumine, motivatsioon, enesekindlus ja nendega seotud oskused.

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine.

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus.

Eesmärkide püstitamise tehnika: kuidas püstitada eesmärgid nii, et neist kasu oleks?

3

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Psüühiline ettevalmistus ei pea toimuma kehalise, tehnilise, taktikalise ettevalmistuse arvelt.

Psühholoogilised oskused ei kompenseeri puuduvaid kehalisi võimeid ega oskusi, vaid on kehalise potentsiaali realiseerimise eelduseks.



4

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Milliseid oskusi on vaja selleks, et ujuda väga kiiresti?



5

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Keskendumine tähendab tähelepanu mingile objektile/tegevusele suunamist ja sellel hoidmist. Keskendumine tähendab mitteoluliste tegurite ignoreerimist. Keskendumine tähendab vaimse tegevuse kontsentreerimist.

Koosneb kahest poolest:

1. *tähelepanu fokuseerimisest* ehk keskendamisest mingile olulisele objektile või tegevusele ja
2. *kestvast tähelepanu hoidmisest* sellel.

6

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Keskendumisel on kolm tahku:
1. Kontsentratsioon - võime tahtlikult suunata oma vaimset pingutust sellele, mis on antud situatsioonis kõige olulisem.



7

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon


Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

2. Selektiivne taju - võime keskenduda, „luubi alla võtta“ ülesande seisukohalt olulist informatsiooni ja ignoreerida võimalikke segajaid.



8

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

3. Vaimse ressursi jagamine - pikaajase treeningu tulemusena tekkiv võime sooritada mitut ülesannet samaaegselt ja võrdselt hästi.



9

Keskendumise erinevad liigid



Tähelepanu ulatus

Lai väline

Lai sisemine

Kitsas väline

Kitsas sisemine

Tähelepanu suund

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine


Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Movere, lad k. liikuma

Sportlase edukus sõltub oluliselt soovist ja valmisolekust nii vaimset kui kehaliselt pingutada.

Motivatsioon algatab tegevuse ja annab sellele energia energia.



© 2002 HowStuffWorks

11

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Isiksusjoonte motivatsiooni teooriad

Tees: Motiveeritud käitumine tuleneb indiviidi omadustest.

Isiksus, vajadused ja eesmärgid määravad ära motiveeritud käitumise.

Nt treener või õpetaja väidab, et üks või teine saavutab spordis tulemusi selle pärast, et ta on võitja tüüp või kaotaja tüüp.

Kuid: kui sportimise tingimused, keskkond on ebameeldivad, siis sportimise motivatsioon alaneb.

Kui treener ei loo motiveerivat õhkkonda, siis õpilaste motivatsioon langeb, suurepärase treener, kes loob motiveeriva keskkonna, saab motivatsiooni tõsta.

12

Situatsioonilised motivatsiooni teooriad

Tees: Motivatsiooni taseme määravad ära keskkonnategurid.

Nt. õpilane on motiveeritud aeroobikatreeningul, kuid võistlussituatsioonis on motivatsioon madal.

Kuid: on võimalik, et inimene tahab sporti teha ka siis, kui situatsioon on üsna ebameeldiv. Nt jätkatakse treenimist ka siis, kui treener pidevalt kritiseerib, pesemisvõimalused on viletsad jms.

13

Interaktsionistlikud motivatsiooni teooriad

Tees: Motivatsiooni ei määra üksnes individuaalsed ega ka situatiivsed tegurid, vaid nende vastasmõju.


Sorrentino & Sheppard (1978) ujujad teateujumise ja individuaalujumise olukordades. Hindasid kuuluvusmotivatsiooni (mil määral indiviid tajub oma gruppi kuuluvust kui võimalust saada heakskiitu või hoiduda tõrjutusest). Tulemused: sotsiaalsele tunnustusele orienteeritud ujujad said paremaid aegu teateujumises kui individuaalses ujumises.

Mida järelada?

14

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.



15

- 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.)
- Sisemine seotud suurema naudinguga, spordimeheliikkusega. Vähem ärevust. Väljalangemise tõenäosus väiksem.
- Väline seotud suurema ärevusega. Väljalangemise tõenäosus suurem.

16

Kuidas eristada?

- Miks sporti tehakse?
 - Kuna nauditakse?
 - Kuna saadakse mingit kasu?
- Sisemiselt motiveeritud otsivad spordist elamusi, väliselt motiveeritud otsivad tunnustust ja tasu.
- Sisemiselt motiveeritud tajuvad võisteldes vähem survet, keskenduvad tegevusele, mitte tagajärjele.
- Sisemine ja väline motivatsioon ei välista teineteist.
- Üks võib üle minna teiseks.
- Kui sisemine motivatsioon läheb üle väliseks, suureneb väljalangemise oht.
- Väliselt motiveeritud sisemine motivatsioon kipub langema.

17

Saavutuseesmärgid

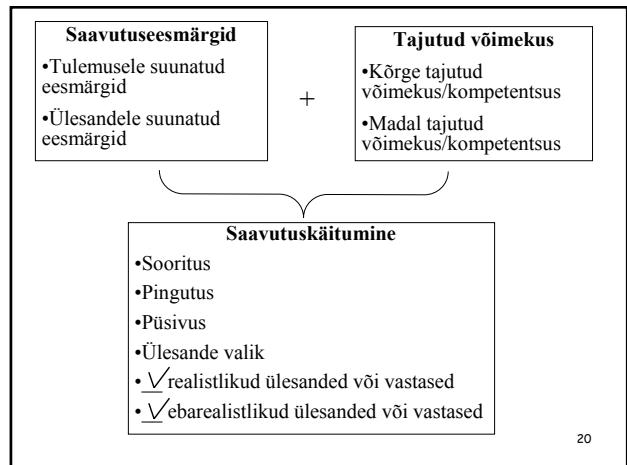
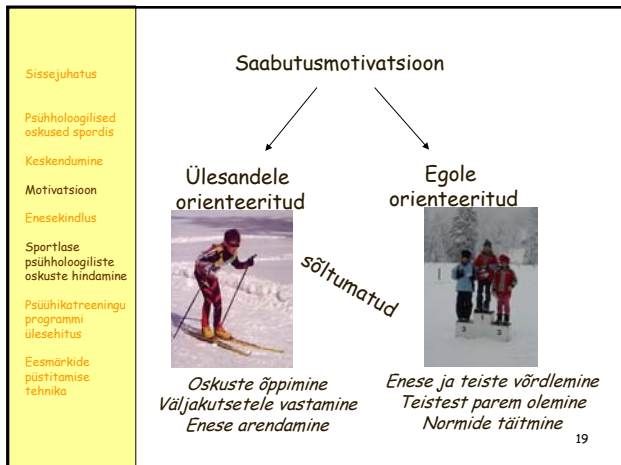
Tulemuse - ja ülesande orientatsioon

Tulemuse eesmärgi orientatsioon (võistlusorientatsioon) - keskendub võrdlusele teistega.

