



TARTU ÜLICOOL

Spordipedagoogika ja treeninguõpetuse instituut

Triin Põder

**Treeneri juhendamisstiili seosed sportlaste käitumuslike ja
tunnetuslike näitajatega**

**Relationships between coach's training style and athlete's cognitive and
behavioral outcomes**

Bakalaureusetöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja:

PhD A. Koka

Tartu 2015

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. Enesemääratlusteooria, motivatsioon ja psühholoogilised põhivajadused	4
1.1 Enesemääratlusteooria üldine kontseptsioon	4
1.2 Motivatsioon	4
1.2.1 Sisemine motivatsioon.....	5
1.2.2 Väline motivatsioon.....	6
1.2.3 Amotivatsioon	7
1.3 Psühholoogilised põhivajadused	7
1.3.1 Vajadus autonoomia järele	8
1.3.2 Kompetentsusvajadus	8
1.3.3 Seotusvajadus	8
1.3.4 Individuaalsed erinevused psühholoogiliste põhivajaduste tajumises.....	9
2. Treeneri käitumismustrid.....	12
2.1 Autonoomsust toetav käitumine	12
2.2 Kontrolliva käitumismaneeriga treener	13
2.3 Treeneri käitumist mõjutavad tegurid.....	14
3. Treeneri käitumise seosed sportlase tunnetuslike näitajatega	17
3.1 Treeneri käitumise seosed sportlase ärevusega.....	17
3.2 Treeneri käitumise seosed sportlase psühholoogiliste põhivajadustega	18
3.3 Treeneri käitumise seosed sportlase motivatsiooniga.....	20
4. Treeneri käitumise seosed sportlase käitumuslike näitajatega	23
4.1 Treeneri käitumise seosed sportlase sporti kaasatusele ja tulemuslikkusele	23
4.2 Treeneri käitumise seosed sportlase toitumisega.....	24
KOKKUVÕTE	26
KASUTATUD KIRJANDUS	28
SUMMARY	33

SISSEJUHATUS

Tänapäeva ühiskonnas on mitmeid erinevaid sotsiaalseid faktoreid, mis mõjutavad sportlast. Mõjutavad nii sportlase motivatsiooni kui psühholoogilisi põhivajadusi, nii mõtteid, tundeid, käitumist kui isiksust üldiselt. Sportlase elus võivad olulist rolli mängida nii sõbrad, pere, treener, õpetajad, kui mitmed teised isikud, kuid neist üks tähtsaimatest on treener. Treener on persoon, kellega koos sportlane veedab sageli rohkem aega, kui ühegi teise õpetajaga. Treener on isik, kes võib sportlast suuta tugevamini mõjutada, kui perekond ning sõbrad. Treener mängib nii sportlase eraelus kui treeningul põhirolli seoses psühholoogiliste kogemustega, mida sportlane kogeb. Treeneri käitumine spordis mõjutab oluliselt sportlase psüühikat ning käitumist. Ka vanasõna ütleb: „Põllu nägu on põllumehe tegu“. Antud kontekstis võib seda mõista kui treeneri käitumise ja tegevuse mõju sportlasele. Siinkohal võib aga tekkida probleem seoses efektiivse treeneriga. Milline on treener, kes suudab sportlast just positiivselt mõjutada? Millisena tajutakse treenerit, kes mõjub oma käitumisega positiivselt nii sportlase käitumuslikele kui tunnetuslikele näitajatele? Treeneritööd tehes olen kohanud väga erineva käitumisega treenereid sarnastes olukordades, mis on sageli pannud mind mõtlema treeneri efektiivsusest.

Enesemääratluse teoorias eristatakse kahte erinevat treeneri käitumisstiili, milleks on kontrolliv käitumine ning autonoomsust toetav käitumine. Need kaks väga vastandlikku stiili on aga mõjuvõimsaks suunaks sportlase kujunemisel.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk on anda kirjanduse põhjal ülevaade treeneri mõjust sportlasele. Esimeses osas tutvustatakse enesemääratlusteooriat, sportlase motivatsiooni ning psühholoogilisi põhivajadusi. Töö teises peatükis antakse ülevaade treeneri käitumismustritest ning treeneri käitumist mõjutavatest teguritest. Kolmandas peatükis käsitletakse treeneri käitumise seoseid sportlase tunnetuslike näitajatega. Juttu tuleb treeneri käitumise mõjust nii sportlase ärevusele, motivatsioonile kui psühholoogilistele põhivajadustele. Samuti tutvustatakse treenerite tagasiside mõju sportlasele. Neljandas peatükis käsitletakse treeneri käitumise seoseid sportlase käitumuslike näitajatega, nagu tulemuslikkus ning toitumishäired.

Märksõnad: autonoomsust toetav ja kontrolliv treener; motivatsioon; psühholoogilised põhivajadused; tulemuslikkus; ärevus.

Keywords: autonomy supportive and controlling coach; anxiety; motivation; performance; psychological needs.

1. ENESEMÄÄRATLUSTEORIA, MOTIVATSIOON JA PSÜHHOLOOGILISED PÕHIVAJADUSED

1.1 Enesemääratlusteooria üldine kontseptsioon

Enesemääratlusteooria on teooria motivatsioonist ja isikupärast. Teooria, mis seletab lahti sisemise ja välise motivatsiooni olemuse ning amotivatsiooni. Erilise tähelepanu all on vastus küsimusele, kuivõrd on inimeste käitumine nende enese määratletud. Enesemääratlusteooria keskendub samuti küsimustele, mis hoomavad sotsiaalsete ja kultuuriliste tegurite mõju inimese tahte- ja algatusjõule ning heaolule ja elukvaliteedile. Kõik eelnev toetab või avaldab vastupidist mõju aga inimese psühholoogiliste põhivajaduste tajule, milleks on vajadus tajuda seotus-, kompetentsus-, ja autonoomsusvajadust (Deci & Ryan, 1985). Vastavalt enesemääratlusteooria kontseptsioonile, mõistmaks inimese motivatsiooni, on vaja arvestada kolme kaasasündinud põhivajadusega. Vajadused omavad aga tähtsat rolli psühholoogilise kasvu, terviklikkuse ja heaolu kujunemisel. Tõhus vaimne ja füüsiline toimimine, heaolu ning tajutud põhivajaduste rahuldamise tase on ka erinevate regulatoorsete protsesside aluseks, näiteks kas või soovitud eesmärkide saavutamise puhul. Sotsiaalne keskkond ja individuaalsed erinevused, mis toetavad psühholoogiliste põhivajaduste rahuldamise tajumist, on toeks omakorda loomulikule eksisteerimise ja arengu protsessile, sealhulgas sisemisele motivatsioonile ja välisele motivatsioonile (Deci & Ryan, 2000). Enesemääratlusteooria väidab, et nende põhivajaduste ohustamisel, madala taju tõttu, avaldub tugev negatiivne mõju inimese heaolule antud keskkonnas, mida seostatakse ka madalama motivatsioonitasemega (Deci & Ryan, 1985).

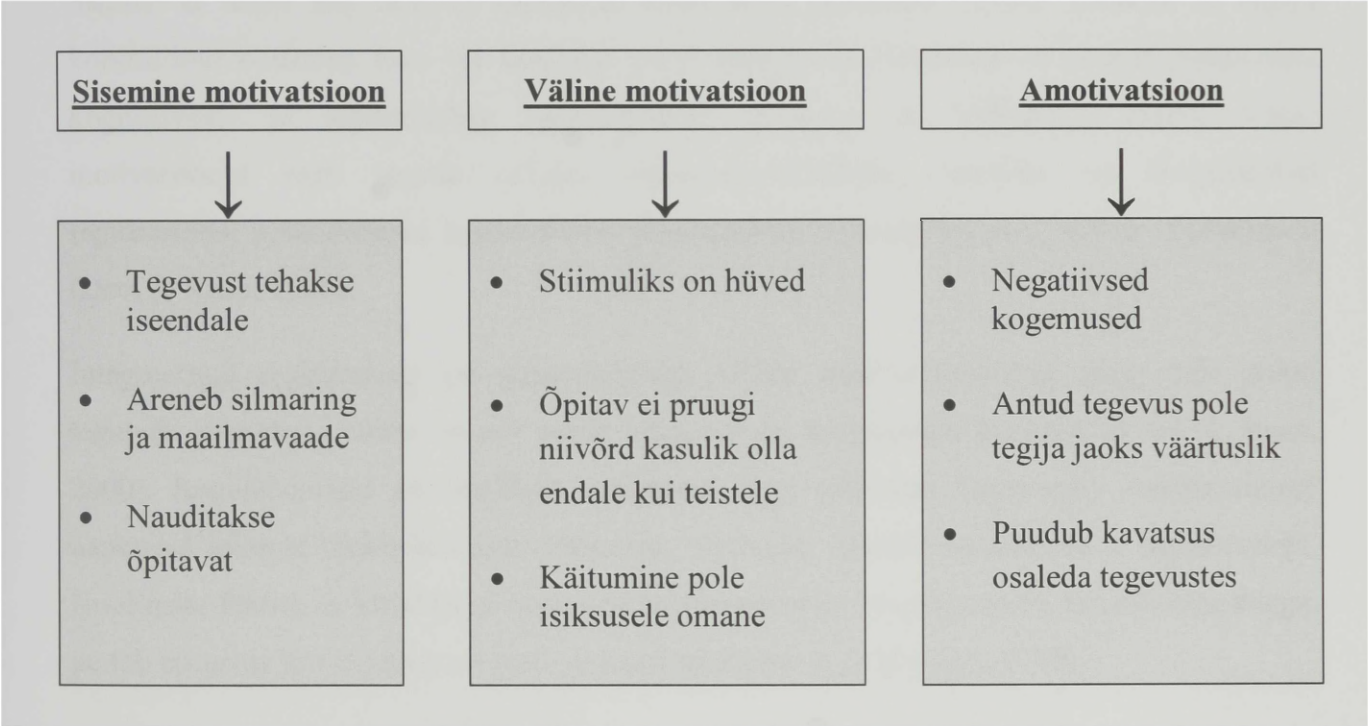
1.2 Motivatsioon

Motivatsiooni võib määratleda kui sisemist riiki, mis juhib tegevust või käitumist ja määrab selle suuna, intensiivsuse ja püsivuse (Sage, 1977, viidatud Özesen, 2007 kaudu). Parafraseerides Broussard ja Garrison'i (2004), määratletakse üldjoontes motivatsiooni kui vahendit, mis paneb meid tegutsema, või vastupidiselt takistab meid tegutsemast. Motivatsiooniteooriad keskenduvad aga enamasti oletustele, et indiviidi saavutuslikku käitumist mõjutavad individ ise ning erinevad keskkonnafaktorid.

Enesemääratlusteooria põhiprintsiibi kohaselt saab eristada nii sisemist-, välist-, kui amotivatsiooni (vt Joonis 1; vt Joonis 2).

