

## Spordipsühholoogia

treenerikoolituse I tase



Aave Hannus  
Tartu Ülikool  
spordipedagoogika ja  
treeninguõpetuse instituut

## I. Spordipsühholoogia olemus ja vajalikkus

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

See huvi on kaheasuunaline:

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

## Spordipsühholoogi tegevusvaldkonnad

Teadus



Õpetamine



Nõustamine, psühhoteraapia

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



### 1. müüt

Spordipsühholoogid töötavad ainult sportlastega, kellele esineb psüühikaprobleeme.



Enamus sportlastest võib psühholoogilt saada teadmisi, kuidas terve psüühikaga inimene võiks omandada ja arendada erinevaid psühholoogilisi oskusi.



Tervele sportlasele saab spordipsühholoog õpetada süstemaatilist eesmärkide püstitamist, kujutlustehnikate rakendamist, ärevuse reguleerimise võtteid nii võistluste eel kui võistluse ajal, keskendumisoskuse treenimise võimalusi ja paljusid teisi eduka soorituse eelduseks olevaid eneseregulatsiooni võtteid.

## 2. müüt

Psühholoogilisi oskusi tuleb treenida ainult tippportlastel.



Psühholoogilised oskused on tippsoorituseni jõudmise üheks eelduseks.

## 3. müüt

Psühholoogiliste oskuste treening pakub psühholoogilistele probleemidele kiireid lahendusi.



Psühholoogiliste oskuste õppimine nõuab aega ja harjutamist.

## 4. müüt

Psühholoogiliste oskuste treeningust ei ole kasu.



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

## Sportlasesse suhtumise kaks teed

1. Tulekahjude kustutamine - sportlane kui vahend:  
Probleemid võistlusperioodil  
Läbipõlemine ja ületreening  
Traumad  
Toitumine  
Doping  
Agressiivne käitumine
2. Tulekahjude vältimine - sportlane kui indiviid:  
Spordipsühholoogiliste kompetentside pidev omandamine

## Vajaduste saavutusteooria ehk saavutusmotivatsiooni teooria

John Atkinsoni (1964, 1974) klassikaline teooria, mis selgitab nii isiksuse kui olukorra vastasmõju saavutuskäitumise olukordades.

Sisemine hoiak	Väline tegevus	Käitumiskaldumus	Emotsiooni suund	Eneseteostuslik käitumine
----------------	----------------	------------------	------------------	---------------------------

Sisemine hoiak sõltub tasakaalust edu saavutamise motiivi ja ebaedu vältimise motiivi vahel.

Sisemine hoiak	Väline tegevus	Käitumiskaldumus	Emotsiooni suund	Eneseteostuslik käitumine
----------------	----------------	------------------	------------------	---------------------------

Mitte kaotada ehk ebaedu vältida

Saavutada edu

Väline tegevus sõltub edu saavutamise tõenäosusest ja edu väärtusest.

Mida madalam edu tõenäosus, seda suurem edu väärtus.

Sisemine hoiak	Väline tegevus	Käitumiskalduvus	Emotsiooni suund	Eneseteostuslik käitumine
Mitte kaotada ehk ebaedu vältida	x	Edu tõenäosuse arvestamine		
Saavutada edu	x	Treeningu optimeerimine		

Käitumiskalduvus ehk edule lähenemise kalduvus ehk motivatsioon sõltub edu saavutamise motiivist ja välisest tegevusest.

Kõrge edu saavutamise motiivi korral, siis kui edu tõenäosus väga madal või väga kõrge, on motivatsioon madal. Kui edu tõenäosus umbes 50%, siis motivatsioon kõrgeim.

Sisemine hoiak	Väline tegevus	Käitumiskalduvus	Emotsiooni suund	Eneseteostuslik käitumine
Mitte kaotada ehk ebaedu vältida	x	Edu tõenäosuse arvestamine	-	Kohustus võita
Saavutada edu	x	Treeningu optimeerimine	-	Võimete kontroll, edu

Kõrge ebaedu vältimise motivatsiooni korral ehk ebaedu vältimise kalduvuse puhul hoidutakse väljakutsuvatest olukordadest.

Lisaks hoidutakse madala ebaedu tõenäosusega olukordadest – mida lihtsam on ülesanne, seda halvem on enesetunne ebaedu korral.