Ülesande eesmärgi orientatsioon (meisterlikkuse orientatsioon) - keskendub oma varasema soorituse suhtes paranemisele.

Tavaliselt üks domineerib teise üle.

18



- Sissejuhatus**
 Psühholoogilised oskused spordis
 Keskendumine
 Motivatsioon
 Enesekindlus
 Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine
 Psüühikatreeningu programmi ülesehitus
 Eesmärkide püstitamise tehnika
- 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.
- 21

- Sissejuhatus**
 Psühholoogilised oskused spordis
 Keskendumine
 Motivatsioon
 Enesekindlus
 Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine
 Psüühikatreeningu programmi ülesehitus
 Eesmärkide püstitamise tehnika
- Ülesande orientatsiooniga usutakse, et pingutus toob edu.
 - Ego orientatsiooniga usutakse, et võimed tagavad edu.
 - Ülesande orientatsiooniga kasutatakse stressiga toimetulekuks probleemilahendust (pingutatakse rohkem, otsitakse toetust).
 - Ego orientatsiooniga kasutatakse emotsionaalset stressiga toimetulekut (räägitakse oma tunnetest). Soov ebameeldivast olukorrast põgeneda.
- 22

Sissejuhatus
 Psühholoogilised oskused spordis
 Keskendumine
 Motivatsioon
 Enesekindlus
 Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine
 Psüühikatreeningu programmi ülesehitus
 Eesmärkide püstitamise tehnika

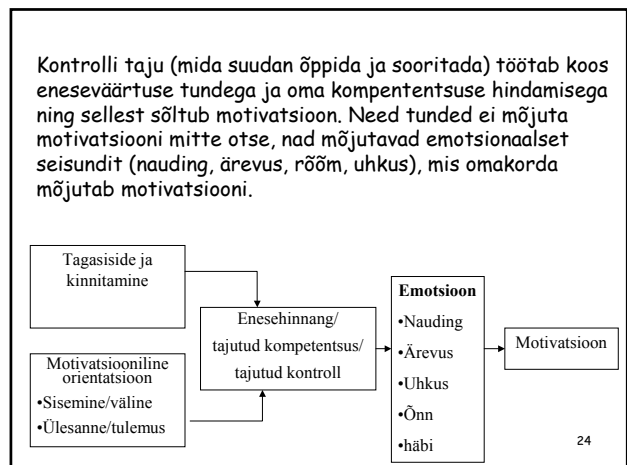
Kompetentsuse motivatsiooni teooria
 Weiss & Chaumeton, 1992:

Inimene tahab tunda end väärtusliku ja kompetentsena, kompetentsuse tundmise vajadus on peamine motiveeriv tegur.

Harter (1988): Kontrolli tajumine (nt kas mul on kontroll uue oskuse õppimise üle, oma käitumise üle) mõjutab koos enesehinnanguga ja kompetentsuse hinnanguga inimese motivatsiooni.

Tippsportlaste hulgas saavutavad paremaid tulemusi need, kes töötavad meisterlikkuse saavutamise nimel, võrreldes nendega, kes töötavad teiste võitmise nimel.

23



Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Selleks, et rahuldada soovi olla kompetentne sellises saavutusvaldkonnas nagu sport, püüdlevad inimesed meisterlikkuse poole.

Sõltuvalt sellest, kas indiviid tajub sellise meisterlikkuse püüdluse juures edu, tekib tal positiivne või negatiivne emotsioon. Kui ta tajub meisterlikkuse püüdluse juures edu, tõuseb tema enesetõhusus ja isikliku kompetentsuse tunne, mis omakorda tõstab kompetentsuse motivatsiooni.

Kui kompetentsuse motivatsioon tõuseb, julgustab see indiviidi tegema edasisi jõupingutusi meisterlikkuse saavutamiseks.

Kompetentsuse motivatsiooni saab tõsta selle läbi, et võimaldatakse korduvalt kogeda edukust meisterlikkuse püüdlustes.

25

Enesetõhusus

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Bandura (1977; 1986):
Enesetõhususeks nimetatakse indiviidi subjektiivseid uskumusi oma võimete ja oskuste kohta, mis ei pruugi peegeldada objektiivseid võimeid ja oskusi.

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

26

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

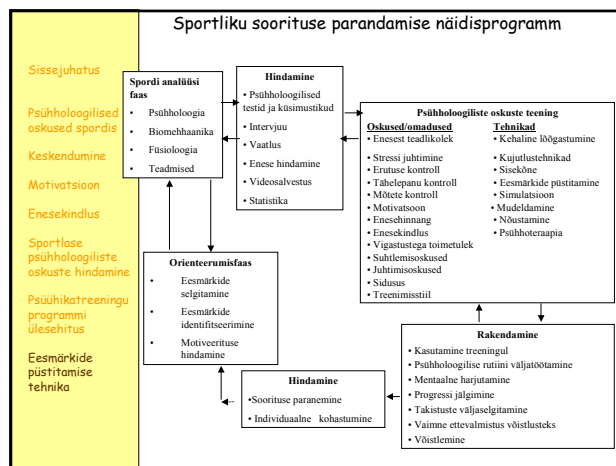
Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

- 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 eesmärgi.

27



Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Kuidas püstitada eesmärgi?

Luuakse eesmärkide süsteem, kus erinevat laadi eesmärgid hakkavad üksteise saavutamist toetama.

29

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

1. Tagajärgeesmärgid e. tulemuseesmärgid tähistavad võistlustulemusi:

Millist tulemust tahetakse saavutada?

Mingi võistluse võitmine, medali võitmine, teatava väravatevahe saavutamine. Sõltuvad vastasest.