<u>A</u> motivat- <u>sioon</u>	<u>V</u> äline motivatsioon				<u>S</u> isemine motivatsioon		
	Väline regulat- sioon	Introjek- tiivne regulatsioon	Identifitseeritud regulatsioon	Integreeritud regulatsioon	teada saada	saavutada	kogeda naudingut
Enesemääratlus							

Joonis 1. Motivatsiooni liigid Deci ja Ryan'i enesemääratlusteooria põhjal.



Joonis 2. Motivatsiooni liigid ja nende iseloomustus eespool kirjeldatud Deci ja Ryan'i enesemääratlusteooria põhjal.

1.2.1 Sisemine motivatsioon

Inimesed oma loomult soovivad olla motiveeritud ja uudishimulikud. Seetõttu on loomulik ka väljakutsete otsimine vastavas keskkonnas. Eesmärgiks on oma võimete ja potentsiaali kasutamine parimal võimalikul viisil (Deci & Ryan, 2000). Sisemist motivatsiooni iseloomustab enim inimese tegutsemine oma sisemiste valikute, vajaduste ja tahtejõu

tulemusena. Tegevus pakub tegijale rõõmu ja naudingut ning puudub vajadus materiaalsete tasude või sunduse järele (Deci & Ryan 1985). Sisemise motivatsiooni saab jagada kolmeks. Sisemine motivatsioon teada saada, sisemine motivatsioon saavutada ning sisemine motivatsioon kogeda naudingut. Sisemine motivatsioon teada saada väljendub isiku soovis omandada oskusi ja teadmisi läbi tegevuse. Sisemine motivatsioon saavutada väljendub soovis saavutada enesele püstitatud eesmärke, ületada ennast või luua midagi. Motivatsioon kogeda naudingut väljendub aga isiku soovis ja eesmärgis osaleda tegevuses kogetavate positiivsete elamuste ning emotsioonide tõttu (Vallerand et.al., 1992) (vt Joonis 1; vt Joonis 2).

1.2.2 Väline motivatsioon

Väline motivatsioonitüüp viitab käitumisele, mis on inimesele peale surutud teiste isikute, konkreetse olukorra poolt või omalt poolt kohusetundest. Kuigi inimene käitub nagu ette nähtud, ei tunne isik tihti, et käitumine oleks tema isiksusele omane. Inimene on sageli kontrollitud oodatava tasu või karistuse poolt ning tema käitumine on seotud positiivsete kognitiivsete ja käitumuslike tagajärgedega (Mageau & Vallerand, 2003). Välist motivatsiooni saab jagada neljaks regulatsioonitüübiks. Nendeks on integreeritud regulatsioon, omaksvõetud regulatsioon, pealesurutud regulatsioon ning väline regulatsioon (Deci & Ryan, 2000).

Integreeritud regulatsioon on autonoomseim väline motivatsioonitüüp ning selle puhul tegutseb inimene seetõttu, et see sobib kokku tema kujutlusega iseendast (Deci & Ryan, 2000). Regulatsioonid on täielikult omastatud ning sobitatud isiksusega. Regulatsioonid haakuvad inimese tõekspidamiste, väärtuste, vajaduste, elustiili eesmärkide ja identiteediga. Hoolimata faktist, et kirjeldatud tunnused seostuvad väga sisemise motivatsiooni tunnustega, peitub erinevus just madalamas huvi- ja naudingutasemes (Vallerand, 1997).

Omaksvõetud regulatsiooni puhul tegeletakse teatud tegevusega, kuna isiku jaoks on antud tegevus oluline, kuid sarnaselt integreeritud regulatsiooniga, on madalam huvi- ja naudingutase. Isik väärtustab teatud tegevust ning on valmis seda sooritama, kuna on teadvustanud endale teo ja selle tagajärje vahelist seost (Mageau & Vallerand, 2003; Deci & Ryan, 2000).

Pealesurutud regulatsioon kirjeldab määrustekohast käitumist, kuid mitte täielikku regulatsioonide aktsepteerimist enda omana. Käitumine pole enesemääratletud (Deci & Ryan, 2000). Inimesed on motiveeritud, et näidata võimet säilitada oma eneseväärikust ja vältimaks

häbitunnet, süütunnet, sisemist ärevust ning alandust. Indiviid tunneb sisemist survet tegevuses osalemiseks ning tegutseb kohusetundest (Vallerand, 1997).

Väline regulatsioon väljendab kõige vähem autonoomsust. Inimese käitumine on kontrollitud konkreetsete väliste mõjurite poolt. Isikut motiveerib tegutsema välismõjurite surve, saadav preemia või kartus karistuse eest, mis antud indiviidi ohustab, kui käitumine pole karistajale meelepärane (Deci & Ryan, 2000). Antud motivatsioonitüüp kahjustab sisemist motivatsiooni (Deci & Ryan, 1985) (vt Joonis 1; vt Joonis 2).

1.2.3 Amotivatsioon

Amotivatsioon peegeldab motivatsiooni puudumist. Inimene pole ei sisemiselt ega väliselt motiveeritud (Vallerand et al., 1992). Indiviid ei suuda leida ühtki motiveerivat põhjust tegutsemiseks ning puudub ka kavatsus osaleda tegevustes. Inimese arvates pole antud tegevus tema jaoks väärtuslik. Samuti võib inimene tunda, et tema käitumine on survestatud kellegi või millegi poolt (Noels et al., 1999). Motivatsiooni puudumise põhjusteks võivad olla nii isiku tajutav ebakompetentsus, negatiivsed kogemused ning tegevuse ebaväärtustamine inimese enda poolt (Vallerand et al., 1992). Indiviid arvab, et ta pole võimeline käituma nii, nagu temalt soovitakse (Noels et al., 1999). Vallerand ja kolleegide uuringu põhjal võib öelda, et amotivatsioon on tugevas seoses negatiivsete läbielatud kogemuste-, olukordade-, ning tagajärgedega. Amotivatsiooni tagajärjeks võib olla nii akadeemiliste tegevuste lõpetamine kui läbipõlemine spordis (Vallerand et al., 1992). Samuti ei pruugi inimene enam väärtustada seda, millega ta eelnevalt tegeles (Deci & Ryan, 2000; vt Joonis 2).

1.3 Psühholoogilised põhivajadused

Kesksel kohal enesemääratlusteoorias on inimese psühholoogilised põhivajadused, mis on eeldatavasti kaasasündinud ning universaalsed (Deci & Ryan, 2000). Teooria järgi jagunevad psühholoogilised põhivajadused kompetentsusvajaduseks, seotusvajaduseks ja vajaduseks autonoomia järele (Deci & Ryan, 1985). Vajadused on kui inimese osa, mis sunnib organismi käituma viisil, et saaks oma vajadused rahuldatud. Kui vajadused on optimaalselt rahuldatud, siis peegeldub see ka inimese optimaalseima arengu ja funktsioneerimisena. Inimeste käitumine pole aga sageli suunatud otse vajaduste rahuldamisele. Tihti keskendutakse huvitavatele tegevustele või eesmärkidele, mis võimaldavad vajaliku rahulolu (Deci & Ryan, 2000). Kui inimene tajub oma vajadusi olevat ohus või piiratud, siis hakatakse sageli tegema pingutusi, et vajadus rahuldatud saaks (Deci et al., 1999).

1.3.1 Vajadus autonoomia järele

Vajadus autonoomia järele peegeldab inimese soovi käituda vastavalt oma huvidele ja väärtustele, mis samas tagavad ka motiveerituse. Autonoomsusvajaduse puhul on oluline, et inimene tunneks ennast vastutavana oma käitumise ja tegude eest. Sealjuures vajab isik ka iseenda sisemist kinnitust (sisekõne kinnitust) kõigele, mida ta teha kavatseb. Kui inimene on seotud tegevustega, mis on algatatud ja juhitud tema enda poolt ning sealjuures respektseb ta oma valikuid, siis võib seda tõlgendada kui edukat isereguleeritud käitumist (Deci & Ryan, 1985). Kui isiku tegevus pole kooskõlas tema enese rahuloluga või persooni teadlikkus antud olukorras on pärsitud, siis mõistetakse tuginedes enesemääratlusteooriale seda kui tegevust, mis on kontrollitud väliste mõjurite poolt. Antud olukorras välised mõjurid aga pärsivad inimese autonoomsust (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 1985). Nix ja kolleegid (1999) on rõhutanud, et autonoomses käitumises ning tegutsemises väljendub inimese olemus.

1.3.2 Kompetentsusvajadus

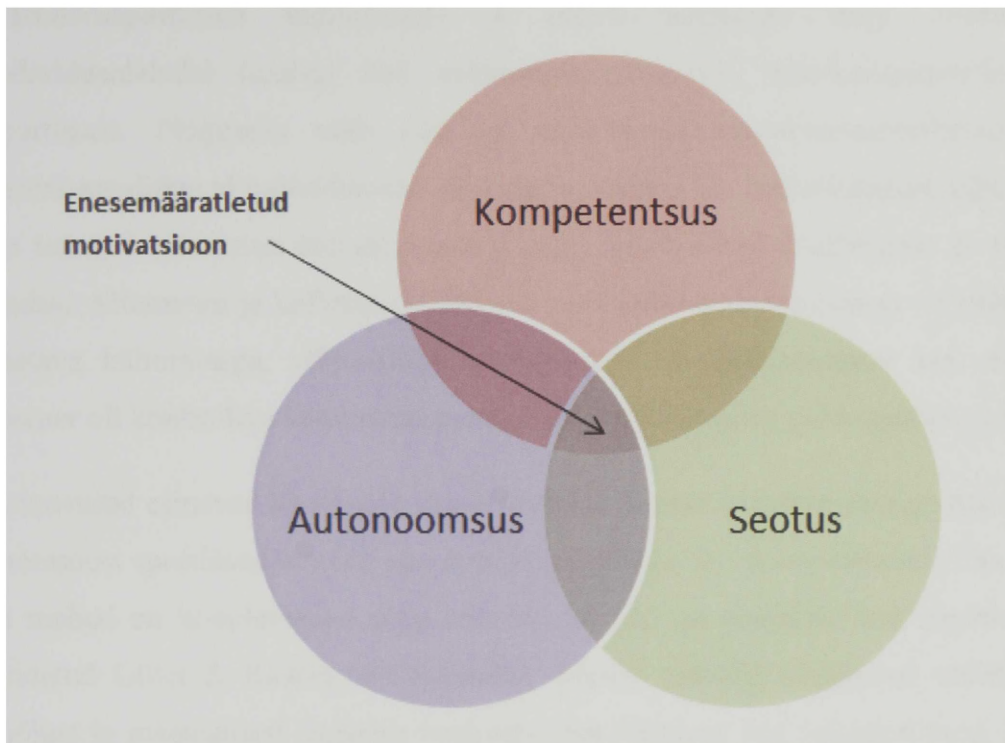
Vajadus kompetentsuse järele peegeldab soovi olla efektiivne ning produktiivne mingis tegevuses. Kompetentsusvajaduse puhul on inimesel vaja tunda, et ta on valmis saavutama oma eesmärgid ning optimaalseid tulemusi, saades sealjuures positiivse tagasiside osaliseks. Läbi tegevuse püüab inimene säilitada ja tõsta oma võimekust teatud tegevuse positiivseks sooritamiseks, kasutades sealjuures ära oma kogemusi. Inimesel on vaja kogeda olukordi, et oma võimeid proovile panna. Teatud tegevus on õnnestunud siis, kui isik tunneb ennast tegevuse järgselt kompetentsena ning tema sisemine motivatsioon ja heaolutunne tõuseb (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan 2000).