Sisemine hoiak	Väline tegevus	Käitumiskalduvus	Emotsiooni suund	Eneseteostuslik käitumine
Mitte kaotada ehk ebaedu vältida	x	Edu tõenäosuse arvestamine	-	Kohustus võita, vältida ebaedu
Saavutada edu	x	Treeningu optimeerimine	-	Võimete kontroll, edu
			→	Rõõm mitte kaotamisest, neutraalsus edu suhtes
			→	Rõõm edust, neutraalsus kaotuse suhtes
			→	Pinge, väljakutsete vältimine, läbipäämine
			→	Väljakutsete otsimine, oma võimete proovimine

Kokkuvõtteks:

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

Ebaõnnestumise hirmu foonil suureneb läbipõlemise ja sporditraumade risk.

Soodsamate väljavaadetega treening eeldab sisemist hoiakut edu saavutamisele. Oluline, et edu ei tähenda võitu, vaid iseenda tulemuste suhtes paranemist. Lisaks edu saavutamise motiivile olulised veel võimetele vastava treeningu meetodika rakendamine, soov end proovile panna ja oma oskusi kontrollida ka võrdsete ja tugevamate vastastega võisteldes, edust positiivsete tunnete ammutamine ja ebaedu käsitlemine õppimisvõimalusena.

## II. Motivatsioon

Sportlase edukus sõltub oluliselt tema tahtest ja valmisolekust nii vaimselt kui kehaliselt pingutada.



## Väärsti mõistatud motivatsioon:

Aetakse segamini erutusega

Motivatsioon = üles kõetud

Motivatsioon tuleb adrenaliinitulvast

Motivatsioon = ebaõnnestumise hirm

Motivatsiooni saab tõsta positiivse mõtlemisega

Motivatsioon on kaasasündinud

*Movere*, lad k. liikuma

Motivatsioon algatab ja  
annab energia.

## Teadvustamata regulatsioon

### 1. Endorfiinide toime

Kehalise aktiivsuse tagajärjel vabanevad heaolu tunnet tekitavad ained, mida toodetakse ajuripatsis, et reageerida valule ja reguleerida emotsioone.

### 2. Monoamiinide toime

Kehaline aktiivsus mõjutab monoamiinide (näit. dopamiin, serotoniin) produktsiooni. Nende funktsioon reguleerida närviimpulsside vastavat liikumist, seega mõjutades psüühilist seisundit.

### 3. Soojusregulatsioon

Arvatakse, et organismi reaktsioon on sama nii suurele kehalisele pingutusele, viirustele kui ka muudele stressoritele.

### 4. Tähelepanu ümberlülitavuse toime

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

### 5. Vastandprotsesside toime

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

## Teadvustatud regulatsioon

### 1. Enesetõhusus

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

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

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

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

Enesetõhususe tõstmine:

### 1. Sooritusvõimete parandamine

Edu kogemise võimaluse pakkumine



Enesetõhususe tõstmine:

2. Asendav kogemus

Mudel peaks olema õppija sarnane



Enesetõhususe tõstmine:

3. Veenmine

Veenja peab olema usaldusväärne

Ülesanne peab olema realistlik



Enesetõhususe tõstmine:

4. Füsioloogiline seisund

Füsioloogilise erutuse tõlgendamine  
valmisoleku märgina



**2. Sisemine ja väline motivatsioon**

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

Iseendaga võistlemine ja enda suhtes paremaks saamine.

Võit on sellega kaasnev boonus.



Väline motivatsioon peegeldab spordiga tegelemist väliste tegurite mõjul.

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

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

**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 tasu.

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.

### **Kiitus**

Kui kiitust peetakse kindlaks ja usaldusväärseks, siis suurendab motivatsiooni.

Kiitus peab olema siiras.

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

### **Saavutuseesmärgid**

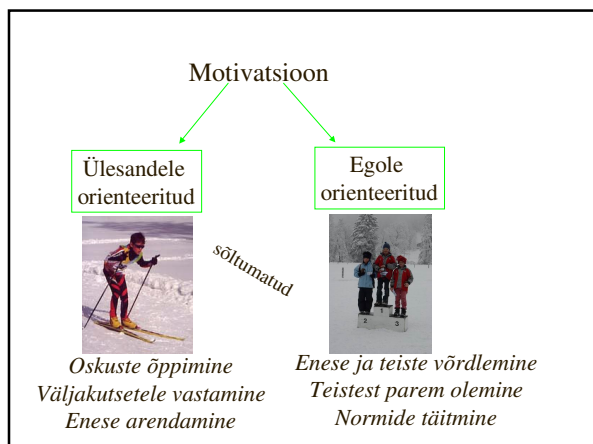
Sportlase käitumine sõltub sellest, mida ta edu all silmas peab.