30

Sissejuhatus Psühholoogilised oskused spordis Keskendumine Motivatsioon Enesekindlus Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine Psüühikatreeningu programmi ülesehitus Eesmärkide püstitamise tehnika	<p>2. Esinemiseesmärgid e. soorituseesmärgid on tehnikaelemendid, taktikalised oskused ja kehaliste võimete ning psühholoogiliste oskuste tase. Mida ja kuidas tahetakse treeningu/mängu jooksul saavutada sõltumatult kaasvõistlejatest?</p> <p><i>Põhineved võrdlusele enda varasema sooritusega. Paindlikumad ja enda kontrolli all. Kasuteguri, saavutamine.</i></p>
	31

Sissejuhatus Psühholoogilised oskused spordis Keskendumine Motivatsioon Enesekindlus Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine Psüühikatreeningu programmi ülesehitus Eesmärkide püstitamise tehnika	<p>3. Tegevuseesmärgid on tehnikaelementide, taktikaliste oskuste ning kehaliste võimete/oskuste ja psühholoogiliste oskuste koostisosad, mille arendamisega tegeletakse treeningutes.</p> <p>Milliseid tegevusi teha ja kui palju pingutada, et saavutada esinemiseesmärgid?</p> <p><i>Tehnilise detaili või liigutusvilumise sooritamise.</i></p>
	32

Sissejuhatus Psühholoogilised oskused spordis Keskendumine Motivatsioon Enesekindlus Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine Psüühikatreeningu programmi ülesehitus Eesmärkide püstitamise tehnika	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tehnilised eesmärgid "Saavutada täielik kerepööre harjutuse ajal" 2. Taktikalised eesmärgid "Realiseerida võistlustaktika" 3. Psühholoogilised eesmärgid "Säilitada fookus keskendudes võistlusplaanile" 4. Füsioloogilised eesmärgid "Alandada keha rasvasisaldust enne EM 4% võrra"
	33

Sissejuhatus Psühholoogilised oskused spordis Keskendumine Motivatsioon Enesekindlus Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine Psüühikatreeningu programmi ülesehitus Eesmärkide püstitamise tehnika	<p>Milleks eesmäärke seada?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Annavad selge ülevaate, millele keskenduda. Suunavad tähelepanu olulistele sooritatavate oskuste elementidele. 2. Motiveerivad. Mobiliseerivad pingutust. 3. Annavad tegevusele suuna, pikendavad vastupidavust. 4. Annavad parema tulemuse. Suurendavad kontrolli tunnet. 5. Soodustavad uute õppimisstrateegiatega väljaarendamist.
	34

Sissejuhatus Psühholoogilised oskused spordis Keskendumine Motivatsioon Enesekindlus Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine Psüühikatreeningu programmi ülesehitus Eesmärkide püstitamise tehnika	<p>Objektiivsed eesmärgid keskenduvad teatud ülesande taseme saavutamisele, tavaliselt kindla aja jooksul. Nt kehakaalu alandamine 6 kg 3 kuu jooksul.</p> <p>Subjektiivsed eesmärgid on üldised väited oma kavatsuste kohta ("ma tahan seda hästi teha"), pole mõõdetavad, objektiivsed.</p> <p>Sportlikku tulemust parandavad objektiivsed eesmärgid.</p>
	35

Sissejuhatus Psühholoogilised oskused spordis Keskendumine Motivatsioon Enesekindlus Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine Psüühikatreeningu programmi ülesehitus Eesmärkide püstitamise tehnika	<p>Eesmärkide püstitamise põhimõtted</p> <p>Püstita spetsiifilised eesmärgid. Ajakulu, kasutegur, punktisumma jne.</p> <p>"75% liigutustest tehniliselt korrektset", "joosta 4000m 15 minutiga". Kui raske määratleda (nt tehnilise oskuse puhul) siis kvantifitseerida (nt protsendiks)</p> <p>2. Püstita lühiajalised ja tähtajalised eesmärgid.</p> <p>Pikaajalise eesmärgi saavutamise tõenäosus suurem, kui jagatud lühiajalisteks.</p>
	36

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psühhikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<p>3. Paku selget, regulaarset tagasisidet.</p> <p>EP efektiivne vaid siis, kui on sooritus tagasiside. Treeneri tagasiside (statistika, kehalised näitajad, kommentaarid hoiakutele). Oluline ajastus ja täpsus.</p> <p>4. Sea väljakutsuvad kuid realistlikud eesmärgid.</p> <p>Mitte liiga kõrgeid ega liiga madalaid eesmärke, mitte üle tajutud võimekuse. Enesekindlamale kõrgemad, ebakindlamale madalamad.</p> <p style="text-align: right;">37</p>
---	---

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psühhikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<p>5. Ole paindlik. Mõnikord on otstarbekas eesmärke muuta: olukord muutub ja eesmärk osutub liiga kergeks või liiga raskeks.</p> <p>6. Eesmärkide seadmine peaks olema sportlase ja treeneri koostöö.</p> <p>7. Pane eesmärgid kirja ning järjestä prioriteetidid.</p> <p>Dokumenteeri, otsustada tähtsuse järjekord ja ajakava.</p> <p style="text-align: right;">38</p>
---	--

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psühhikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<p>Eesmärkide seadmise käik</p> <p>1. <i>Ettevalmistus ja planeerimine.</i> Aitab aega kokku hoida.</p> <p>1.1. Hinda võimeid ja vajadusi. Kus vaja paranemist?</p> <p>1.2. Sea eesmärgid erinevates valdkondades. Individuaalsed oskused, võistkondlikud oskused, kehaline seisund, nauding, psühholoogilised oskused. <i>Vajadused määravad eesmärgid.</i></p> <p style="text-align: right;">39</p>
---	--

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psühhikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<p>Eesmärkide seadmise käik</p> <p>1. <i>Ettevalmistus ja planeerimine.</i></p> <p>1.3. Hinda, mis mõjutab eesmärkide püstitamise süsteemi. Võimed, kohustumus, võimalused. Mis on realistlik?</p> <p>1.4. Planeeri eesmärkide saavutamise strateegiaid. Mida teha, et eesmärke saavutada? <i>Spetsiifilised ja realistlikud strateegiad.</i></p> <p style="text-align: right;">40</p>
---	---

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psühhikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<p>2. <i>Õppimine ja omandamine.</i></p> <p>2.1. Pane paika koosolekute ajakava. Üks formaalne või hulk lühemaid mitteformaalseid enne treeninguid. Mitte oodata, et sportlased ise pika nimekirja koostaksid. Millal järgmine kord kokku tullakse?</p> <p>2.2. Keskendu ühele eesmärgle korraga. Kui pole veel väga kogenud eesmärkide püstitaja, siis parem üks korraga. Mis on eesmärk ja kuidas seda saavutada? Edaspidi mitu korraga.</p> <p style="text-align: right;">41</p>
---	---

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psühhikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<p>3. <i>Rakendamine, jälgimine ja hindamine.</i> Eesmärkide nimekirja loomine. Treener aitab.</p> <p>3.1. Tee kindlaks sobivad eesmärkide hindamise protseduurid. Hindamist välditakse kõige rohkem. Prognostida, kui palju aega on ja millal on aega hindamist teha. Oluline on teha kindlaks kõige efektiivsem hindamise ja jälgimise süsteem. Kes peale treeneri saaks veel hindamise ja tagasisidega tegeleda? Kuidas treeneri aega kokku hoida?</p> <p style="text-align: right;">42</p>
---	--

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

3. Rakendamine, jälgimine ja hindamine.

3.2. Paku toetust ja julgustust. Küsi mängijatelt, mida ise tunnevad, arvavad.

3.3. Planeeri eesmärkide ümberhindamist. Eesmärkide püstitamine pole täppisteadus. Mõnikord eesmärgid ei tööta. Näiteks kui liiga lihtne eesmärk. Vigastused, haigused. Oluline vahepealne ümberhindamine. Vajadusel muutmine või kohandamine.