1.3.3 Seotusvajadus

Seotusvajadust defineeritakse kui vajadust turvatunde ja ühtekuuluvustunde järele ning teiste inimestega sotsiaalses võrgus püsimise vajadust. Teiste isikutega turvalises ja meeldivas keskkonnas koosviibimine tõstab inimese seotustaju (Deci & Ryan, 1985). Kui inimene tajub end olevat seotud teistega, siis tunneb isik end ümbritsevate inimeste poolt tunnustatult, armastatult ning hoolitult. Antud olukord tagab ka kõrgema sisemise motivatsioonitaseme ja heaolutunde. Juhul, kui inimene tunneb end aga seltskonnas viibides eemaletõugatult ning võõralt, siis valdavad sageli persooni negatiivsed emotsioonid, mis omakorda blokeerivad heaolutunde ning võivad olla madala motivatsioonitaseme põhjuseks (Deci & Ryan, 2000).

Eelmainitud kolm psühholoogilist põhivajadust on olulised inimese heaolu ja kõrgema motivatsioonitaseme saavutamiseks. Enesemääratlusteooria väidab, et sisemise motivatsiooni kui kõrgeima enesemääratluse tasemega motivatsiooni kujunemiseks on vaja just kõigi kolme

psühholoogilise põhivajaduse tajutud rahuldatust (vt Joonis 3). Keskkonnatingimused või sotsiaalne faktor, mis ohustab inimese psühholoogilisi põhivajadusi, madaldab ka saavutusvõimet, motivatsiooni, enesehinnangut ning ohustab inimese psüühilist ja emotsionaalset arengut. Kokkuvõtteks võib see viia läbipõlemiseni ning depressioonini (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000).



Joonis 3. Kolme psühholoogilise põhivajaduse seos enesemääratletud motivatsiooniga (Deci & Ryan, 2000).

1.3.4 Individuaalsed erinevused psühholoogiliste põhivajaduste tajumises

Erinevad uuringud on näidanud, et psühholoogiliste põhivajaduste tajumine võib olla küllaltki individuaalne. Järgnevalt toon välja mõningad leiud, mis tõestavad antud väidet.

Gillet ja Rosnet (2008) leidsid oma uuringus, et harrastussportlased tundsid end autonoomsemana ja teatasid madalamast välise kontrolli tajumisest kui võistlussportlased. Uuring näitas, et võistlevate sportlaste käitumine oli reguleeritud väliste mõjurite poolt, nagu materiaalsed või rahalised auhinnad. Sama järelduse tegid oma uuringute põhjal ka Fortier jt. (1995). Tulemused haakuvad väga hästi Deci ja Ryan'i (1985) enesemääratlusteooria ühe alateooria ehk tunnetusliku hindamisteooriaga (*cognitive evaluation theory*), mis tõestab, et võistlussportlased on pigem keskendunud millegi võitmisele ja autasudele ning harrastussportlased spordivad lõbu ja enda heaolu pärast. Samas ei leidnud Gillet ja Rosnet

ühtegi selget erinevust võistlevate- ja harrastussportlaste sisemise motivatsiooni vahel. See on mõnevõrra üllatav, kuna sisemine motivatsioon on positiivselt seotud autonoomsustaseme rahuldamisega (Deci & Ryan, 2000), ning ka Fortier ja kolleegid (1995) leidsid, et võistlussportlased teatasid kõrgemast amotivatsiooni tasemest, kui harrastussportlased.

Võrreldes individuaal- ja meeskonnasportlasi, näitasid Gillet ja Rosnet'i (2008) uuringute tulemused, et individuaalsportlased tundsid end autonoomsemana kui meeskonnasportlased. Harrastussportlased individuaal- ja meeskonnasportlased ning võistlevad sportlased individuaalaladel tundsid end autonoomsemana kui meeskonnasportladel võistlevad sportlased. Põhjuseks võib olla ka asjaolu, et meeskonnasportladel puhul saavad meeskonnaliikmed individuaalset tähelepanu vähem kui individuaalsportlased, kuna enamasti on treeneri käitumine üldiselt kogu grupile orienteeritud (Alfermann et al., 2005). Samuti leidsid Alfermann ja kolleegid (2005), et meeskonnad, kelle treener oli pigem autonoomsust toetava käitumisega, väljendasid ka kõrgemat autonoomsustaset kui meeskonnad, kelle treener oli kontrolliva käitumismaneeriga ja psühholoogilisi põhivajadusi piirav.

Erinevused esinevad ka sugude vahel. Gillet ja Rosnet'i (2008) uuringu tulemused näitasid, et meessoost sportlased tundsid end kompetentsemana kui naissportlased. Üks põhjus võib olla, et mehed on hooplevamad ning arvavad, et nad on paremad, kui tegelikult (Lirgg, 1991, viidatud Gillet & Rosnet, 2008 kaudu). Mehed teatasid kõrgemast väliste regulatsioonide mõjust ja madalamast sisemise motivatsiooni tasemest kui naissportlased. Teisisõnu, naised võtsid sporditegevusest osa, et ise sellest rõõmu tunda, mitte väliste mõjude tõttu. Ka Fortier jt. (1995) leidsid, et naissportlased väljendasid kõrgemat sisemist motivatsiooni kui mehed. Uuringust selgus, et naised tundsid end autonoomsemana ja seotumalt, kui mehed (Gillet & Rosnet, 2008). On üsna huvitav, et mehed teatasid madalamast sisemisest motivatsioonist, kui nad tegelikult tundsid end kompetentsemana, kui naised. Asjaolu, et naised tunnevad end treeningul seotumalt, kirjeldab väga hästi ka Patsiaouras jt. (2008) leid, mille kohaselt naised eelistasid suhelda personaalselt oma treeneriga, kui mehed vastupidiselt kasutasid pigem personaalse psühhoterapeudi abi, selle asemel, et personaalselt oma treeneriga suhelda.

On läbi viidud uuring ka paraolümpialaste seas, et uurida, kas nende psühholoogiliste põhivajaduste tase on tavasportlastest erinev. Banack ja kolleegid (2011) leidsid, et paraolümpialaste puhul seotusvajadus polnud seotud sisemise motivatsiooniga, erinevalt autonoomsusest ja kompetentsusest, ning kompetentsus oli puudega sportlaste jaoks tähtsaim. Paraolümpiasportlased ei vajanud oma sotsiaalses keskkonnas teistega suhtlemist, et tunda end sisemiselt motiveeritult. Autorite arvates võib põhjuseks olla asjaolu, et

paraolümpialastel, füüsilise puudega inimestel, on tähtis tunda end oma spordialas kompetentselt, et olla motiveeritud ja saavutada uusi tulemusi, kuna nad soovivad hoida kontrolli all oma võimeid, et kogeda positiivseid emotsioone (Banack et al., 2011). Antud uuring leidis, et puudega sportlased, kes teatasid kõrgemast kompetentsustasemest, tegelesid oma spordialaga, kuna nad soovisid kogeda uusi oskusi ja teadmisi. Autorid järeldasid samuti, et spordis saadavad kogemused aitasid ilmselt paraolümpialastel isikutena areneda nii spordiväljakul, kui väljaspool seda.

Uuritud on ka erineva sportliku tasemega sportlaste psühholoogiliste põhivajaduste tajut. Alfermann jt. (2005) uuringu eesmärk oli hinnata, kuivõrd ujumad tajusid treeneri käitumist ja motivatsioonilist kliimat ning psühholoogilisi põhivajadusi sõltuvalt sportlase osavusest ja oskustest. Püstitatud hüpoteesile ei leitud toetust. Erineva sportliku tasemega sportlased tajusid treeneri käitumist ja motivatsioonilist kliimat samamoodi. Vastupidiselt Alfermann ja kolleegide uuringule, leidsid Gillet ja Rosnet (2008), et kõrgema tasemega sportlased teatasid kõrgemast väliste pealesurutud regulatsioonide mõjust, kui madalamal tasemel sportlased, ning madalama sportliku tasemega sportlased teatasid ka madalamast sisemisest motivatsioonitasemest.

Wang ja kolleegid (2009) leidsid oma teadustöö tulemusena, et spordimeeskond, kellel olid seatud kõrgemad sportlikud eesmärgid ning kes saavutasid ka paremaid võistlustulemusi, teatasid kõrgemast tajutud seotus,- autonoomsus,- ja kompetentsusvajaduse tasemest, kui meeskond, kellel olid seatud madalamad sportlikud eesmärgid ning kellel olid kehvemad võistlustulemused.

Antud peatükis käsitletud uuringud näitavad selgesti, et psühholoogiliste põhivajaduste taseme tajumine on individuaalne.

2. TREENERI KÄITUMISMUSTRID

Treeneri käitumist saab vaadelda kahe nurga alt. Autonoomsust toetava käitumisega treener ning kontrolliva käitumismaneeriga treener (Bartholomew et al., 2009).

2.1 Autonoomsust toetav käitumine

Antud stiil toetab omaalgatuslikke püüdlusi ning loob sportlasele tingimused tunda end aktsepteeritult, võtta ise otsuseid vastu ning teha omad valikud. Aktsepteeritakse teiste tundeid, mõtteid ja käitumist ning antakse tagasisidet, mis ei kontrolli kindlat vahetut käitumist (Bartholomew et.al., 2009).

Autonoomsust toetav treener annab võimalusi iseseisvaks tegevuseks. Treener annab sportlasele valikuid tegevustest, strateegiatest, mis on treenitava jaoks kasulikud, kuid sportlane valib lõpliku strateegia ise (Reeve & Jang, 2006). Demokraatliku käitumismaneeriga treener pakub valikuid, kuid ei sea neile otseseid reegleid ja piiranguid. Kui aga piirangud on seatud, põhjendab treener alati sportlasele seatud piirangute olulisust ning põhjust (Mageau & Vallerand, 2003). Samuti põhjendab autonoomsust toetav treener sportlasele seatud ülesandeid. Treener julgustab sportlasi oma arvamust avaldama (Deci & Ryan, 2000).

Demokraatlik käitumine iseloomustab treenerit, kes teadvustab endale teiste inimeste tundeid ja nägemusi. Treener küsib treenitavalt, mida ta tunneb ja arvab, ning üritab seda mõista. Samuti püüab juhendaja vältida avalikku kontrollimist ning süüdistavat kriitikat. Kui treener on tugevalt kontrolliva käitumismaneeriga, siis sportlase enda mõtted ja tunded võivad tekitada negatiivseid emotsioone treeneri- ja sportlasevahelises suhtluses ja läbisaamises niivõrd, et sportlane hakkab oma enda mõtteid ja tundeid ignoreerima ja loovutab oma autonoomsuse, et treeneriga paremini läbi saada. See aga vähendab sportlase sisemist motivatsiooni (Deci & Ryan, 2000; Mageau & Vallerand, 2003).