Mis on tema jaoks edu?

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

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





Ülesandele orienteeritud sportlased kogevad edu ise enda suhtes paranedes: oskuste paranedes, meisterlikkuse suurenedes, tehnika paranedes. Seetõttu on tegevusest sisemiselt enam huvitatud, pingutavad rohkem ja kestmalt.

Egole orienteeritud sportlased püüavad olla teistest paremad või püüavad vältida ebaõnnestumisi. Seetõttu hindavad iseennast ainult selle põhjal, kas nad on teistest paremad. Väljalangemise oht.

Ülesande orientatsiooniga usutakse, et pingutus 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.

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!

## Põhjuste omistamine

Mida sportlane ise oma edu põhjuseks peab?

- 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.

Mida sportlane ise oma edu põhjuseks peab?

- Kas see on stabiilne?  
Talent, oskused vs. vedamine.
- Kas see on enda kontrolli all?  
Võistlusplaan vs. vastaste hea vorm.



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:

- Instrueerida ja innustada pingutama.
- Rõhutada meisterlikkuse püüdust.
- Keskenduda individuaalse arengule.
- Omistada ebaõnnestumise põhjused vähestele pingutusele ainult siis, kui treener usub, et õpilasel on vajalikud võimed.
- Veenda, et võimed on olemas.

Treener saab:

- Peale ebaõnnestumist asendada võimete puudumise usk pingutuse puudumise usuga.

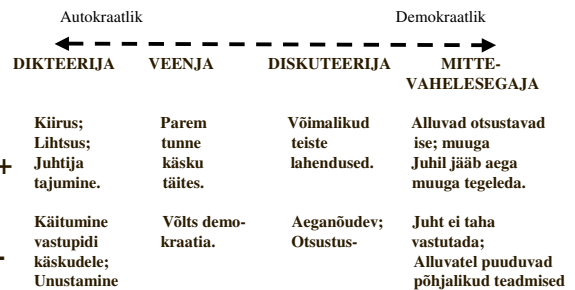
Näiteks:

“mis ma üldse pingutan, mul pole nagunii eeldusi” asemel “kui ma pingutan, saan sellega küll hakkama”

“vedas täna” asemel “see on pikaajalise harjutamise tulemus”

<b>1. SOTSIAALNE MÕJU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanemad</li> <li>• Tuttavd</li> <li>• Treener</li> </ul>	<b>2. ENESEARENDAmine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uued oskused</li> <li>• Keha valitsemine</li> <li>• Eneseväljendus</li> </ul>	<b>3. VÕISTLUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajaga</li> <li>• Kaaslastega</li> <li>• Vastastega</li> </ul>
<b>4. ELUSTIL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hajumused</li> <li>• Soov kõike parimini seha</li> <li>• Kasvada aktiivseks</li> </ul>	<b>5. HIRM EBAÕNNESTUDA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teiste kriitika</li> <li>• Enesekriitika</li> <li>• Mulje jätmise</li> </ul>	<b>6. FITNESS JA TERVIS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunda tervena</li> <li>• Lihaotsemus</li> <li>• Ilus keha</li> <li>• Jõu tunnetamine</li> </ul>
<b>7. SÕPRUS, SUHTED</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oma grupis</li> <li>• Teiste sportlastega, kuulustega</li> </ul>	<b>8. EDU JA SAAVUTUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osalemine tähtsatel võistlustel</li> <li>• Ikkikud unelmad</li> </ul>	<b>9. MATERIAALNE KASU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stipendiumid</li> <li>• Reisid</li> <li>• Muud soodustused</li> </ul>
<b>10. TUNTUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuttavd</li> <li>• Kitsam ring</li> <li>• Kogu riik</li> </ul>	<b>11. HIRM, KONTROLL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treeneri käsud</li> <li>• Treeneri kontroll</li> </ul>	<b>12. ESINEMINE RAHVALE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raha ja tunnika tunne</li> <li>• Masside huvitatus</li> <li>• "Tormilised tribüünid"</li> </ul>
<b>13. HETERO-SEKSAALSUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atraktiivsus vastassugupoolele</li> <li>• Teistest eelistatum</li> </ul>	<b>14. SÕLTUMATUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olla individ</li> <li>• Üksinda treenida</li> <li>• Ahks treenerile treeninglaulude koostamisel</li> </ul>	<b>15. "PEREKOND"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Võistkond asendab perekonda</li> <li>• Usaldus treenerisse ja kaaslastesse</li> </ul>
<b>16. EMOTSIONAALNE VABANEMINE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunnete vabastamine</li> <li>• Tunnete elustamine</li> <li>• Kõlmverelise kasvatamine</li> </ul>	<b>17. "SEISUS"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tähtsuse tunnetamine</li> <li>• Teisepoolne respekt</li> <li>• Teiste tähtsana näimine</li> </ul>	<b>18. ENESETEADVUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enesensalduse kasv</li> <li>• Ennast erilise tunda</li> </ul> <b>19. PÕHJUSTE MÕISTMINE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Treeningteooriate- ja spordilade tehnikatundmine</li> </ul>