43

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Eesmärkide seadmise programm

1. Tööta välja võimalike eesmärkide nimekiri.

- Kui sa oled oma karjääri lõpus ning vaatad sellele tagasi, mida sa tahaks olla saavutanud?
- Mida sa oma spordialal kõige enam tahaksid saavutada?
- Kui sa võiksid spordis kõike saavutada, mille poole sa püüleksid?
- Mida sa sportimise juures kõige rohkem naudid? Hõlmata ka muud eluvaldkonnad peale spordi (õpingud, karjäär, suhted, perekond, muud väljakutsed).

Tulemuseks on nimekiri lühi-, kesk- ja pikaajalistest eesmärkidest.

44

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Eesmärkide seadmise programm

2. Vali välja prioriteetid ja ajalised piirangud.

Nimekiri läbi käia ja hinnata:

- A - kõige tähtsamad eesmärgid
- B - tähtsad eesmärgid
- C - mõningase tähtsusega eesmärgid
- D - ebaolulised eesmärgid
- E - ebahuvitavad eesmärgid

45

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Eesmärkide seadmise programm

3. Hinda praegust seisundit.

Oskuste tase - millised on sportlase nende oskuste tasemed, mida eesmärgi saavutamiseks vaja on.

Psühholoogilised oskused - millised on nende psühholoogiliste oskuste tasemed, mida eesmärgi saavutamiseks vaja on.

Füsioloogiline võimekus - millised on nende füsioloogiliste parameetrite tasemed, mida eesmärgi saavutamiseks vaja on.

46

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

47

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psüühikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Eesmärkide seadmise programm

4. Sea alameesmärgid. Mitte keskenduda kõige kaugemale eesmärgile. Motivatsiooni hoiab alameesmärkide saavutamine.

5. Integreeri eesmärgid treeningu (ja võistlus-) programmi. Eesmärgid peavad saama kogu treeningu ja võistlemise programmi integreeritud osaks. Eesmärgid igaks treeninguks ja võistluseks. Eesmärkide ülevaatamine peale iga treeningut ja võistlust, arengu hindamine.

48

Eesmärkide seadmise programm

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psühhikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

6. Alusta tegutsemist.
Konkreetsed tegevused: planeerimine ilma tegevuseta on aja raiskamine.
NB! Eesmärkide püstitamisest ei tohi teha "intellektuaalset harjutust", eesmärk on luua tegevus teatud suunas.
Nt. Eesmärk:
 Joosta 800 m alla 2 minuti
Vahetu tegevusplaan
 Treeni üks kord nädalas rohkem kui senini
 Tee kolmapäeviti tõusulõike
 Harjuta sellel nädalal iga päev kujutlust

49

Eesmärkide seadmise programm

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

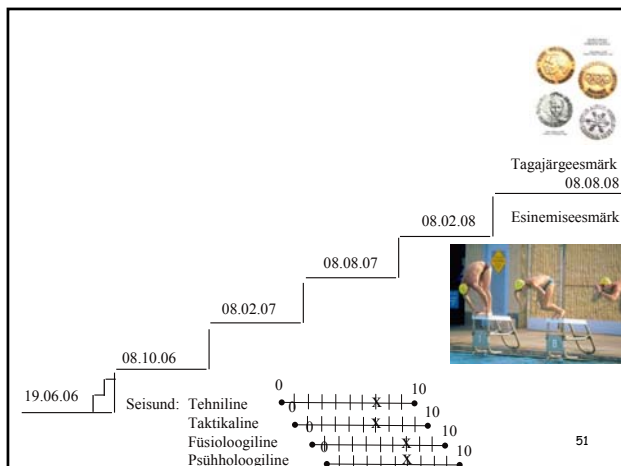
Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psühhikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

7. Jälgi ja muuda eesmärke ja käitumist.
 Regulaarne arengu monitooring, parimal juhul kogu sportliku tegevuse programmi integreeritud osana.
 Nt treeningupäevik suurendab eesmärgile keskendunud mõtteviisi.

50



Eesmärkide seadmine võistlusel

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psühhikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Suurim väljakutse keskenduda esinemis- ja tegevuseesmärkidele, mitte tagajärgeesmärkidele, protsessile, mitte tagajärjele.
 Näide korvpallist:
 - Teha mängus 3 resultatiivset söötu
 - Piirduda 2 tehnilise praagiga mängus
 - Saada 10 lauapalli
 - Lõdvestuda enne vabaviset
 - Realiseerida 50% visetest mängust

Kuidas ujumises oleks?

52

Eesmärkide seadmine võistlusel

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psühhikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Treener: "Mis on sinu selle turniiri eesmärk?"

Sportlane: "Loomulikult võita!"

Treener: "Mis on kõige tähtsamad asjad, millele keskenduda selleks, et sul oleks kõige paremad väljavaated võita?"

Sportlane: "..."

53

Eesmärkide seadmine treeningul

Sissejuhatus

Psühholoogilised oskused spordis

Keskendumine

Motivatsioon

Enesekindlus

Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine

Psühhikatreeningu programmi ülesehitus

Eesmärkide püstitamise tehnika

Ideaalis kirja pandud eesmärk igaks treeninguks.
Mida treener selle heaks saab teha?
 Suunavad küsimused enne treeningut:
 Millise eesmärgi nimel sa sellel treeningul tööd teed?
 Kuidas sul praegusel hetkel läheb?
 Kust sa tead, mida täna teha?
 Mida sa teed, et see oskus paraneks?