Reeve & Jang (2006) tõid oma uuringus välja kooliõpetaja käitumismaneerid, mis olid autonoomsust toetavad ning mõjusid õpilastele positiivselt. Õpetaja oli õpilast kuulav, võttis aega, et õpilastega iseseisvat tööd teha, andis võimalust õpilasel rääkida ning kiitis õpilast pingutuse eest.

Selleks, et toetada treenitava autonoomsust, on treeningu juhendajal vaja väljendada arusaamu autonoomsusest ja kompetentsusest, aktsepteerida käitumisi, mis on sportlase kontrolli all ning seada sportlasele kõrged, kuid realistlikud ootused (Mageau & Vallerand, 2003).

2.2 Kontrolliva käitumismaneeriga treener

Kontrolliva käitumismaneeriga treenerit iseloomustab ülemääraselt kontrolliv käitumisstiil. Sellisele treenerile on omased tema pealesurutud arvamused, järelvalve, paika pandud oodatavad saavutused ning pealetükkiv käitumine (Mageau & Vallerand, 2003).

Autokraatlik treener on sageli autonoomiat allasuruv juhendaja, kes ignoreerib sportlase enda mõtteid, ideid ja vaateid ning surub enda arvamusi peale. Tihti tuleb ette ka sportlase verbaalse eneseväljenduse piiramist. Treener suhtleb sportlastega autoritaarselt, kasutades käskivat kõneviisi, kontrollivaid küsimusi ning tähtaegu (Bartholomew et al., 2009). Esineb ka kontrollivat ning liialt kriitilist juhendajapoolset tagasisidet, mille eesmärk on mõjutada sportlasi, et motiveerida neid paremini võistleva, tulemusi näitama ning treeneri ootusi täitma. Välditakse positiivse välja toomist (Mageau & Vallerand, 2003). Treener seab eesmärgi ilma sportlast teemasse kaasamata ning survestab sportlast neid saavutama. Sageli mängib sportlase edu rolli treeneri enda eneseväärikuse ja maine kujunemisel. Seetõttu võib ette tulla ka sportlaste tajumist lihtsalt objektidena (Bartholomew et al., 2009).

Treeningul toimub pidev treeneripoolne jälgimine, millele võib lisanduda ka treeninguväline kontroll sportlase tegevuste ja sõpruskonna üle. Treeneri arvates peab sportlase elu keerlema vaid ümber tema sporditegevuse. Sellised treenerid on liialt pealetükkivad ja oma sportlasi kaitsta üritavad, mistõttu ei luba nad sportlastel ka nende konkurentidega suhelda, kuna nad on nn vaenlased (Mageau & Vallerand, 2003). Tihti esineb ka treeneripoolset sportlaste manipuleerimist materjaalsete auhindade näol (Henderlong & Lepper, 2002). Juhendaja korraldab sageli treeningutel treenitavatevahelisi võistlusi ning võrdleb sportlasi, keskendudes vaid võitudele, et näidata toimunud arengut. Autoritaarse treeneri tunnuseks on samuti tingimuslik tähelepanu osutamine. Kui treenitav käitub vastavalt juhendaja ootustele, siis osutatakse sportlasele tähelepanu rohkem (Bartholomew et al., 2009).

Kontrollivale treenerile on tihti kujunenud omaseks hirmutav käitumine, mille alla saab liigitada nii karjumise, psüühilise survestamise, personaalse ründamise ja halvustamise ning jõu kasutamisel põhinevad tehnikad, mis survestavad sportlast täitma treeneri ootusi ja samuti hoidmaks sportlast antud treeningul töös (Bartholomew et al., 2009). Hirmutava käitumise eesmärgiks on ka treeneri võimukuse väljendamine. Samuti esineb sportlase vigade pidevat

rõhutamist ja süüd tekitavate väidete kasutamist, et näidata treeneri pettumust ning treeneripoolset ebausku nii individuaalsportlase kui meeskonna lojaalsusesse ja pühendumisse (Vallerand, 1997).

Treener võib olla korraga nii autonoomsust toetava- kui kontrolliva käitumismaneeriga, kuid sageli kasutatakse erinevaid käitumismaneere erinevates olukordades. Kõikidel eelnevalt mainitud kontrollivatel käitumismaneeridel on aga võime kahjustada sportlase autonoomsuse, seotuse ja kompetentsuse vajaduse tajumist. Samuti võib kontrolliv käitumismaneer aidata kaasa nii sportlase poolt kontrollitud käitumisviiside ja mõtteviiside kui ka välise- ja amotivatsiooni kujunemisele. Kuigi need kontrollivad maneerid võivad tunduda olevat kasulikud, kuna tekitavad lühiajaliselt soovitud käitumist, siis madaldavad need tahes- tahtmata sisemist motivatsioonitaset ning heaolu. Eelmainitud strateegiad kahjustavad tugevalt isegi sportlasi, kes on algselt väga enesekindlad ja eneseteadikud (Bartholomew et al., 2009).

2.3 Treeneri käitumist mõjutavad tegurid

Treeneri käitumist mõjutavad nii isikuomadused, sotsiaalse treeningkeskkonna mõjurid kui kontekstuaalsed mõjurid (Mageau & Vallerand, 2003).

Treeningkeskkond mõjutab treeneri käitumist. Treeningkeskkond on sageli survestav ja pidevalt sportlasi võrdlev, seega see survestab ning tekitab stressi see peale sportlase ka treeneris. Uuringud on näidanud, et selline treeningkeskkond mõjub negatiivselt treeneri käitumisele ning seetõttu esineb taolises keskkonnas rohkem treenerite kontrollivat käitumist. Treener tunneb endal survet eriti siis, kui tema huvid on seotud sportlase saavutustega. Tihti sõltub ka treeneri töötasu või töökoha olemasolu sportlase või meeskonna saavutustest. Sellistes tingimustes muutuvad inimesed aga egoistlikumaks ning on pigem kontrolliva käitumisega. Paljud treenerid kasutavad kontrollivat inimsuhete tüüpi, sest nad arvavad ekslikult, et see toob kaasa paremaid tulemusi. Lääne kultuur on väga mõjutatud käitumuslikest lähenemistest, mis sisaldavad endas preemiaid ja karistusi, arvates, et selline viis tõstab enim sportlase motivatsiooni. Uuringud näitavad, et kui inimesed on stressis, kalduvad nad rohkem kasutama kontrollivat käitumismaneeri (Mageau & Vallerand, 2003).

Treenerid kasutavad rohkem kontrollivat käitumismaneeri, kui neile tundub, et nende sportlane on raskema iseloomuga ning juhendataval ei domineeri autonoomsed motivatsiooni tüübid. Sportlane on pigem väliselt motiveeritud. Uuringud on näidanud, et treenerite ootused oma sportlaste tulemuslikkuse suhtes sõltuvad sportlase reaalsest potentsiaalist ja see

potentsiaal on piisav tegur, et panna treenerid erinevate sportlastega erinevalt käituma. Kui treener tajub, et teatud sportlane on teistest nõrgem, kiirgab treenerist tihti välja usaldamatust, ta rõhutab sageli vaid vigu ning ignoreerib sportlase positiivseid sportlikke tulemusi. Antud treeneripoolset käitumist võib esineda ka juhul, kui treener ei usalda treenitavat ning arvab ekslikult, et sportlane ei käitu treeningul vastavalt treeneri soovile (Mageau & Vallerand, 2003).

Treeneri käitumine ja selle efektiivsus sõltub suuresti ka vastavast treeningtöö iseloomust, millega juhendaja antud olukorras tegelema peab. Erinevused ilmnevad näiteks individuaal- ja meeskonnaspordi vahel. Meeskonnaspordis nõuab treeneri käitumist, mis on grupele orienteeritud. Meeskonnaspordi puhul keskendutakse rohkem tervele meeskonnale ja vähem individuaalselt meeskonna liikmetele. Individuaalsportlaste puhul on see vastupidi, tähtsaimaks on individuaalne areng (Alfermann et al., 2005).

Treeneri isikuomadused on oluliseks mõjuriks treeneri käitumise puhul. Huang ja kolleegid (2013) leidsid, et ekstravertsus, avatus uutele olukordadele ja kogemustele ning kohusetundlikkus mõjutavad treenerite käitumist. Huangi ja kolleegide (2013) käsitlese järgi treener, kes on avatud uutele olukordadele, omab aktiivset kujutlusvõimet, esteetilist tundlikkust, on tähelepanelik sportlase sisemiste tunnete suhtes, eelistab varieeruvusi ning on uudishimulik. Kohusetundlikku treenerit on kirjeldatud kui ausameelset, sportlast toetavat ja hindavat juhendajat, kes on positiivselt seotud kõrge töö tulemuslikkusega ning negatiivselt seotud käitumisega, mis sisaldab endas näiteks alkoholismi ning hooletusest õnnetustesse sattumist (Huang et al., 2013). Ka Stewart jt. (2008) pidasid avatust ja kohusetundlikkust olulisteks isikuomadusteks, mis mõjutavad treeneri käitumist. Uuringutest selgus, et emotsionaalne stabiilsus mängib samuti olulist rolli treeneri käitumise juures (Stewart et al., 2008). Samas leiti kinnitust ka tõsiasjale, et isikuomadused pole muutumatud ning vastavalt mõjuritele, surve all olles, võivad isikuomadused märkimisväärselt muutuda ning see mõjutab omakorda ka treeneri käitumismaneeri (Huang et al., 2013).

Kuigi eelnev tõestab, et nii isikuomadused, sotsiaalse treeningkeskkonna mõjurid kui kontekstuaalsed mõjurid mõjutavad treeneri käitumist, siis LaForge jt. (2012) leidsid, et mainitu ei pea alati paika. Uuringus, kus uuritavateks olid Kanada treenerid, ei leitud antud tegurite mõju juhendaja käitumisele. Samuti leiti, et treeneri käitumismaneer ei olenenud ka vastavast haridustasemest. Nii kutsetunnistusega- kui kutsetunnistusetä treenerid juhendasid oma sportlasi autonoomsust toetavalt. Ka treenerid ise tunnistasid, et tunnevad end treeningul olevat pigem autonoomsust toetavad, kui kontrolliva käitumismaneeriga treenerid.

Reeve ja Halusic (2009) leidsid, et treenerid saavad õppida, kuidas olla rohkem autonoomsust toetav. Kui treener soovib olla rohkem autonoomsust toetav, peaks ta endalt küsima, kuidas see erineb tema endisest käitumisest. Autonoomsustoetus algab sügavast soovist tõsta sportlane koos tema vajadustega esiplaanile. Samuti tuleb kasuks enda seadmine sportlase kohale ning autonoomsusega seotud küsimuste esitamine endale. Abistavad on käitumistpeegeldavad küsimused, nagu: „Kui ma oleksin sportlane, mida ma treenerilt ootaksin?“, „Kas ja kuidas saaks treener tundi huvitavamaks muuta?“, „Kuidas saaks juhendaja treeningu mulle kasulikumaks muuta?“ jne. Autorid leidsid, et just taoline enda seadmine juhendatava kohale ja püüdmine mõista, mis on antud sportlasele vajalik, et tema sisemist motivatsiooni tõsta, on võti, kuidas väljendada enam autonoomsust toetavat käitumist.

