

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtluse osakond

Eva Laura Auling

**SPORTLASTE MOTIVATSIOON  
KORVPALLIKLUBI PÄRNU NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: lektor Liina Puusepp

Pärnu 2015

## SISUKORD

Sissejuhatus .....	3
1. Sportlaste motivatsiooni kujunemine .....	5
1.1. Spordi roll ühiskonnas .....	5
1.2. Spordimotivatsiooni hindamine .....	9
1.3. Motivatsioonikliima kujunemine meeskonnaspordis .....	15
2. Spordimotivatsiooni uuring Korvpalliklubi Pärnu näitel .....	21
2.1. Sportlaste motiveeritus Korvpalliklubis Pärnu .....	21
2.2. Spordimotivatsiooni uuringu meetoodika ja tulemused Korvpalliklubis Pärnu ....	25
2.3. Spordimotivatsiooni uuringu tulemuste järelused ja ettepanekud .....	41
Kokkuvõte .....	46
Viidatud allikad .....	48
Lisad .....	55
Lisa 1. Intervjuu küsimused treeneritele .....	55
Lisa 2. Sportlaste motivatsiooni ankeetküsimustik eesti keeles .....	56
Lisa 3. Sportlaste motivatsiooni ankeetküsimustik inglise keeles .....	60
Summary .....	64

## SISSEJUHATUS

Tänapäeva ühiskonnas mõistetakse üha enam kehaliselt aktiivne olemise positiivset mõju inimese tervisele ja heaolule. Liikumisharrastusega tegeleva inimese organism on tugevam ning suudab efektiivsemalt haigusi vältida. Teadlased on leidnud, et puudulik kehaline aktiivsus on paljude levinud haiguste tekkepõhjuseks. Füüsilise tegevusega kaasnevad paljud sotsiaalsed ja psühholoogilised hüved. Eriti tähtis on liikumisharjumuste juurutamine tänapäeva noorte seas. Lisaks füüsilise võimekuse arendamisele, enesehinnangu tõstmisele ja distsipliini õpetamisele sisustab sporditegevuses osalemine kvaliteetselt nende vaba aega. Kehaliselt aktiivsed noored hindavad tervislikke eluviise ühiskonnas ning teavad, et sportimine on investering tervisesse, mis ühtlasi parandab ka nende elukvaliteeti.

Noorte hulgas on trennis käimine populaarne. Motiveeritud noored, kes on leidnud spordiala, mis neile meeldib ning harrastavad seda klubis, mis vastab nende ootustele, on püsivamad sellega jätkamisel ka tulevikus. Treeningukorraldusega rahulolevad noored on lojaalsemad liikmed oma spordiklubile ja omavad suuremat potentsiaali areneda harrastussportlastest oma ala professionaalideks. Probleemid ilmnevad madala motiveerituse ja rahulolematuse korral, mil noored sageli spordiklubist lahkuvad või lõpetavad spordialaga tegelemise sootuks.

Noortele spordiõpet võimaldava ja toimivat korvpallipüramiidi ehitava Korvpalliklubi Pärnu jaoks on sportlaste motivatsiooni uurimine ja mõistmine vajalik, et kasutada ära noorte ambitsioonikust ning potentsiaali ja elimineerida võimalused, mil korvpallurid lõpetavad sporditegevuses osalemise põhjustel, mida spordiklubi juhtkond ja treenerid ei ole muret tekitavana tajunud. Organisatsiooni jaoks on teema aktuaalne, kuna madal motiveeritus on suurimaks treeningutest loobumise põhjuseks. Korvpalliklubis Pärnu ei ole varem läbi viidud sportlaste motivatsiooni käsitlevat uuringut, mistõttu puuduvad

andmed klubiliikmete motivatsioonitasemest ja selle võimalikust mõjust isiklikele ja võistkondlikele tulemustele korvpallis.

Korvpalliklubi Pärnu jaoks on oluline teada, mis motiveerib nende liikmeid ning milline on nende motivatsioonitase, et kaardistada murekohad, mida oleks võimalik käesoleva uuringu tulemustest lähtuvalt parandada. Lõputöö eesmärgiks on analüüsida Korvpalliklubi Pärnu liikmete motivatsioonitaset ning tulemustelt lähtuvalt teha ettepanekuid motivatsiooni suurendamiseks. Lõputöö eesmärgi täitmiseks seatakse järgmised uurimisülesanded:

- analüüsida spordi rolli ühiskonnas;
- uurida spordimotivatsiooni erinevaid käsitlusi;
- selgitada välja motivatsioonikliima kujunemise eripära meeskonnaspordis;
- anda ülevaade Korvpalliklubi Pärnust ning treenerite hinnangust sportlaste motivatsiooni kohta;
- läbi viia korvpallurite motivatsiooni käsitlev uuring;
- saadud tulemuste põhjal teha järeldusi ja ettepanekuid Korvpalliklubi Pärnu treeneritele ja juhtkonnale sportlaste motivatsiooni suurendamiseks organisatsioonis.