54

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psüühikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<p>Eesmärkide seadmine treeningul</p> <p>Treeningupäeviku eesmärgiks pidada eesmärkide arvestust (mis seatud, mis saavutatud, kuidas saavutatud).</p> <p>Formaat:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Minu eesmärgid" (jätta 5 lk) 2. "Minu treeningu märkmed" (2/3 päevikust) 3. "Minu võistluste märkmed" (ülejäänud päevik)
	55

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psüühikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<p>Levinud probleemid eesmärkide püstitamise juures</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sportlaste veenmine, miks eesmärke püstitada: <ul style="list-style-type: none"> Arvamus, et võtab liiga palju aega. Varasemad negatiivsed kogemused. Arvamus, et kui eesmärke ei saavutata, muutub see avalikuks ebaõnnestumiseks. Tunne, et eesmärkide püstitamine on liiga struktureeritud ja ei tööta "spontaansete inimestega" (tegelikult hoopis aitab organiseerida). Ebaõnnestutakse pigem selliste eesmärkide püstitamise tõttu, mis ei ole oma kontrolli all. Üles kirjutamine ei muuda asju jäigaks ega kaota spontaansust.
	56

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psüühikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Spetsiifiliste eesmärkide püstitamise ebaõnnestumine. <ul style="list-style-type: none"> Kõige sagedasem probleem. Treener saab anda tagasisidet, kas on piisavalt spetsiifilised eesmärgid. Numbriilised eesmärgid. Termomeeter. Eesmärgid peaksid sisaldama ka oma sõnastuses paranenud soorituse omadusi. Nt mis liigutus või nõks iseloomustab seda uut oskust. 3. Liiga paljude eesmärkide püstitamine liiga lühikese aja peale. <ul style="list-style-type: none"> Alguses võetakse liiga palju korruga. Ebarealistlik. Üks või kaks korruga. Võimatu kõike teha, jälgida, mõõta, hinnata. Kõigpealt tuleks eesmärkide püstitamise tehnika selgeks õppida. Entusiasmi maksimeerimiseks lühiajaliste seadmine, see hoiab silma all. Ka lihtsam jälgida ja hinnata.
	57

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psüühikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Eesmärkide kohandamise ebaõnnestumine. <ul style="list-style-type: none"> Raske, eriti eesmärkide alandamine, nt peale vigastust või haigust. Psühholoogiline tõrge. Kaks teed: <ol style="list-style-type: none"> 1). Eesmärkide püstitamine algusest peale selgeks teha ja rõhutada vajadust eesmärke suurendada või vähendada. Eesmärgi vähendamine normaalne eesmärkide püstitamise osa, mitte märk probleemist. 2). kui vigastuse või haiguse tõttu, siis tee kohandamine eesmärkide uue trepi osaks, mis lõpuks viiks esialgselt eesmärgst veel pisut kaugemale. Siis on esialgne eesmärk justkui ajutine tagasilöökk lõplikus ülesaamis.
	58

<p>Sissejuhatus</p> <p>Psühholoogilised oskused spordis</p> <p>Keskendumine</p> <p>Motivatsioon</p> <p>Enesekindlus</p> <p>Sportlase psühholoogiliste oskuste hindamine</p> <p>Psüühikatreeningu programmi ülesehitus</p> <p>Eesmärkide püstitamise tehnika</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Individuaalsete erinevuste mittetunnistamine. <ul style="list-style-type: none"> Kõikidelt ei saa oodata sama. 6. Jälgimise ja hindamise puudumine. <ul style="list-style-type: none"> Hooaja alguses pannakse eesmärgid paika, aga siis ei anta tagasisidet. Seepärast vaja algusest peale plaani, kuidas hindamist efektiivselt teha. Peab olema lihtne rakendada! Ilma selleta on aja raiskamine.
	59

<p>Eneseregulatsioon</p>	
<p>Toimetulek: probleemile suunatud toimetulek, emotsioonile suunatud toimetulek.</p>	
<p>Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ja tõstmine.</p>	
<p>Motivatsiooni juhtimine: sportlase motiveerimine.</p>	
<p>Keskendumise juhtimine: keskendumise planeerimine, keskendumise hoidmine, keskendumise taastamine.</p>	
	60

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

Kuidas tulla toime võistlusspordis?
 Rivaliteet
 Parim olemise püüd

Individuaalsed erinevused teadmistes, kogemustes, oskustes, tunnetuslikus stiilis määravad ära võistlejate toimetuleku erinevused erinevates ja muutlikes situatsioonides.

Toimetuleku strateegiaid saab õppida nagu kõiki kehalisi oskusi.

61

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

Toimetulek on oma tunnetuslike ja käitumuslike pingutuste pidev suunamine selliste väliskeskkonnast tulenevate nõudmiste ja enda sisemiste vajaduste ohjamiseks, mida indiviid ise tajub pingutust nõudvana.

Toimetuleku strateegiad on dünaamilised, teadlikud pingutused, mis on suunatud tajutava stressi vähendamisele.

Stress on olukord, kus indiviid tajub, et nõudmised temale on suuremad kui ressursid neid nõudmisi rahuldada.

62

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

Probleemile suunatud toimetulek - püüd muuta indiviidi ja keskkonna suhet. Probleem lahendatakse sellega, et stressi tekitav olukord lahendatakse. Probleemile suunatud toimetulek tähendab ühe või mitme tegevuse sooritamist eesmärgi saavutamiseks. Nt. enda tegevuse analüüsi tagajärjel valitakse uus tegevusstrateegia vastase liikumisele reageerimiseks.

Kasutada siis, kui on piisavalt ressursse olukorda muuta.

63

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

Emotsioonile suunatud toimetulek - keskendub emotsiooni reguleerimisele või stressirohke situatsiooni/kogemuse ümberhindamisele. Kasutatakse mõtteid või emotsioone, et tunda end ülesande sooritamise ajal paremini. Nt. antakse stressi tekitanud olukorrale uus hinnang või viiakse tähelepanu sellelt eemale.

- vältimine, eemaldumine
- eitamine

→ kohane või ebakohane sõltuvalt ajastusest ja kontekstist.

Kasutada siis, kui ei ole piisavalt ressursse olukorda muuta.

64

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

```

    graph TD
      A[Keskkonna sündmus] --> B[Tunnetuslik hinnang]
      B --> C[Käitumine]
      B --> D[Emotsionaalne reaktsioon]
      C --> E[Käitumiskalduvus]
      F[Mõjutavad tegurid: bioloogilised, sotsiokultuurilised, interpersonaalsed] --> E
  
```

65

```

    graph TD
      A[Baashoiakud] --> B[Automaatsed reaktsioonid, sisekõne]
      C[Käitumine, mis kinnitab baashoiakuid] --> B
      D[Käitumine, mis ei kinnita baashoiakuid] --> E[Modifitseeritud käitumine]
      E --> F[Modifitseeritud sisekõne]
      E --> G[Modifitseeritud baashoiakud]
  
```

66

Toimetulek: probleemile suunatud
emotsioonile suunatud
Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine
ärevuse tõstmine
Motivatsiooni juhtimine
Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

Mis tekitab ärevust?

- Mõtted
 - "Jälle hakkab peale!!", "Kuramus, kuidas ma sain nii lihtsa vea teha", "Vastane on paremas vormis"
- Kujutluspildid
 - Minevikust
 - Sooritusega mitteseotud tegurid olevikus
 - Tulevikust




67

1. samm

- Kus tekivad negatiivsed või sooritusega mitteseotud mõtted ja kujutluspildid?
- Olukordade tähelepanemine ja äratundmine.