3. TREENERI KÄITUMISE SEOSD SPORTLASE TUNNETUSLIKE NÄITAJATEGA

Mitmed uuringud on näidanud, et treeneri käitumisel on seos sportlase tunnetuslike näitajatega. Treener oma käitumisega on võimeline mõjutama nii positiivselt kui negatiivselt sportlase ärevust, psühholoogilisi põhivajadusi ning ka motivatsiooni. Järgnevas toon välja mitmete uuringute tulemused seoses treeneri käitumise ja nimetatud tunnetuslike näitajatega.

3.1 Treeneri käitumise seosed sportlase ärevusega

Kontrolliva käitumismaneeriga treener on positiivselt seotud sportlase kõrgema ärevustasemega. Põhja-Ameerikas viidi läbi uuring seoses sportlase ärevuse, sportliku soorituse ning treeneri käitumisega. Uuringus osales 228 sportlast, kelle keskmine vanus oli 18 aastat. Uuringu tulemustest selgus, et sportlased, kelle treenerid käitusid kontrollivale treenerile omaselt, teatasid kõrgemast ärevuse tasemest (Baker et al., 2000). Baker ja kolleegid (2000) arvasid põhjuseks olevat asjaolu, et negatiivne treeneripoolne käitumine tõstab mitteeduka soorituse tajutavaid negatiivseid tagajärgi. Samuti järeldasid autorid, et treenerid peaksid arvestama sellega, millist mõju nende käitumine sportlase ärevusele avaldab (Baker et al., 2000). Mina nõustun selle väitega, kuna treenerite nii-öelda enda kõrvalt vaatamine ning sportlasele ja tema tunnete keskendumine parandaks ilmselt treenerite käitumist, mis mõjuks positiivsemalt ka sportlasele. Sarnane uuring viidi läbi ka Iraani saaljalgpalli mängijate hulgas (Bai et al., 2013). Autorid leidsid, et treeneri käitumismaneer on oluliseim omadus, mis mõjutab sportlase võistlusärevust. Uurimistöö tulemusena selgus, et treeneri positiivne ehk autonoomsust toetav käitumine on negatiivselt seotud sportlase võistlusärevusega ning kontrolliva käitumismaneeriga treenerid on positiivselt seotud sportlase võistlusärevusega. Autorid arvasid, et kuna motiveerivad aspektid on edutoovateks asjaoludeks võistlusolukorras, siis iga sportlase edukuse ja pingutuse määr sõltub indiviidi motivatsioonist, milles mängib aga suurt rolli treeneri käitumismaneer. Treeneripoolne autonoomsust toetav käitumine loob vajaliku õhkkonna, et vähendada stressi ja ärevust ning kutsuda sportlastes esile loovust ja innovaatilisust. Vastupidiselt, kontrollivad treenerid, tõstavad sportlaste ärevustaset läbi kontrollivate käitumismaneeride, kasutades karistusi ja ebasobivat kõneviisi ning ignoreerides sportlase motivatsiooniprobleeme (Bai et al., 2013). Mida enam egole orienteeritud treeningkeskkond oli, seda kõrgem oli ka sportlaste ärevustase ja vastupidi, seoses harjutusele orienteeritud keskkonnaga (Bai et al., 2013). Nimetatud

uuringus oli autorite arvates egole orienteeritud treeningkeskkond ainus märkimisväärne faktor, mängimaks rolli sportlase ärevustasemes. Ka Ledochowski et al., (2012) leiud on kooskõlas eelnevates uuringutes leituga. Uurides Innsbruckis, Austria lääneosas 2012. aasta noorte taliolümpiamängudel osalenud noori, selgus, et sportlased, kes teatasid kõrgemast elukvaliteedist, omasid madalat võistlusolukorra ärevustaset (Ledochowski et al., 2012).

3.2 Treeneri käitumise seosed sportlase psühholoogiliste põhivajadustega

Treeneri autonoomsust toetav ning kontrolliv käitumine mõjutavad sportlase taju kompetentsusvajaduse, seotusvajaduse ja autonoomsusvajaduse rahuldamisest (Mageau & Vallerand, 2003). Bartholomew ja kolleegid (2011) väidavad oma teadustöös, et autonoomsust toetav käitumine on positiivselt seotud sportlase kolme psühholoogilise põhivajaduse tajutud tasemega, vastupidiselt kontrollivale käitumisele, mis võib piirata kõiki kolme psühholoogilist põhivajadust.

Gagné, Ryan ja Bargmann (2003) uurisid seoseid treeneri loodud keskkonna ja psühholoogiliste põhivajaduste vahel võimlejate seas. Uuringust selgus, et autonoomsust toetav treener oli positiivselt seotud võimlejate autonoomsus-, kompetentsus- ja seotusvajaduse tajuga. Blanchard ja Vallerandi (1996, viidatud Sarrazin et al., 2002 kaudu) läbiviidud uuringus, mis teostati korvpallurite seas, viidi läbi analüüs autonoomsust toetava treeneri, põhivajaduste ning enesemääratletud motivatsiooni seoste kohta. Tulemused näitasid, et mida rohkem korvpallurid tajusid treeneri autonoomsust toetavat käitumist, seda autonoomsemana, kompetentsemana ja seotumalt meeskond end tundis. Psühholoogiliste põhivajaduste taju omas positiivset efekti ka seoses enesemääratletud motivatsiooniga.

Samas Coatsworth ja Conroy (2009) uuringust selgus, et autonoomsust toetav treener, kes oli kiitva käitumismaneeriga, tõstis küll ujumisega tegelevate sportlaste kompetentsus- ja seotustaset, kuid ei mõjutanud autonoomsusvajaduse taset. Autorid järeldasid antud tulemuste põhjal, et kiitev autonoomsust toetav treeneri käitumine võib sportlasele tunduda kui väga selge ja otsese suhtlusena, mistõttu võib antud treeneripoolne käitumine sportlase seotustaset tõsta. Samuti võib anda see sportlasele märku treeneri aktsepteerimisest juhendatava sportliku soorituse osas, mis tõstab sportlase kompetentsustaset.

Bartholomew ja kolleegid (2009) on leidnud, et tagasiside, mida sportlased treeneritelt saavad, mõjutab nende põhivajaduste taset. Eristatakse nii kontrollivat positiivset tagasisidet, mis on iseloomulik kontrollivale treeneri käitumistüübile, kui mittekontrollivat positiivset tagasisidet, mis vastab autonoomsust toetavale treeneri käitumismaneerile (Bartholomew et

al., 2009). Deci ja Ryan (2000) leidsid, et autonoomsust toetavalt treenerilt saadud positiivne mittekontrolliv tagasiside mõjutab positiivselt isikute heaolu ning tajutud kompetentsus- ja autonoomsustaset. Samas väidavad autorid, et positiivne mittekontrolliv tagasiside mõjub juhul, kui tagasiside saaja poolt täheldatakse, et tagasiside tõstab nende kolme psühholoogilise põhivajaduse taset. Seda kinnitavad ka Henderlong ja Lepper (2002). Bartholomew ja kolleegid (2009) leidsid aga, et positiivne tagasiside võib kahjustada psühholoogilisi põhivajadusi, kuna tagasisidet võib tajuda ebasiiralt, kontrollivalt ja kunstliku katsena survestada sportlast nn hästi käituma, ning seda kontrolliva treeneri poolt (Henderlong & Lepper, 2002). Sportlase tajutud põhivajaduste tase langeb, kui ta ammutab negatiivset tagasisidet võrreldes tagasiside mittedaamisega (Deci & Ryan, 2000). Mageau ja Vallerand (2003) on aga leidnud, et autonoomsust toetavalt treenerilt saadav mittekontrolliv positiivne tagasiside mõjub sportlasele positiivsemalt, kui olukord, kus tagasisidet üldse ei anta. Seda on väitnud ka Stone ja kolleegid (2009).

Treenerid, kes kasutavad aga autasusid, et tagada sportlase sooritusega kaasnevaid treenerile rahulolu pakkuvaid tulemusi, põhjustavad sportlase madalat tajutud autonoomsustaset (Amorose & Horn, 2001). Deci ja kolleegide (1999) teadustöös on selgitatud, et kui inimest mõjutatakse väliste preemiatega, mis on seotud tegevuse tulemustega, siis isik tunneb, et ta on nn preemia kontrolli all, ning tegevust sooritatakse sellisel juhul välise mõjuri tõttu. Inimeste käitumine on surve all ning ei käituta enam nii loovalt, ei tunta end enam nii autonoomselt (Deci et al., 1999). Autasude kohatu kasutamine madaldab samuti ka sportlase tajutud kompetentsustaset (Amorose & Horn, 2001). Selline treeneripoolne kohatu autasude kasutamine võib sportlasele tunduda aga ebasiirana ning seetõttu mõjuda negatiivselt ka sportlase poolt tajutava seotusvajaduse tasemele (Corpus & Lepper, 2007). Antud treeneri käitumine on omane kontrollivale treenerile. Kontrolliv käitumismaneer madaldab aga juhendavate tajutud psühholoogiliste põhivajaduste taset (Bartholomew et al., 2011). Ka Coatsworth ja Conroy (2009) leidsid, et treenerid, kelle kiitmist tajuti kui tasuna sportlase pingutuse eest, tõstsid sportlaste kompetentsustaset rohkem, kui treenerid, kes kiitsid juhul, kui sportlase sooritus kandis vilja.

Hodgins ja Liebeskind (2003) uurisid, mismoodi kaldusid käituma tugeva kontrolliva orientatsiooniga treenerid, et sportlaste põhivajadused said tänu antud käitumisele piiratud. Uuringu tulemused näitavad, et treenerid, kes olid kontrolliva käitumismaneeriga, kaldusid käituma ennastkaitsvalt. Selline käitumine piirab aga nii sportlaste seotusvajadust kui kompetentsus- ning autonoomsusvajadust.

Samuti on leitud, et treenerid, kes kalduvad kontrollima ning piirama sportlast väljaspool treeningut, võivad samuti madaldada juhendatavate seotuse ning kompetentsuse taset (Mageau & Vallerand, 2003). Selline treeneri käitumine võib tekitada sportlases pahameelt ning arvamust, et treener ei usalda teda, mistõttu tajub sportlane veel vähem treeneri toetust seotusele (Bartholomew et al., 2010). Kui treenerid näitavad aga oma sportlaste vastu üles sümpaatsust, soojust ja hellust, mis on autonoomsust toetavale treeneri käitumismaneerile omane, ning sportlane ka tajub seda, siis suure tõenäosusega tõstavad treenerid oma sportlaste tajutavat seotusvajaduse taset (Tessier et al., 2013).

Bartholomew ja kolleegid (2009) leidsid, et ka kontrolliv tagasiside ning treeneri hirmutav käitumine õhutab sportlast isiklikule kontrollile, ning see õhustab käesoleva autonoomsust. Kui treener on tugevalt kontrolliva käitumismaneeriga, siis sportlase enda mõtted ja tunded võivad tekitada negatiivseid emotsioone treeneri ja sportlase vahelises suhtluses ning läbisaamises niivõrd, et sportlane hakkab oma enda mõtteid ja tundeid ignoreerima ja loovutab oma autonoomsuse, et treeneriga paremini läbi saada (Mageau & Vallerand, 2003).