## Treener kui grupi liider



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

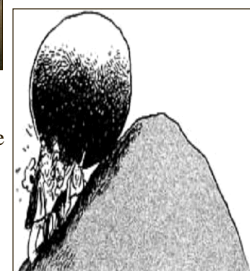
Otsustamine

Motiveerimine

Tagasiside andmine

Indiviidide vahel suhete loomine

Grupi süstemaatiline suunamine



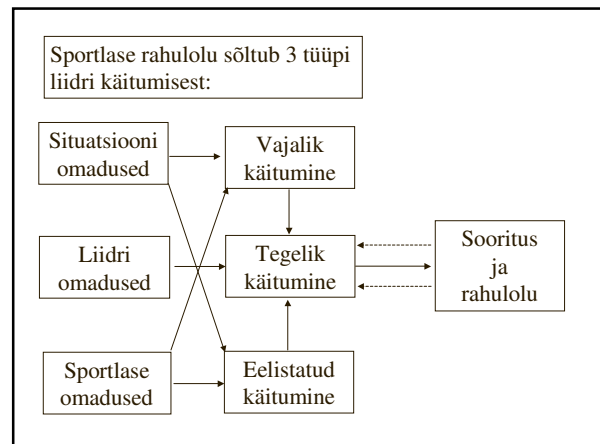
Eestvedamine vs tagant tõukamine



## Mitmemõõtmeline eestvedamise teooria

Eestvedamine kui vastastikkune protsess.  
Liidri käitumine varieerub vastavalt sportlaste omadustele ja olukorra nõudmistele.

Chellandurai (1978, 1990)



## Leadership Scale for Sports (LSS, Chelladurai jt):

Treeningukäitumist (instrueerimist).  
Demokraatlikku käitumist (otsustamise stiili).  
Autokraatset käitumist (otsustamise stiili).  
Sotsiaalset toetust (motiveerimist).  
Positiivset tagasisidet (motiveerimine).

## Tõhusa eestvedamise neli komponenti:

### 1. Liidri omadused ja käitumine:

- Kooskõlalisus.
- Lojaalsus.
- Vastutustunne.
- Ettavalmistus.
- Enesedistsipliin.
- Paindlikkus.
- Kindlustunne.
- Avatus.
- Ressursirikkus.
- Kannatlikkus.

2. Eestvedamisstiil: demokraatlik või autokraatlik.

### 3. Situatsiooni tegurid:

- Võistkonnasport või individuaalala?
- Interaktiivne või koaktiivne?
- Tiimi suurus?
- Kui palju aega on?
- Kas tiimil on juba mingi eestvedamisstiili traditsioon?

4. Sportlaste omadused

## Millest tunnevad õpilased puudust treenerite ja kehalise kasvatusõpetajate töös ?

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

Õpilaste soovid ja lootused treeneritele, kehalise kasvatusõpetajatele, spordialade instruktoritele:

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

### Edukad treenerid loovad:

Hoolivuse õhkkonna – sõbralikkuse, usaldusväärsuse ja usalduse, austuse ja soojuse treeneri ja sportlaste vahel;

Struktuuri – kehtestavad reeglid, suhtlusliinid, tegevusmustrid, mis peaksid viima grupi eesmärkide saavutamiseni. Siia kuulub ka uute ideedega eksperimenteerimine.