Mõte	Tunne	Tegutsemine
"Jälle hakkab peale!!"	abitus, pettumus	soorituse halvenemine
"Kuramus, kuidas ma sain nii lihtsa vea teha!"	viha, ärritus	soorituse halvenemine
"Vastane on paremas vormis"	ärevus, hirm	soorituse halvenemine

Mis peast läbi käis?

68

2. samm

Stopp!





69

3. samm

- Lõdvestumine
- Keskendamine (*centering*, Niedeffner, 1989) Spordi keskkonna jaoks välja töötatud relaksatsioonitehnika. Nihutab tähelepanu hingamisele, keha raskuskeskmele (kitsas sisemine fookus, blokeerib ära distraktorid).
- Sügav, rahulik diafragmahingamine.
- Nina kaudu sisse ja suu kaudu välja.
- 1:2 (3:6, 4:8)
- Tähelepanu suunatakse enda sisse.

70

Mõnikord tuleb vesi peale tõmmata



71

4. samm

- Produktiivsete, tähelepanu suunavate mõtete panemine keskendumist segavate mõtete asemele.

Mõte	Tunne	Tegutsemine
"Jälle hakkab peale!!"	abitus, pettumus	tähelepanu suunatakse uuesti ülesandele, soorituse paranemine
"Rahu, proovi uuesti"	kindlustunne	
"Keskendu, küll siis läheb"	rahu	
"Vastane on paremas vormis"	ärevus, hirm	tähelepanu suunatakse sooritusele, soorituse paranemine
"See ei puutu minusse. Mina keskendun oma sooritusele"	kindlustunne	

72

Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<p>1. Hingamissageduse suurendamine.</p> <p>Lühikesed, sügavad hingetõmbed aktiveerivad ja kiirendavad närvisüsteemi erutust. Võib ühendada sisekõnega "energia sisse" "väsimus välja".</p> <p>2. Energiline tegutsemine. Aitab taastada aktiivsuse taset. Nt õlgadele patsutamine, käelöögid, hüppenööriga hüppamine, jooks.</p> <p>3. Muusika kuulamine. Energilise muusika kuulamine vahetult enne võistlust, näiteks kõrvaklappidest. Sobib ka treenimise ajaks.</p>	73
--	--	----

Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<p>4. Meeleoluga seotud märksõnade ja positiivsete väidete kasutamine. Mõtlemine või väljaütlemine (tugev, edasi, võimas, agressiivne, liikuv, kiire, kõva) võib suurendada energiat ja aktiveerida. Positiivsed enesekohased väited: "Ma suudan seda", "Läks lahti", "Ma paen vastu" jne.</p> <p>5. Energiseeriva kujutluse kasutamine. Positiivsete tunnete ja energia loomiseks. Looma, loodusjõu kujutlemine. Ujuja võib kujutleda likumist läbi vee nagu hai.</p>	74
--	--	----


Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<p>Kust sisemist motivatsiooni saada?</p> <ul style="list-style-type: none"> Arvestada, millist rolli spordist saadavad tasud pakuvad: <ul style="list-style-type: none"> Kontrolli Informatsiooni <p>Vastavalt sellele sisemine motivatsioon tõuseb või langeb:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kui arvab, et välised tasud kontrollivad tema tegevust, siis sisemine motivatsioon langeb. Kui arvab, et välised tasud annavad informatsiooni, siis võib tõusta. 	75
--	---	----

Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<ul style="list-style-type: none"> Treener saab luua meisterlikkuse õhkkonda, kus rõhutatakse pingutust ja oskuste arendamist. Vigu käsitletakse õppimisvõimalustena. Suureneb rahulolu ja sisemine motivatsioon. Treener saab luua egole orienteeritud õhkkonda, kus rõhutatakse konkureerimist ja võistlemist. Rahulolu ja sisemine motivatsioon vähenevad. Teatud määral siiski tippsoorituse eelduseks! 	76
--	---	----


Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<p>Põhjuste omistamine</p> <ul style="list-style-type: none"> Mida sportlane ise oma edu põhjuseks peab? <ul style="list-style-type: none"> Kas see on enda omadus? Motiveeritus, pingutus, oskus, talent... Edu põhjus enda sees. Kas see on väline tegur? Õnn, vastane, kohtunik, ilm... Edu põhjus endast väljas. Kas see on stabiilne? Talent, oskused vs. vedamine. Kas see on enda kontrolli all? Võistlusplaan vs. vastaste hea vorm. 	77
--	---	----

Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<ul style="list-style-type: none"> Edukamad need, kes omistavad edu enda sisemistele omadustele ja enda kontrolli all olevatele teguritele. See hoiab motivatsiooni, kuna sportlane loodab edu ka tulevikus. Treener saab: <ul style="list-style-type: none"> Instrueerida ja innustada pingutama. Rõhutada meisterlikkuse püüdlust. Keskenduda individuaalsele arengule. Omistada ebaõnnestumise põhjused vähesele pingutusele ainult siis, kui treener usub, et õpilasel on vajalikud võimed. Veenda, et võimed on olemas. 	78
--	--	----

Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<p>Treener saab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peale ebaõnnestumist asendada võimete puudumise usk pingutuse puudumise usuga. <p>Näiteks:</p> <p><i>"mis ma üldse pingutan, mul pole nagunii eeldusi"</i> asemel <i>"kui ma pingutan, saan sellega küll hakkama"</i></p> <p><i>"vedas täna"</i> asemel <i>"see on pikaajalise harjutamise tulemus"</i></p>
	79

Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<p>1. Sisekõne, märksõnad.</p> <p>Väiteid või ühest sõnast koosnev enesejuhendamine, koondamaks tähelepanu kas <i>käesolevale hetkele</i> ("nüüd", "siit" vms) või <i>ülesande spetsiifilistele aspektidele</i> ("jalgi rütmi")</p> <p>Tähelepanu olulisele või suunatakse tähelepanu, kui see kipub oluliselt eemale libisema.</p>
	 80

Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<p>2. Kujutlustehnika.</p> <p>Enne võistlust oma eeldatava tegevuse kujutluses läbi mängimine. Vähendab tähelepanu hajumise riski ja parandab kontsentreerumist olulistele asjadele. Efektive keskendumise ja segajate ignoreerimise tehnika.</p> <p>Treenimiseks paaris: üks sooritab kujutluses oma tegevust, teine püüab tema tähelepanu kõrvale juhtida, seejärel vahetatakse rollid. Hinnatakse, kui kerge/raske oli kujutlusülesannet teha. Korduvalt treenides suudetakse paarilise segamist paremini ignoreerida.</p>
	81

Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<p>3. Eesmärkide püstitamine.</p> <p>Spetsiifiliste, mõõdetavate eesmärkide püstitamine nii treeninguks kui võistluseks, hõlbustab keskendumist oma tegevusele.</p>
	 82

Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<p>4. Mõtete „parkimine“.</p> <p>Segavate mõtete „kõrvale panemiseks“, et nendega muul, sobival ajal tegeleda. Tavaliselt sisekõne ja/või kujutlus. Eriti hästi sobib mõtete parkimine nende sportlaste puhul, kes kipuvad kõrvalisi mõtteid treeningule või võistlusele kaasa võtma. Võib ka segava mõtte paberile kirjutada ning paber enne võistlust kas tegelikult või kujutluses ära panna. Peale võistlust võetakse see mõte uuesti „üles“ ja tegeletakse sellega edasi.</p>
	83

Toimetulek: probleemile suunatud emotsioonile suunatud Emotsioonide juhtimine: ärevuse alandamine ärevuse tõstmine Motivatsiooni juhtimine Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine	<p>5. Vigadele reageerimine.</p> <p>Kui peale vea tegemist on raske uuesti sooritusele keskenduda, mõttes kiire vea põhjuse analüüs ja seejärel korrata kujutluses tegevust uuesti, kuid nüüd perfektselt. Oluline võtta vigade suhtes positiivne hoiak, käsitleda viga õppimisvõimalusena, mis annab võimaluse kujutleda, mida edaspidi teisiti teha.</p>
	84

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

6. Keskendamine (centering, Niedefffer, 1981; 1989)
 Spetsiaalselt spordi keskkonna jaoks välja töötatud, sisuliselt relaksatsioonitehnika. Nihutab tähelepanu hingamisele, keha raskuskeskmele (kitsas sisemine fookus), blokeerib ära segajad). Nina kaudu sisse, suu kaudu välja.

85

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

7. Grupiarutelu
 Kontrollitava kontrollimine. Mis-siis-id. Sportlasel palutakse koostatakse nimekiri kõikidest teguritest, mis tema sooritust mõjutavad.

Positiivselt mõjub:	Negatiivselt mõjub:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
n	n
n+1.....	n+1.....

Soodustab tehnilisteks, taktikalisteks, psühholoogilisteks teguriteks jaotamine. Mis on sportlase enda kontrolli all ja mis mitte? Mida teha, et segajaid ignoreerida? Konkreetse võistluse või üldise tegevusega seotud "Mis siis, kui ..."
 NB! Mis-siis-tehnikat kasutada siis, kui on võimalik probleemi lahendamiseks midagi ette võtta, mitte enam võistluspäeval või olukorras, kus midagi muuta ei saa. 86

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

8. Simulatsioonitreening
 Eesmärgiks tippvõistlustega kaasneva uudsuse surve negatiivse mõju elimineerimine. Eeldus, et kui sportlane on saanud harjutada reaalsele olukorrale sarnanevas situatsioonis, on tal tegeliku võistlusolukorraga kergem toime tulla. Simuleerides treeningul võistlust õpib sportlane optimaalselt üldistama treeningu kogemusi võistlusolukorda. Tüüpilise võistlussituatsiooni loomine treeningul.
 Nii realistlik kui võimalik: riietus, stardieelne rutiin, tüüpiline soojendus, stardieelne vestlus, muusika, 87 riietusruum, kohtunikud, pealtvaatajate hääl.

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

9. Soorituseelsed rutiinid
 Eesmärgiks motoorse liigutusmustrid konstantsus. Näiteks tennisel tehtud kord põrgatusi enne servi. Leitud, et edukad golfimängijad võtavad korduvalt sama palju aega enne lööki ja sama hulga viibutusi; vibusportlased kasutavad rutiini mis hoiab neid konkurentide poole vaatamisest. Olümpiavõitja Darrell Pace: "I look in wo places. I look either straight down at the ground in front of me or I'll see the target... From the time I cross the line, a switch goes on. They blow the whistle, I shoot, and then the switch turns off like a machine. It's like tunnel-vision - nothing can interfere with it." 88

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

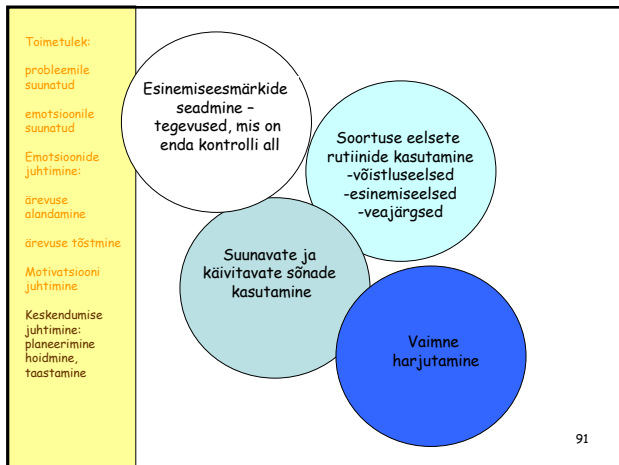
Soorituseelse rutiini all mõeldakse ülesandega seotud mõtete ja tegevuste süstemaatilist järjestust, mida sportlane enne liigutuse sooritamist teeb. Sisaldab ka sisekõnet ja kujutlust. Erinevatel spordialadel väga erinevad rutiinid. Kuidas ujujatel?
 Kasu:
 1. Suunavad keskendumise ülesandega seotud stiimulitele.
 2. Hoiavad negatiivsete ennustuste tegemisest.
 3. Aitavad valida kohase motoorse skeemi
 4. Aitavad soojendust hoida.
 5. Hoiavad pöörast tähelepanu automaatsete vilumuste mehhaanikale.

89

Toimetulek:
 probleemile suunatud
 emotsioonile suunatud
 Emotsioonide juhtimine:
 ärevuse alandamine
 ärevuse tõstmine
 Motivatsiooni juhtimine
 Keskendumise juhtimine: planeerimine, hoidmine, taastamine

Mitte segi ajada kasutatute rituaalidega! Kasutatud rituaalid: juhuslikele teguritele kausaalse tähenduse andmine. Kui korvpallur põrgatab 5 korda enne vabaviset ja tabab, siis omistab edu mitte ainult viskele vaid ka 5 põrgatusele. Ahelreaktsioon. Kuidas eristada?
 1. Mida pikem rituaal, seda tõenäolisemalt on üleliigne.
 2. Kas iga komponent on tehniliselt funktsionaalne?
 3. Kas on ratsionaalne?

90



Suhtlemine. Eestvedamine

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja võistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahendustehnika.