3.3 Treeneri käitumise seosed sportlase motivatsiooniga

Kooskõlas enesemääratlemise teooriaga, on treeneri käitumisel seos sportlase motivatsiooniga. Sportlastel, kes treenivad autonoomsust toetavas keskkonnas, on täheldatud ka kõrgemat sisemise motivatsiooni taset (Bartholomew et al., 2009). Näidetena võib siinkohal tuua mitmeid uuringuid, mille tulemusi on Mageau ja Vallerand (2003) oma artiklis kajastanud. Autonoomsust toetav treener pakub valikuid ilma eriliste reegliteta ja piiranguteta, ning see tõstab sportlase motivatsiooni. Antud mõtet on kinnitanud oma teadusartiklis ka Stone ja kolleegid (2009). Mageau ja Vallerand (2003) kajastavad, et uuringus seoses naiste aeroobikatunniga, kus esimesel treeninggrupil lasti treenitavatel treeningmuusikat valida, ning teisel grupil mitte, ilmnes, et esimesse treeninggruppi kuulujatel oli kõrgem motivatsioonitase aeroobikatunnis, kui teise gruppi kuulunud treenitavatel. Kusjuures teisele treeninggrupile lasti muusikat, mille olid esimesse gruppi kuulujad valinud. Mina arvan, et antud tulemustes mängib kindlasti rolli ka treeninggruppi kuulunute isikupära ning muusikamaitse, mistõttu sellist uuringut ma täielikult ei usaldaks. Ka Almagro ja kolleegide (2010) läbiviidud uuringud kinnitasid, et sportlased, kelle treenerid andsid neile vabaduse otsuste tegemisel, toetasid neid otsuste langetamisel, aktsepteerisid sportlase tundeid ja mõtteid ning tutvustasid juhendavatele alternatiive, väljendasid ka kõrget motivatsioonitaset (Almagro et al., 2010). Samas treenerid, kes on autoriteetsemad ja võimukamad ning kontrolliva käitumismaneeriga, saavad oma survestava käitumisega kehtestada hästi reegleid ja mõttelaade, mida nad

sooviksid, et treenitavad omandaksid. Selle tagajärjel sportlased sageli täidavad treeneri pealesurutud tahtmisi, kuid ei toeta treeneri käitumist. Selline käitumine õõnestab sportlase motivatsiooni ning eneseteadlikkust. See toob aga kaasa nõiaringi kus sportlased on sunnitud käituma viisil, et rahuldada oma treeneri soove ja ootusi, kuid oma vajadusi nad sellega rahuldada ei saa (Bartholomew et al., 2009). Ka Bartholomew ja kolleegid (2009) viisid läbi uuringu, mille aluseks oli ujujate arvamus nende treenerite kontrolliva ja autonoomsust toetava käitumise kohta. Parimaid punkte said treenerid, kes olid autonoomsust toetavad. Ka sellest uuringust võib välja lugeda, et kontrolliva treeneri puhul esineb sportlastel madalamat motivatsioonitaset kui autonoomsust toetava treeneri puhul (Bartholomew et al., 2009). Nagu eelnevalt sai mainitud, siis sõtlub motivatsioonitase sportlase tajutud psühholoogilistest põhivajadustest ning sportlaste kõrgema autonoomsus,- seotus,- ja kompetentsustasemega olid seotud just autonoomsust toetavad treenerid.

Karjumist, füüsilist karistamist ja personaalseid rünnakuid - kõiki neid hirmutavaid käitumismaneere kasutatakse sportlase käitumise kontrollimiseks. Kõik see toodab aga sportlases madalat motivatsioonitaset (Mageau & Vallerand, 2003). Baker, Cote ja Hawes (2000) leidsid tänu läbiviidud uuringule, et sportlased, kelle treener väljendas võistlussituatsioonis hirmutavat käitumist, teatasid madalamast motivatsioonitasemest. Autorid järeldasid antud tulemuste põhjal, et treeneri kõrgetasemeline negatiivne suhtumine tõstab sportlaste taju mitteedukast sooritusest ning see ongi madala motivatsiooni põhjuseks. Sama tulemuseni jõudsid oma uuringutes ka Bartholomew ja kolleegid (2009). Vastupidiselt antud uuringule leidis aga Stirling (2011) oma doktoritöö tulemustena, uurides treeneripoolset emotsionaalset väärkohtlemist ning selle mõju sportlasele, et enamik küsitluses osalenud sportlastest kinnitas motivatsioonitaseme tõusu seoses treeneripoolse halvustava ja hirmutava käitumisega. Üks küsitluses osalenud iluuisutaja andis teada, et igal hetkel, kui treener karjus, tõusis sportlase pingutamistase 110 protsendini. Samal ajal tundis uisutaja, et tänu nimetatud käitumisele kasutas ta oma treeningaega ära nii hästi kui suutis, ning see tõstis antud sportlase motivatsiooni. Samas uuringus osalenud võimleja teatas, et tema motivatsiooni tõstis mõte mittesoovimisest sattuda treeneriga pahuksisse ning seetõttu pingutas sportlane treeningul ka rohkem. Sportlased, kes samas uuringus teatasid, et nende motivatsioonitase langes, tõid põhjuseks näiteks arusaamatuse, miks treener käitus hirmutavalt, ning nad tundsid end kurvana ja endas pettununa (Stirling, 2011). Siinkohal on selgesti näha, et treeneri käitumisel on küll seos motivatsiooniga, kuid põhirolli hakkab motivatsiooni juures mängima siiski sportlase individuaalne taju seoses treeneri käitumisega.

Sportlase motivatsiooni mõjutab ka treeneripoolne tagasiside. Henderlong ja Lepper (2002) leidsid, et positiivne kontrolliv tagasiside, mis on omane kontrollivale treenerile, omab negatiivset mõju sisemisele motivatsioonile sama palju, kui ebarealistlike ootuste suunamine sportlasele treeneri poolt. Tagasiside, mis on tingimuslik ning liiga tugevalt sõltuv sotsiaalsest võrdlusest, võib suurendada sotsiaalse võrdlemise väljapaistvust ning kahjustada sisemist motivatsiooni ja tõsta tingimuslikku eneseteadvust ning enesega rahulolu. Juhul, kui positiivsel tagasisidel pole kontrolliv aspekt nn väljapaistev, siis on tagasiside mõjunud sportlase sisemisele motivatsioonile positiivselt. Kui kontrolliv aspekt on aga positiivsel tagasisidel selgelt väljapaistev, siis on see kahjustanud sisemise motivatsiooni taset (Henderlong & Lepper, 2002). Näiteid positiivsest kontrollivast tagasisidest, mida on kasutatud uuringutel ning mis on sisemist motivatsioonitaset alandanud: „Sa täitsid selle ülesande hästi, nagu sa pidid“, „Ole sama tubli edasi, ma tahaksin et sa järgmisel mängul veel paremini esineksid“ (Mageau & Vallerand, 2003).

4. TREENERI KÄITUMISE SEOSD SPORTLASE KÄITUMUSLIKE NÄITAJATEGA

Treeneri käitumine on seotud ka sportlase erinevate käitumuslike näitajatega. Märkimisväärseid positiivseid ja negatiivseid seoseid on leitud nii sportlase toitumise, kui ka sporti kaasatuse ja juhendatava tulemuslikkuse vahel. Järgnevalt toon välja nii autonoomsust toetava kui ka kontrolliva treeneri käitumise seoseid sportlaste käitumuslike näitajatega.

4.1 Treeneri käitumise seosed sportlase sporti kaasatusele ja tulemuslikkusele

Treener mõjutab nii sportlase võistlustulemusi, eesmärgile suunatud eneseregulatsiooni kui kaasatust sporti (Sheldon & Watson, 2011; Boardley et al., 2008; Wang et al., 2009). Gillet ja kolleegide (2010) uuringutest selgus, et treener mängib lausa võtmerolli sportlase tulemuslikkuse juures. Sportlase edu või läbikukkumine on igapäevane mure nii sportlase kui treeneri jaoks (Mata & Gomes, 2013). Mata ja Gomes'i (2013) uuringust seoses sportlasepoolse hinnangu andmisega oma treeneritele selgus, et võitnud meeskonnad hindasid oma treenerit positiivsemalt ning olid juhendajaga rohkem rahul, kui mitte võitnud meeskonnad. Võitnud meeskonnad kirjeldasid oma treenerit kui inspiratsiooni andvat juhendajat, kellel oli ka hea tehniliste oskuste edasi andmise võime ning visioon, mis ühtis mängijate visiooniga. Samuti teatasid sportlased, et treener andis positiivset tagasisidet ja tegutses aktiivselt seoses sportlaste arendamisega. Autorite arvates saab antud treeneri käitumismaneere ühildada harjutusele orienteeritud treeneri käitumisega, mis on aga omane autonoomsust toetavale treenerile (Mata & Gomes 2013).

Boardley jt. (2008) uurisid, kuivõrd rägbi mängijate taju oma treeneri käitumisest mängis rolli sportlaste pingutusel, spordinaudingul ja kohusetundlikkusel. Tulemused seostusid püstitatud hüpoteesiga. Selgus, et kui sportlased tundsid, et nende treener oli kõrge motiveeritustasemega ning motiveeris positiivselt ka sportlasi, väljendasid rägbi mängijad kõrget pingutamistaset, pühendumust ning püüdlikkust. Antud treenerit tajusid sportlased kui juhendajat, kes motiveeris neid, oli toetavaks lülits usalduse säilimisel, aitas kaasa sportlaste enesetõhususe arenemisele ning meeskonna ühtekuuluvusele. Uuringu tulemused näitasid, et just need autonoomsust toetava treeneri käitumismustrid mõjutavad sportlase kohusetundlikkust treeningute suhtes ning edasipürgimist ja pingutamist (Boardley et al., 2008) ja on samuti positiivses seoses ka sportlasepoolse konkurentsi otsimisega ning püsivusega (Wang et al., 2009). Wang, Koh ja Chatzisarantise (2009) teadustöö tulemustes

olid kõrgema tajutud seotus,- autonoomsus-, ja kompetentsusvajaduse tasemega grupi liikmetel kõrgemad seatud eesmärgid ning paremad võistlustulemused, võrreldes madala tajutud põhivajaduste tasemega grupi puhul. Samaselt eelmistele käsitletud teadustööde tulemustele, leidsid ka Gillet ja kolleegid (2010), et enesemääratletud motivatsioon oli seotud kõrgemate võistlustulemustega ning võistlustulemuste mõjutajana.