Lõputöö koosneb kahest osast. Esimeses osas kirjeldatakse spordi rolli ühiskonnas ja uuritakse spordimotivatsiooni teoreetilisi käsitlusi ning motivatsiooni kujunemist meeskonnaspordis. Teises osas tehakse intervjuud Korvpalliklubi Pärnu treeneritega ning viiakse läbi empiiriline kvantitatiivne uuring organisatsiooni liikmete seas. Samas osas iseloomustatakse organisatsiooni, tutvustatakse uuringu valimit, meetodeid ja korraldust, analüüsitakse uurimistulemusi ning tehakse neist lähtuvalt autoripoolseid ettepanekuid motivatsiooni suurendamiseks. Teoreetilises osas kasutatavad kirjandusallikad pärinevad valdavalt Taylor & Francis e-ajakirjadest ja Ebsco andmebaasidest.

# 1. SPORTLASTE MOTIVATSIOONI KUJUNEMINE

## 1.1. Spordi roll ühiskonnas

Võimatu on täielikult mõista tänapäeva ühiskonda ja kultuuri, väärtustamata selles spordi rolli. Maailmas on sport rahvusvaheline fenomen. See panustab majandusse ning on oluline sotsiaalsuse ja kultuuri looja erinevates regioonides ja rahvustes. Spordi roll ühiskonnas on tähtis kindlal põhjusel – sellel on inimeste jaoks erinev tähendus ning see ületab valdkondade piire. Sport on füüsiline tegevus, meelelahutus, haridus, vaatemäng, tööstusharu, vaba aja veetmise viis, majandussektor, teenus, eluviis või palju muud, olenevalt indiviidi vaatepunktist. Sport puudutab iga inimese elu mingil moel – kas siis näiteks olümpiamänge pealtvaatajana jälgides või ise stardijoone taga avapauku oodates. Üha enam mõistetakse sportimise seotust inimese tervise heaoluga. Tervislike eluviiside pooldamine kogub rahva seas üha rohkem populaarsust. Spordipoliitika eesmärgiks on läbi mitme tasandi koostöö tuua rohkem inimesi tervisespordini, et parandada statistiliselt kriitilisi näitajaid rahva tervise osas, edendada läbi spordi positiivseid väärtusi ning samuti kindlustada spordi jätkusuutlik kasvupüramiid.

1948. aastal defineeris Maailma Terviseorganisatsioon tervist kui täielikku füüsilise, sotsiaalse ja vaimse heaolu seisundit ning mitte ainult kui haiguste ja puuete puudumist; tervis ei ole elamise eesmärk, vaid igapäevase elu vahend; positiivne mõiste, mis toonitab sotsiaalseid ja individuaalseid ressursse ning füüsilisi võimeid (Constitution of the... 2006: 1). Sport on igasugune kehaline tegevus, milles osaletakse organiseerimatult või organiseeritult ning mille eesmärk on näidata või parandada kehalist vormi ja vaimset heaolu, tekitada sotsiaalseid suhteid või saavutada erineva tasemega võistlustel tulemusi (Euroopa Spordi Harta 1992: artikkel 2). Coakley (2004: 21) defineeris sporti kui institutsioonilist võistluslikku tegevust, mis sisaldab ranget füüsilist pingutust või

keeruliste füüsiliste oskuste kasutamist osalejate poolt, kes on sisemiselt või väliselt motiveeritud.

Füüsiline aktiivsus on inimese tervise heaoluks hädavajalik. Hinnanguliselt põhjustab liiga vähene füüsiline aktiivsus 1,9 miljonit surma aastas. Rohkem kui 60 protsenti maailma täiskasvanud rahvastikust ei ole oma tervise mõistes piisavalt füüsiliselt aktiivsed ja vähem kui kolmandik maailma noortest osaleb piisavalt kehaliselt aktiivsetes tegevustes. Sportimine on positiivselt seotud strateegiatega, millega püütakse inimeste toitumisharjumusi paremaks muuta, alkoholi- ja tubakatoodete ning narkootikumide tarbimist ja vägivalda vähendada, sotsiaalset suhtlemist ja integratsiooni edendada. Indiviidi tasandil on sportimine üheks tähtsamaks haiguste ennetamise meetodiks ja riikide tasandil üheks odavamaks ja efektiivsemaks viisiks rahvastiku tervise parandamisel. (Health and Development... 2003: 1-2)