92

Transaktsiooniline vs. transformatsiooniline juhtimine

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja võistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Transaktsiooniline treener pakub tiimi liikmetele tehinguid, mis on seotud tema teatud ootustega sportlaste käitumise ja soorituse osas. Kui sportlased neid ootusi täidavad, saavad nad tunnustust, kui ei täida, ei saa tunnustust või saavad karistuse. Piitsa ja pääniku meetod.

93

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja võistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Transformatsiooniline treener kujundab oma sportlasi sidusa grupi, mitte ei pane neid tasude ja karistuste kaudu koostööd tegema. Individuaalsed eesmärgid transformeeritakse grupi eesmärkideks. Mis on iga grupi liikme jaoks võistkonda kuulumise tähendus? Treener käitub rollimudelina. Individuaalne lähenemine igale sportlasele.

94

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja võistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Transformatsiooniline treener:

1. Sõnastab visiooni (näeb suures plaanis ja "müüb" selle mõtte sportlastele "maha").
2. Käitub rollimudelina.
3. Soodustab grupi eesmärkide omaksõtmist (ühine pingutus).
4. Omab kõrgeid ootusi soorituse osas (kõikide sportlaste kohta).
5. Pakub individuaalset toetust (huvi individuaalse arengu vastu).
6. Pakub intellektuaalset stimulatsiooni (uued vaatepunktid tuttavatele asjadele).

95

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja võistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Suhtlemiskanalis:

1. Sõnumi saatja otsustab teisele midagi öelda.
2. Saatja tõlgib ("kodeerib") oma mõtte sõnumiks
3. Saatja saab sõnumi vastuvõtjale
4. Vastuvõtja tõlgendab ("dekodeerib") sõnumi
5. Vastuvõtja mõtleb oma tõlgenduse peale
6. Vastuvõtja reageerib oma tõlgendusele

96

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.


Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Suhtlemisest on 50-70% mitteverbaalne

Sõnum selge, õigel ajal, õiges kohas.
Muidu: vastuvõtja ei saa kätte või tõlgendab valesti.

Mitteverbaalseid sõnumeid on raskem varjata kui verbaalseid, seega on need sageli täpsemad.



97

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Suhtlemise parandamine:

- Tagada, et kõik grupi liikmed teaksid üksteise rolle ja ülesandeid - väistkonna sotsialiseerimine.
- Tähelepanu ka suhtlemise keskkonnale (garderoob, ujula), nii et see suurendaks füüsilist lähedust.
- Iga sportlane teab, mille poolest tema roll väistkonnas on väärtuslik.
- Aktiivne sportlaste mõtete suunamine ja avardamine, kui nende mõtted viivad konfliktini.
- Grupi ühiste eesmärkide rõhutamine ja individuaalsete eesmärkide kaalu vähendamine.

98

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Mitteverbaalne suhtlemine:

1. Välimus.
2. Kehahoid
3. Žestid
4. Kehasend/lähedus
5. Puudutamine
6. Näoilme
7. Silmside
8. Häälatoon

99

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Sõnumi sõnastamine:

1. Räägi otse
2. Näita, et see on sinu sõnum
3. Anna kogu sisu edasi
4. Hoidu varjatud eeldustest ja kavatsustest
5. Hoidu topeltsõnumitest (hoidumine ja tõrjumine koos)
6. Ütle, mida sa tahad ja tunned
7. Erista fakti ja oma arvamust
8. Keskendu korruga ühele asjale, mõtle enne läbi, kui rääkima hakkad

100

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

9. Hoidu varjatud teemadest: Miks ma talle seda ütlen? Kas ma tahan teada, et ta seda kuuleb või on mul veel mingi tagamõte?
10. Kui tahad, et kuulab, siis toeta vastuvõtjat
11. Hoi verbaalne ja mitteverbaalne kooskõlas
12. Korda üle
13. Arvesta vastuvõtja tausta
14. Kontrolli, kas jõudis õigesti kohale

101

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Sõnumi vastuvõtmine:

Aktiivne kuulamine
Tähelepanu, toetus, tagasiside, mitteverbaalsed märgid, noogutamine:
"Kas ma sain õigesti aru, et ...?"
"Kas sa mõtled, et ...?"
"Kuidas see, mida ma rääkisin, muutis sinu arusaamist sellest asjast?"

Toetav kuulamine
Kirjelda, mitte ära anna hinnangut
Väljaldi manipuleerimist
Näita empaatiat väljaldi
Väljaldi katkestamist (eranditega ☺)

102

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Teadlik kuulamine

Säilita paindlikkus

Pööra tõhelepanu ka suhtlemise segajatele



103

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Enesekehtestamine: enda mõtete ja tunnete kohane väljendamine nii, et teiste enesehinang ei saaks kahjustada.

1. Kirjelda sportlasele situatsiooni
"Sinu ülesanne oli trennikaaslastele info edasi anda"
2. Ütle, kuidas see võitkonda mõjutab
"Kui sa oma ülesannet täidad, siis teavad kõi, kuidas laagrisse minek on korraldatud"
3. Ütle, mida sinu arvates peaks tegema
"Mulle meeldiks kui sa oma ülesannet täidad ja nüüd ning tulevikus endale võetud kohustusi täidad"

104

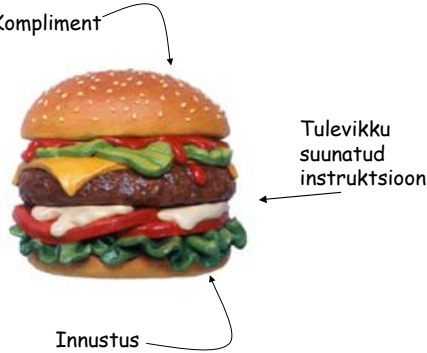
Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.



105

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

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

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

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 ja nii, et samal ajal oleks sellest maksimaalselt kasu ning minimaalselt kahju. Nii vahetult kui pikaajalises perspektiivis.

106

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

Probleemilahenduse sammud:

1. Probleemi määratlemine
Mis on probleemi juures kõige tähtsam?
Nii spetsiifiliselt kui võimalik!
Ära mõtle veel lahenduste peale, ainult 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 kritiseeri!

107

Treener kui grupi liider: individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kitsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

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?

108

Treener kui grupi liider:
individuaalsete ja väistkondlike eesmärkide ühildamine.

Tõhusa suhtlemise alused: kuulamine, rääkimine, mitteverbaalne suhtlemine.

Enesekehtestamine: enda eesmärgi saavutamine ilma teiste õigusi kritsendamata.

Konstruktivne kritiseerimine: kolmekihiline tagasiside.

Probleemilahenduste hnika.

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!

109



110