Sheldon ja Watsoni (2011) teadustöö tulemused toetavad samuti Boardley, Kavussanu ja Ringi (2008) leidu, et treeneri autonoomsustoetus sportlase suhtes on oluline psühholoogiline tegur spordiala naudingut ja sportliku tulemuslikkuse juures. Treeneri autonoomsustoetus oli positiivselt seotud sportlaste treeningul osalemisega ja sisemise motivatsiooniga. Autorid järeldasid, et treenerid, kes loovad treeningu struktuuri ja intensiivsuse, samal ajal säilitades ning suurendades seotust sportlase ja treeneri vahel ning sportlase ja sportliku tegevuse vahel, võivad olla edukaimad sportlase “võidu-kaotuse” tasandil (Sheldon & Watson, 2011). Samas ei selgunud Mata ja Gomes’i (2013) uuringu tulemustest olulisi erinevusi võitja- ja kaotajameeskonna vahel seoses treeneri sotsiaalse käitumisega, kuhu kuuluvad personaalne sportlase toetamine ning sportlasesse austavalt ja lugupidavalt suhtumine. Siit võib järeldada, tuginedes eelnevalt käsitletud teemale seoses põhivajaduste tajumisega, et inividid tajuvad vajadusi erinevalt.

Võrreldes võitnud- ja mittevõitnud meeskonda, selgusid tähelepanuväärsed erinevused seoses rahuloluga oma treeneri käitumismaneeri suhtes. Antud erinevus võib olla aga seletuseks võitnud meeskonna edukuse juures (Mata & Gomes, 2013).

4.2 Treeneri käitumise seosed sportlase toitumisega

Bartholomew ja kolleegid (2010) leidsid, et treeneri ja sportlase vaheline suhe on seotud söömishäiretega. Biesecker ja Martz (1999) uurisid treeneri mõjust söömishäiretele ning leidsid, et tulemustele orienteeritud, kontrolliv treeningstiil tõstab söömishäirete riski sportlastel. Autorid leidsid, et kontrolliva käitumismaneeriga juhendaja treeningstiil tõstis dieedi kasutamist, sportlase rasvumise hirmu ning ärevust seoses oma kehakaaluga. Vastupidiselt Bieseckeri ja Martzi (1999) uuringule, leidsid Coelho, Gomes, Ribeiro ja Soares (2014), et toetav ja hooliv treeneri käitumismaneer madaldab söömishäirete riski.

Bartholomew ja kolleegid (2011) uurisid sportlase taju autonoomsust toetava- ja kontrolliva treeneri vahel ning selle seosest söömishäiretega. Selgus, et sportlaste söömishäired olid seotud psühholoogiliste põhivajaduste piiramisega. Psühholoogilisi põhivajadusi piiravaks asjaoluks oli aga kontrolliva käitumismaneeriga treener. Uuringus osales 61 uuritavat, neist

24 meest ja 37 naist, vanuses 15-25. Psühholoogiliste põhivajaduste ohustamine antud uuringus põhjustas uuritavatel söömishäireid. Rohkem kui veerandil naissportlastest, kes uuringus osalesid, esinesid söömishäired. Enamiku neist sai liigitada kas buliimikuteks või ohjeldamatu söömishäirega naisteks (Bartholomew et al., 2011). Enesemääratlusteooria põhiselt on söömishäired seotud autonoomsus-, kompetentsus-, ja seotusvajaduse tajuga. Kui seotusvajadust on piiratud, siis sageli soovivad indiviidid saada sotsiaalset heakskiitu ning seda just ideaalse väljanägemise kaudu (Thøgersen-Ntoumani et al., 2010, viidatud Bartholomew et al., 2011 kaudu). Ka Shanmugam ja kolleegide (2013) teadustöö tulemused näitasid, et hea läbisaamine treeneriga iseloomustas kõrget treeneripoolset toetust ning oli seotud tervisliku toitumisega ning vastupidi. Kehv läbisaamine treeneriga mõjutas sportlase söömist läbi sportlase enesekriitilise perfektsionismi ja depressiooni. Konfliktiolukord sportlase ja treeneri vahel mõjutas söömiskäitumist negatiivselt. Muscat ja Long (2008) leidsid, et naissportlased, kes said treeneritelt kritiseerivaid kommentaare kaalu ja kehakuju kohta, omasid ka enam söömishäirete sümptomeid. Ka Bartholomew ja kolleegide (2011) uuringus olid söömishäired seotud sportlaste psühholoogiliste põhivajaduste tasemega ning põhivajaduste piiramisega. Autorid leidsid, et võitlus kehakaalu kontrolli suhtes võib väljendada ka pettumust madalate tajutud psühholoogiliste põhivajaduste taseme omamise tõttu.

Kuigi mitmed uuringud näitavad, et treener oli sageli võtmepersoon sportlase elus, ning et treener võib mõjutada sportlase söömisharjumusi negatiivselt, survestades sportlast oma kehakaalu madalana hoidma tänu oma käitumismaneerile, siis Scofficer ja kolleegide (2010) uuringu tulemused näitasid, et sportlase ja treeneri läbisaamine ei olnud otseseks söömishäirete põhjuseks (Scofficer et al., 2010). Siinkohal saab taas tõestada asjaolu, et indiviidide psühholoogiliste põhivajaduste ja treeneri käitumismaneeri tajumine on individuaalne.

KOKKUVÕTE

Treeneri käitumine mõjutab sportlast. Seda näitasid mitmed antud töös kajastatud teadusuuringud. Treeneri käitumine mõjutab nii sportlase tunnetuslikke kui käitumuslikke näitajaid. Antud bakalaureusetöös käsitleti nii autonoomsust toetava treeneri kui kontrolliva käitumismaneeriga treeneri käitumise mõju sportlasele. Mitmetest uuringutest selgus aga, et treeneri käitumist võivad mõjutada nii treeneri isikuomadused, sotsiaalne treeningkeskkond kui kontekstuaalsed mõjurid. Selgus ka, et sportlaste põhivajaduste tajumine sõltub individuaalsetest erinevustest nagu näiteks sportlase sugu.

Hulk uuringud on näidanud, et treener oma käitumisega on võimeline mõjutama nii positiivselt kui negatiivselt sportlase ärevust, psühholoogilisi põhivajadusi, motivatsiooni, sporti kaasatust, tulemuslikkust ning toitumiskäitumist. Enamik töös kajastatud uuringutest kinnitasid autonoomsust toetava treeneri käitumise positiivset mõju ning kontrolliva treeneri negatiivset mõju nimetatud käitumuslikele ja tunnetuslikele näitajatele, kuid leidis ka vastakaid leide. Leiti näiteks treeneripoolse emotsionaalse väärkohtlemise puhul positiivne mõju sportlaste motivatsioonitaseme tõusule (Stirling, 2011). Samuti esines uuring, milles ei tuvastatud treeneripoolset mõju sportlase autonoomsuse vajaduse tajumisele (Coatsworth & Conroy, 2009). Scofficer ja kolleegide (2010) uuringus ei täheldatud aga sportlase toitumiskäitumise muutumist seoses treeneri ja sportlase läbisaamisega. Ka Mata ja Gomes'i (2013) uuringu tulemustest ei ilmnenu olulisi erinevusi sportlaste/meeskondade võistlustulemustes seoses treeneri sotsiaalse käitumisega, mille alla kuuluvad personaalne sportlase toetamine ning sportlasesse austavalt ja lugupidavalt suhtumine. Siinkohal saab tõestada asjaolu, et indiviidide psühholoogiliste põhivajaduste ja treeneri käitumismaneeri tajumine sõltub individuaalsetest erinevustest.

Arvan, et treeneri käitumine on väga oluline sportlase tunnetuslike ja käitumuslike näitajate mõjutegur. Treenitava heaolu nimel peaks treenerid rohkem rõhku pöörama enda käitumise jälgimisele. Kuna kõik sportlased on individuaalsete vajadustega, on oluline neile kõigile ka individuaalselt läheneda. Nõustun siinkohal Reeve ja Halusic'i (2009) arvamusega, et treenerid peaksid seadma end juhendatava kohale ja püüdma mõista, mis on antud sportlasele hetkeolukorras vajalik. Treenerid peaksid teadvustama endale sportlase mõtteid ja tundeid, põhjendama sportlasele seatud ülesandeid ja piiranguid. Sealjuures peaks võimaldama sportlasel langetada iseseisvaid otsuseid, seoses sportliku tegevusega. Kindlasti oleks soovituslik treeneritel vältida ülemäärast kontrolli sportlase üle, pealesurutud arvamusi ning

hirmutavat käitumist. Antud nõuanded on vajalikud, et soodustada sportlase psühholoogiliste põhivajaduste tajumist ning seeläbi tõsta sportlase motivatsiooni, mis on määrava tähtsusega ka sportlase tulemuslikkuse ja teiste käitumuslike ja tunnetuslike näitajate juures, vältimaks amotivatsiooni teket, läbipõlemist ning spordist võõrandumist.

Võimalike edasiste uurimissuundadena huvitaks mind eriti võimlemistreenerite käitumise mõju sportlaste tulemuslikkusele, kuna olen kokku puutunud väga erinevate käitumismaneeridega treeneritega ning võimlejate erineva tulemuslikkusega. Antud bakalaureusetööd tehes ei leidunud eriti vastava teemakohalisi teadusuuringuid, mis oleks teostatud võimlejate ning nende treeneritega.

Võttes kokku käesolevat bakalaureusetööd võib öelda, et nii autonoomsust toetava käitumismaneeriga kui kontrolliva käitumisega treener mõjutab nii sportlase käitumuslikke kui tunnetuslikke näitajaid. Treeneri mõju sportlasele sõltub aga sportlase individuaalsetest erinevustest.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Alfermann D, Lee MJ, Würth S. Perceived leadership behavior and motivational climate as antecedents of adolescent athletes' skill development. *Online J Sport Psychol* 2005; 7:14-36.
2. Almagro BJ, Sáenz-López P, Moreno JA. Prediction of sport adherence through the influence of autonomy-supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *J Sports Sci Med* 2010; 9:8-14. doi:24149380.
3. Amorose AJ, Horn TS. Pre- to post-season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *J Appl Sport Psychol* 2001; 13:355-373. doi:10.1080/104132001753226247.
4. Bai N, Sheikh M, Rad LS, Anzehaie ZH. The relationship between coaching behaviors and competitive anxiety in Golestan Province Futsal super league players. *Euro J Exp Bio* 2013; 3:383-386.
5. Baker J, Cote J, Hawes R. The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *J Sci Med Sport* 2000; 3:110-119. doi:10.1016/S1440-2440(00)80073-0.
6. Banack HR, Sabiston CM, Bloom GA. Coach autonomy support, basic need satisfaction, and intrinsic motivation of paralympic athletes. *Res Q Exerc Sport* 2011; 82:722-730. doi:10.1080/02701367.2011.10599809.
7. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, Bosch JA, Thøgersen-Ntoumani C. Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Per Soc Psychol B* 2011; 37:1459-1473. doi:10.1177/0146167211413125.
8. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C. A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *Int Rew Sport Exerc Psychol* 2009; 2:215-233. doi:10.1080/17509840903235330.
9. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C. The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *J Sport Exerc Psychol* 2010; 32:193-216.
10. Biesecker AC, Martz DM. Impact of coaching style on vulnerability for eating disorders: An analog study. *Eat Dis* 1999; 7:235-244. doi:10.1080/10640269908249289.