Nelson Mandela on öelnud 2000. aastal Monacos peetud kõnes: „Spordil on võimu, et muuta maailma. Spordil on jõudu inspireerida, jõudu, et inimesi ühendada sellisel moel nagu mujal ei suudeta.“ (Mandela 2000) Spordis osalemine annab rahvale võimalusele end väljendada, annab juurde enesekindlust, aitab vabastada pingeid, annab võimaluse midagi saavutada, edendab sotsiaalset suhtlemist ja integratsiooni ning samuti õpetab solidaarsust ja ausa mängu põhimõtteid. Need positiivsed väärtused aitavad takistada ja võidelda kahjuga, mida tekitab tänapäeva nõudlik, võistluslik, stressirohke ja istuv eluviis, mis domineerib paljude inimeste elus. (Health and Development... 2003: 4)

Regulaarne füüsiline tegevus aitab paremini stressi juhtida, leevendada depressiooni ja ärevust, tugevdada enesekindlust, parandada tuju ja võimendada vaimset erksust. Lisaks toob see endaga sotsiaalseid hüvesid läbi suurenenud sotsiaalse suhtlemise ja integratsiooni. (Bauman jt 2002: 6) Sportimine aitab lastel ja noortel kujundada ja säilitada terved luud, lihased ja liigesed. Samuti aitab sport kontrollida kehakaalu ja arendada efektiivset südame- ja kopsutööd. Õigesti juhendatud regulaarne füüsiline aktiivsus toob endaga kaasa teiste tervislike eluviiside ülevõtmist, sealhulgas alkoholi-, tubakatoodete, narkootikumide ja vägivalda vältimist. Kujunevad tervislikumad toitumisharjumused, leitakse rohkem aega puhkamiseks ja elatakse ohutumat elu. (Health and Development... 2003: 4-5)

Nendel inimestel, kes alustavad spordiga tegelemist, sest nad naudivad seda ja tunnetavad spordis osalemise hüvesid, kujuneb suurema tõenäosusega välja elukestev füüsiliselt aktiivne olemise muster. Sellegipoolest lõpetavad paljud inimesed spordiga tegelemise sageli noores eas, kuna nad ei taju selle väärtust. Lõbu on kõige sagedasem põhjus, miks lapsed ja täiskasvanud hakkavad spordiga tegelema. Vastupidiselt kui sport ei ole enam lõbus, lõpetatakse sellega tegelemine. (What Sport Means... 2011: 7) Noorena välja kujunenud füüsilise aktiivsuse mustrid jätkuvad ka tulevikus ülejäänud elu kestel, kujundades inimesele tervisliku elu. Vastupidiselt tervist kahjustavad eluviisid, sealhulgas istuv eluviis, ebatervislik toitumine ja sõltuvust tekitavate ainete kuritarvitamine, mis on välja kujunenud varajases nooruses, jätkuvad tõenäoliselt ka edaspidi. (Health and Development... 2003: 5)

Sotsiaalne kuuluvus ja toetus suurendavad füüsilises tegevuses osalemist (McNeill jt 2006: 1020). Sotsiaalse toetuse faktor ilmneb tihti mõjuva põhjusena, miks inimesed spordis osalevad (Stahl jt 2001: 8-9). Ühiskonnas on paljude inimeste jaoks on sõprussuhete sõlmimine ja kuuluvustunne tähtsateks põhjusteks spordis osamisel. Austraallaste seas läbi viidud uuringust selgus, et enam kui pooled vastanutest osalevad spordis koos teise inimesega, mis tähendab, et sotsiaalne toetus on oluline faktor inimeste otsustamisel olla füüsiliselt aktiivne. (McCormack jt 2003; viidatud More Than Winning 2015: 8 vahendusel)

Spordis osalevad lapsed saavad akadeemiliselt paremini hakkama, naudivad koolis käimist rohkem ja teevad parema meelega koduseid ülesandeid. On leitud positiivne seos akadeemilise võimekuse ja füüsilises tegevuses osalemise vahel. (Lindner 1999: 142) On leitud, et organiseeritud kogukondlikul spordil ja rekreatsioonilistel tegevustel on positiivne mõju laste suhtumisele kooli ja õppimisse ja mida rohkem on nad kehaliselt aktiivsed, seda paremad on nende akadeemilised tulemused (Harrison, Narayan 2003: 118-119).