### Instrueerimine ja demostreerimine

Edukate treenerite uurimine: instrueerivad, mida teha ja kuidas teha ning julgustavad pingutama ja tegevust intensiivistama.

John Wooden:

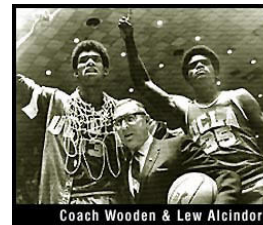
- sõnaline instruksioon 50%
- intensiivsuse õhutamise 12,7%
- tõrelemine ja ümberõpetamine 8%
- kiitmine ja julgustamine 6,9%
- lihtsalt tõrelemine 6,6%



Wooden:

Demostreerimine kuni 5 minutit, kuid esitus selge nagu õpikutekst:

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



Edukad võimlemistreenerid:

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

Kokkuvõtteks:

Oluline on selge positiivne, toetav tagasiside ja tehniline, korrigeeriv tagasiside.

Treeneri käitumine on peamiselt kas reageeriv või spontaanne.

Reageeriv käitumine on reaktsioon sportlase teatud tegevusele, näiteks instruksioon peale vea tegemist.

Spontaanne käitumine on treeneri poolt algatatud käitumine, näiteks julgustushüüd, kui võistkond suundub väljakule.

2/3 treenerite käitumisest on positiivne:

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

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

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

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

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

Kokkuvõtteks:

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

3. Eestvedamise stiili saab muuta sobitumaks olukorra nõudmistele.  
*Suhetele orienteeritud* treenerid kujundavad välja isiklikud suhted sportlastega, hoolitsevad suhtlusliinide eest, säilitavad positiivse suhtlemise grupi sees, hoolitsevad selle eest, et igaüks oleks tegevusse haaratud ja tunneks end hästi.  
*Ülesandele orienteeritud* treenerid töötavad seotud eesmärgi saavutamise nimel, näiteks loovad selge treeningugrupi struktuuri, keskenduvad sooritusele ja produktiivsusele, mitte suhetele.

Ülesandele orienteeritud treenerid on efektiivsem kas väga soodsates või väga ebasoodsates tingimustes (linnaklubi, kehvad treeningutingimused, puuduv KOV toetus, puuduv avalikkuse toetus).  
Suhetele orienteeritud treener on efektiivsem keskmistes tingimustes (maakool, kehvad treeningutingimused, kuid KOV ja kohalike elanike toetus).

Kui treener leiab, et talle sobib üks konkreetne juhtimisstiil, peaks otsima selle stiiliga sobiva töökeskkonna.

Väga head sportlased on sageli ise tugevalt ülesandele orienteeritud ja seetõttu võib neile rohkem meeldida suhetele orienteeritud treener.

Väiksemate oskustega sportlased vajavad sageli rohkem instrueerimist ja ülesandele orienteeritust, kuid vajavad ka hoolivust.

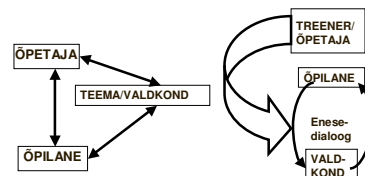
### *Coaching ehk sütitav treenimine*

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

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

Kui palju autokraatiat, demokraatiat?

KONSERVATIIVNE DIALOG ÕPPEPROTSESSIS ehk SÜMMEETRILINE SUHE	COACHING DIALOG ÕPPEPROTSESSIS ehk ASÜMMEETRILINE SUHE
--	---



### **Sütitav treenimine:**

Sütitav treenerikäitumine ei sisalda mõtestamata käskimist ja sundimist.