11. Boardley ID, Kavussanu M, Ring C. Athletes' perceptions of coaching effectiveness and athlete-related outcomes in rugby union: An investigation based on the coaching efficacy model. *Sport Psychol* 2008; 22:269-287.
12. Broussard SC, Garrison MEB. The relationship between classroom motivation and academic achievement in elementary-school-aged children. *Fam Consum Sci Res J* 2004; 33:106-120. doi:10.1177/1077727X04269573.
13. Coatsworth JD, Conroy DE. The effects of autonomy-supportive coaching, need satisfaction, and self-perceptions on initiative and identity in youth swimmers. *Dev Psychol* 2009; 45:320-328. doi:10.1037/a0014027.
14. Coelho GMO, Gomes AIS, Ribeiro BG, Soares EA. Prevention of eating disorders in female athletes. *Open Access J Sports Med* 2014; 5:105-113. doi:10.2147/OAJSM.S36528.
15. Corpus JH, Lepper MR. The effects of person versus performance praise on children's motivation: Gender and age as moderating factors. *Educ Psychol* 2007; 27:487-508. doi:10.1080/01443410601159852.
16. Deci EL, Ryan RM, Koestner R. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychol Bul* 1999; 125: 627-668. doi:10.1037//0033-2909.125.6.627.
17. Deci EL, Ryan RM. The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol Inq* 2000; 11:227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01.
18. Deci EL, Ryan RM. The general causality orientations Scale: Self-determination in personality. *J Res Pers* 1985; 19:109-134. doi:10.1016/0092-6566(85)90023-6.
19. Fortier MS, Vallerand RJ, Briere NM, Provencher PJ. Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *Int J Sport Psychol* 1995; 26:24-39.
20. Gagne M, Ryan RM, Bargmann K. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *J Appl Sport Psychol* 2003; 15:372-390. doi:10.1080/10413200390238031.
21. Gillet N, Rosnet E. Basic need satisfaction and motivation in sport. *Online J Sport Psychol* 2008; 10(3).
22. Gillet N, Vallerand RJ, Amoura S, Baldes B. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychol Sport Exerc* 2010; 11:155-161. doi:10.1016/j.psychsport.2009.10.004

23. Henderlong J, Lepper MR. The effects of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychol Bull* 2002; 128:774-795. doi:10.1037//0033-2909.128.5.774.
24. Hodgins HS, Liebeskind E. Apology versus defense: Antecedents and consequences. *J Sport Exercise Psy* 2003; 39:297–316. doi:10.1016/S0022-1031(03)00024-6.
25. Huang W, Tang Y, Chen G. Predicting managerial coaching behaviors by the Big-Five personality traits. *J Hum Resour Sustain Stud* 2013; 1:76-84. doi:10.4236/jhrss.2013.14011.
26. LaForge K, Sullivan PJ, Bloom GA. Coaching behaviors in Canadian youth sport. *Online J Sport Psychol* 2012; 4:251-263.
27. Ledochowski L, Unterrainer C, Ruedl G, Schnitzer M, Kopp M. Quality of life, coach behavior and competitive anxiety in Winter Youth Olympic Games participants. *Br J Sports Med* 2012; 46:1044-1047. doi:10.1136/bjsports-2012-091539.
28. Mageau GA, Vallerand RJ. The coach–athlete relationship: A motivational model. *J Sport Sci* 2003; 21:883–904. doi:10.1080/0264041031000140374.
29. Mata RT, Gomes AR. Winning or not winning: The influence on coach-athlete relationships and goal achievement. *J Hum Sport Exerc* 2013; 8:986-995. doi:10.4100/jhse.2013.84.09.
30. Muscat AC, Long BC. Critical comments about body shape and weight: Disordered eating of female athletes and sport participants. *Appl Sport Psychol* 2008; 20:1-24. doi:10.1080/10413200701784833.
31. Nix GA, Ryan MR, Manly JB, Deci EL. Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *J Exp Soc* 1999; 35:266–284. doi:10.1006/jesp.1999.1382.
32. Noels KA, Clement R, Pelletier LG. Perceptions' of teachers communicative style and students' intrinsic and extrinsic motivation. *Mod Lang J* 1999; 83:23-34. doi: 10.1111/0026-7902.00003.
33. Patsiaouras A, Papanikolaou Z, Haritonidis K, Nikolaidis D, Keramidas P. The use of the person-centered approach for the reduction of the state-trait anxiety in volleyball players. *Online J Sport Psychol* 2008; 10(2).
34. Reeve J, Halusic M. How K-12 teachers can put self-determination theory principles into practice. *Sage Public* 2009; 7:145–154. doi:10.1177/1477878509104319.
35. Reeve J, Jang H. What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *J Educ Psychol* 2006; 98:209-218. doi:10.1037/0022-0663.98.1.209.

36. Sarrazin P, Vallerand RJ, Guillet E, Pelletier LG, Cury F. Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *Eur J Soc Psychol* 2002; 32:395-418. doi:10.1002/ejsp.98.
37. Scoffier S, Maiano C, Arripe-Longueville F. The effects of social relationships and acceptance on disturbed eating attitudes in elite adolescent female athletes: The mediating role of physical self-perceptions. *Eat Disord* 2010; 43:65–71. doi: 10.1002/eat.20597.
38. Shanmugam V, Jowett S, Meyer C. Eating psychopathology amongst athletes: The importance of relationships with parents, coaches and teammates. *Int J Sport Exerc Psychol* 2013; 11:24–38. doi:10.1080/1612197X.2012.724197.
39. Sheldon KM, Watson A. Coach's autonomy support is especially important for varsity compared to club and recreational athletes. *Int J Sports Sci Coach* 2011; 6:109-123.
40. Stewart LJ, Palmer S, Wilkin H, Kerrin M. The influence of character: Does personality impact coaching success? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring* 2008; 6: 32-42.
41. Stirling AE. Initiating and sustaining emotional abuse in the coach-athlete relationship: Athletes', parents', and coaches' reflections. Doctorate of Philosophy, Department of Exercise Sciences, University of Toronto 2011.
42. Stone DN, Deci EL, Ryan RM. Beyond talk: Creating autonomous motivation through self-determination theory. *J Gen Manage* 2009; 34:75-91.
43. Tessier D, Smith N, Tzioumakis Y, Quested E, Sarrazin P, et al. Comparing the objective motivational climate created by grassroots soccer coaches in England, Greece and France. *Int J Sport Exerc Psychol* 2013; 1-19. doi:10.1080/1612197X.2013.831259.
44. Vallerand RJ, Bissonnette R. Intrinsic, extrinsic and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *J Pers* 1992; 60:599-620. doi: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00922.x.
45. Vallerand RJ. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In *Adv in Exp Soc Psychol* 1997; 29:271-360. doi:10.1016/S0065-2601(08)60019-2.
46. Vallerand RJ, Pelletier LG, Blais MR, Briere NM, Senecal CB et al. The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educ Psychol Meas* 1992; 52:1003-1017. doi: 10.1177/0013164492052004025.
47. Wang CKJ, Koh KT, Chatzisarantis N. An intra-individual analysis of players' perceived coaching behaviors, psychological needs, and achievement goals. *Int J Sports Sci Coach* 2009; 2:177-192. doi:10.1260/174795409788549472.

48. Özsesen UE. Determination of the factors that motivating the outdoor & recreational sports consumer in the case of daily rafting trip on Melen River. The degree of masters of science in the department of Physical Education and Sports. Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University 2007.

Relationships between coach's training style and athlete's cognitive and behavioral outcomes

SUMMARY

The aim of the present study is to analyze the relationships between coach's autonomy supportive and controlling behaviour and the perceptions of the athletes' basic psychological needs, as well as their cognitive and behavioral outcomes. The current analysis is based on the prior research articles on the aforementioned topic.

There is no doubt, that coach plays an important role in the athlete's life nowadays. The major influence of the coach is specifically on the athlete's psychological experiences during the training session. Different psychological experiences have a strong impact on athlete's different cognitive and behavioral outcomes. The question is what type of the coach can influence the athlete in a most positive way and be the most effective and how do athletes perceive the coach who influences positively the cognitive and behavioral aspect?

Both behaviour types of the coaches - autonomy supportive behaviour and controlling behaviour can influence the athlete. It can influence both athlete's cognitive and behavioral outcomes. This very information was found in several recent research articles on our topic in current study. Although, there were several studies found, that indicated that in some cases the coach's behavior can be influenced also by coach's personal characteristics, social training environment and contextual determinants. It was also found that athlete's perception of basic needs can vary.

The vast amount of the research shows that the coach can influence the athletes' behaviour in negative and positive ways, cause anxiety, affect the basic psychological needs, motivation, sport performance and eating behavior. Majority of the studies supported the concept of the positive influence outcome from the autonomy supportive behaviour and negative outcome from the controlling behaviour. Yet in some cases, the negative emotional abuse by the coach improved the athlete's motivation level (Striling, 2011). Coatsworth and Conroy found no major impact on athlete's basic need for autonomy (Coatsworth & Conroy, 2009). Scoffier (2010), on the other hand, did not find any changes in athlete's eating behaviour in connection with the relationship type between the coach and the athlete. In the research conducted by Mata and Gomes (2013), there were no major differences found in athletes' training outcomes in correlation with the coach's social behaviour (personal support, respectfulness). Therefore,

it can be indicated, that the athletes' perception of psychological needs and coaches' behaviour is very individual.

In my opinion, the coach's behaviour affects the athlete's cognitive and behavioural outcomes and coaches should put a greater emphasis on monitoring their behaviour since all the athletes have their own individual needs. I also share the Reeve and Halusic's (2009) opinion stating that coach must be a leader and a guide and try to understand what is needed the most at the very moment for the athlete. The coach should be able to read the athletes' mind, perceive their emotions and explain them their goals and restrictions. At the same time, every athlete should be able to make his/her own decisions in regards their sporting career. It is also recommended for the coaches to avoid too strict control over the athlete, frightening and demanding type of the behaviour. All current recommendations are extremely important since they enable the athlete's perception of basic psychological needs and thereby enhance the athlete's motivation, which are very important factors when we speak about one's sport performance and positive behavioral and cognitive outcomes. They help to avoid amotivation, burnout and alienation.

My main research interest in future would be focused primarily on the influence of the gymnastics coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance since I have personally been involved with different type of coaches and witnessed their influence on the gymnasts' sport performance. Unfortunately, while I was doing my research and literature search, I was not able to find articles on this very specific topic.

In conclusion, based on the analysis of scientific literature, both types of the coaches - with autonomy supportive behaviour and controlling behaviour have a huge impact on athlete's behavioral and cognitive outcomes. The coach's influence on the athlete, on the other hand, depends on every athlete's individual characteristics.

U. Boder

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Triin Pöder
(autori nimi)

(sünnikuupäev: 05.02.1992)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

"Treeneri juhendamistüüli seosed sportlaste
käitumislase ja tennetunlike näitajatega"

(lõputöö pealkiri)

mille juhendaja on Andre Koka,
(juhendaja nimi)

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil,
sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse
tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas
digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega
isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus/Tallinnas/Narvas/Pärnus/Viljandis, 28.04.2015 (kuupäev)

JPöder