Samuti on leitud, et sport võib vähendada kuritegevuse arvu. USA linnades, kus hakati läbi viima keskkõiguse korvpalliliigasid, vähenesid omandikuriteod suuremal määral kui teistes linnades. (Hartmann, Depro 2006: 192-193) Sport ja rekreatsioon aitavad noori

inimesi kuritegevuselt ja antisotsiaalselt käitumiselt kõrvale juhtida. Sport on seotud rehabilitatsiooni ja arenemisega. Samuti võib see vähendada kogukonnas hirmu kuritegevuse ees. (More Than Winning... 2015: 19)

Sport on ka suur tööstus ja tööandja, pakkudes tööd juhtidele, spordiadministraatoritele, treeneritele, kohtunikele, ametnikele, õpetajatele, ürituste korraldajatele, ulatudes välja paljude majandussektoriteni. Uuringutest ilmneb, et inimese tervise ja tema produktiivsuse vahel on otsene seos. Terved, spordiga tegelevad töötajad on suurema tõenäosusega tööalaselt produktiivsed ja motiveeritud. Nad saavad paremini hakkama oma ameti füüsiliste nõuetega ning taluvad paremini stressi ja vaimset survet. (More Than Winning... 2015: 23-24) Jans jt (2007: 978) viisid hollandlaste seas läbi uuringu, millest ilmselg, et rasvunud töötajad puudusid aastas 14 päeva rohkem kui normaalkaalul töötajad.

Tunnustades sporti kui väärtuslikku vahendit, tuleb ka mõista, mis seda hävitab. Leidub neid, kes seavad võitmise kõigest kõrgemale, olles sealjuures valmis petma või ohverdama eesmärgi saavutamise nimel oma tervise. (What Sport Means... 2011: 3) Spordis ületähtsustatakse võitmise olulisust. USA täiskasvanute seas läbi viidud uuringust ilmselg, et nende arvates peab sport tugevdama väärtusi nagu ausus, enesedistsipliin, aus mäng, meeskonnatöö, austus teiste vastu ja lõbu. Võistluslikkust ja võitmist hinnatakse kõige vähem olulisteks väärtusteks, mida sport peaks edendama. (What Sport Means... 2011: 7)

Professionaalses spordis ohustavad eetika rikkumine ja „võitmine iga hinna nimel“ spordile omaseid väärtusi. USA-s uuringu läbinud spordis osalevad lapsed vanuses 8—17 usuvad, et võitmise soov on kõige suurem motivaator reeglite rikkumiseks. Vanuse kasvades kogevad noored petmist ja nad muutuvad selle suhtes tolerantsemaks. Kusjuures poisid on petmisest teadlikumad ning hindavad spordis võitmist olulisemaks väärtuseks kui tüdrukud. Peaaegu 90 protsendi uuringus osalenud USA täiskasvanute arvates on tuntud sportlastel vastutus olla positiivseks eeskujuks noortele ning et nende igapäevane käitumine on sama tähtis kui nende sportlikud saavutused. Arvatakse, et professionaalne sport on kõige suurem positiivsete väärtuste edendaja, samas kui kogukonnapõhisel spordil on kõige tugevam tegelik mõju. 41 protsenti uuringu läbinud



spordis osalevatest lastest arvab, et kui nad näevad, et tuntud sportlane rikub reegleid, on petmine aktsepteeritav, et võita. Veelgi enam, kui tuntud sportlane tarbib dopingut, paneb see lapsed arvama, et ainete kasutamine on samuti aktsepteeritav. Dopingut kasutamist hinnatakse uuringus osalejate poolt kõige tõsisemaks probleemiks tänapäeva spordis, seades kahtluse alla spordi eetilised põhimõtted. (What Sport Means... 2011: 8-9)

Sport on tugev jõud tänapäeva maailmas. Peaaegu iga valitsus üle maailma panustab riiklikke vahendeid spordi infrastruktuuri, sest spordiga kaasnevad hüved nagu tervise parandamine, haridus, töökohtade loomine ja kuritegevuse ennetamine. Füüsilisel aktiivsusel on ka majanduslikud kasud. Eelkõige vähenevad kulud tervishoius, samuti suureneb inimeste produktiivsus ning kujunevad tervemad ja sotsiaalsemad keskkonnad. Spordi majanduslikud kasud mõjutavad indiviide, ärisid, riike ja rahvusi. Sport kujundab isiksusi, edendab neis aususe, meeskonnatöö, austuse ja pühendumuse põhimõtteid. Nii headel kui halbadel spordi õppetundidel on roll rahva iseloomu ja kultuuri kujundamisel. Spordi kaugemaleulatuvate positiivsete mõjude kõrval tuleb teadvustada ka potentsiaalset negatiivset mõju, et selle vastu võidelda.