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

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

### **Sütitaval treenerikäitumisel on**

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

Etapid sütitava treenimise tajulise poole juures peaksid olema järgmised:

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

### Sütitava treenerikäitumise tajulis-meeleline pool

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

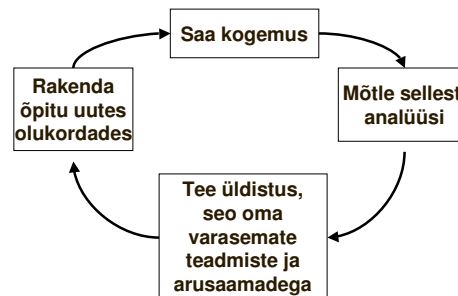
See on „tooraineks“ kogemuste üldistamise poolele.

### Kogemuste üldistamisele toetuv pool õppeprotsessis ehk arenguring

Vastavalt arenguringi kontseptsioonile on õppimine kõige efektiivsem siis, kui toetatakse konkreetsele „siin ja praegu“ kogemusele, millele järgneb analüüs.

Analüüsile järgneb üldistamine ja arenguringi viimase komponendina kontroll praktikas.

Sellele järgneb uus „siin ja praegu“ kogemus ning arenguring jätkub järgmisel tasemel.



### Eduka sütitava treeningu eeldused:

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

Sütitava treeningu korral on esimeseks sammuks dialoogi loomine ja selleks on vajalik psühholoogilise kontakti saavutamine. Psühholoogilise kontakti loomise eelduseks on vaja luua:

1. Usalduslikkuse õhkkond;
2. Vastastikuse austuse õhkkond.

Sütitavale treeningule suunatud töös saab kasutada erinevaid tehnikaid:

1. Fokuseerimise harjutused seoses kehaliste harjutustega.

Fokuseerimine raskuskeskmele: paljud liigutused saavad alguse raskuskeskme tunnetamisest ning keskendumine sellele aitab sportlast olla rohkem keskendunud oma sooritusele;

Fokuseerimine hingamisele: paljude spordialade ja liigutuste juures on õige siduda liigutuste koordineerimise hingamise rütmiga;

## 2. Kuulamine

Dialogis on mitteverbaalsel suhtlemisel sama suur tähtsus kui verbaalselgi.

Aktiivse kuulamise põhimõte on selles, et treener ilmutab siirast huvi sportlase arusaamade vastu ning viimane tajub enda avamist ja emotsionaalset kaasahaaramist dialoogi.

Pro-aktiivse kuulaja efekti saavutamise teed:

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

## 3. Lahendusele orienteeritud kolm peamist küsimuste esitamise vormi:

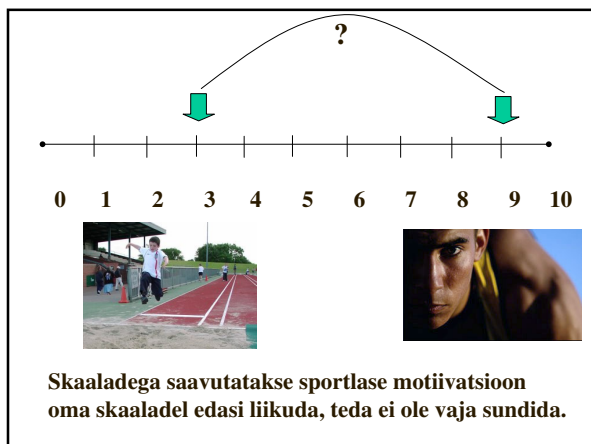
- Hinnanguskaala;
- Imevõimalikkuse küsimused;
- Erandiküsimused.

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

### *Hinnanguskaala*

eeldab harjumust oma esinemist tinglikule skaalale paigutada. Hinnangu võib anda skaalal näiteks 0 kuni 10 esinemise kõikidele komponentidele eraldi (kehalised võimed, tehnilised elemendid, taktikalised kombinatsioonid, psühholoogilise ettevalmistuse komponendid jne, vastavalt tegevuse spetsiifikale) koos põhjuste väljatoomisega.

Saadud skaaladest tulenevalt tuleb püstitada edaspidiseks ülesanded ehk küsida, mida selleks tuleb teha, et liigutaks mingil skaalal 3, mingil 2 või 4 jne palli võrra edasi.



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

### *Imevõimalikkuse küsimusi*

iseloomustab suunatus tulevikku ja konkreetsus.

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

Sportlast pole vaja sundida, vaid ainult suunata/juhendada.

*Erandiküsimused*

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

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

**Sütitava treenerikäitumise plussid ja miinused**

*Plussid:*

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

*Miinused:*

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