## **1.2. Spordimotivatsiooni hindamine**

Inimest ajendab käituma teatud motiivide kogum. Indiviidi suhtumine mistahes eluaspektidesse kujuneb mitmete faktorite koosmõjul, läbi mille areneb välja inimese arvamus ja käitumine vastava valdkonna suhtes. Suhtumine ja sellega otseselt seotud motiveeritus ei ole konstantsed näitajad – need muutuvad aja jooksul ning on mõjutatud nii sisemiste kui välimiste tegurite poolt. Spordivaldkonnas on just motivatsioon üks olulisemaid näitajaid, mille uurimise ja mõistmise abil on võimalik kujundada keskkond, milles spordis osalejad tunneksid end hästi ning seeläbi elimineerida võimalused, mil spordiga tegelejad lõpetavad valdkonnaga tegelemise põhjustel, mida oleks võinud ennetada. Käesolevas alapeatükis käsitletakse enamlevinud spordimotivatsiooniteooriad.

Termin motivatsioon ehk motiivide kogum tuleneb ladinakeelsest sõnast *movere* ja tähendab liikumist (Exploring Motivation... 2015: 3). Pintrich ja Schunki (1996: 4) ning

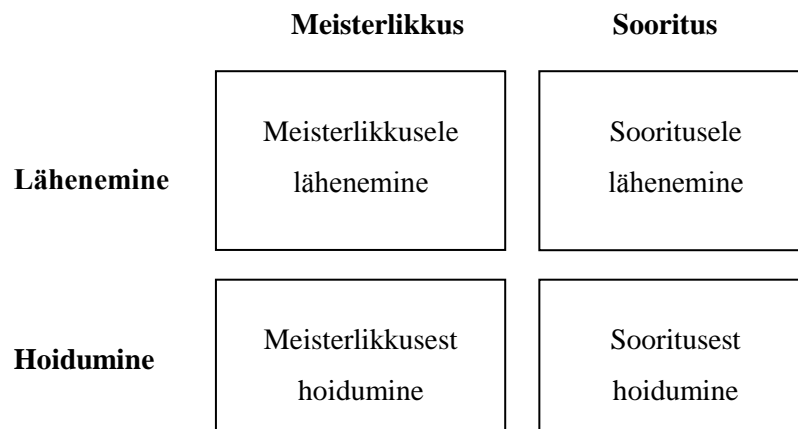
Vallerandi (2004: 427) järgi paneb motivatsioon indiviidi tegutsema, hoiab liikvel ja on stiimuliks, mille abil saadakse vajalikud tegevused tehtud. Motivatsiooni on defineeritud kui sisemist seisundit, mis algatab ja juhib käitumist, määratledes ära selle suuna, intensiivsuse ja püsivuse (Sage 1977; viidatud Kaupužs 2013: 4 vahendusel). Motivatsiooni mõistet kasutatakse, et kirjeldada sisemisi või välimisi jõude, mis juhivad indiviidi algatusvõimet, suunda, intensiivsust ja püsivust. Motivatsioon on üks olulisemaid edu või ebaedu mõjutajaid spordis. Nii treenerid kui sportlased peavad motivatsiooni üheks peamiseks teguriks, mis lisaks otsesele mõjule esitluses ja tulemustes lisab ka positiivset suhtumist kogu valdkonna vastu. (Vallerand 2004: 427)

Noorte jaoks on püstitatud eesmärgid spordi ja liikumise osas tugevateks motivatsioonifaktoriteks. Nichollsi saavutuseesmärgiteooria (1989) kohaselt defineerivad inimesed edu ja tõlgendavad oma võimeid erinevalt. Saavutuseesmärgiteooria järgi on kõige tähtsamad soorituse eesmärgid, mille järgi saab määrata indiviidi eesmärgiorientatsiooni, mis sõltub eelkõige sellest, kuidas inimene defineerib edu.

Ülesande sisu hindamine, enesearengu teadvustamine ja pingutuse rõhutamine on seotud tugeva sisemise motivatsiooniga. Ülesandele orienteeritud inimesed on tolerantsemad ebaõnnestumise osas, kuna nende jaoks ei ole oluline ainult ülesande edukas sooritamine, vaid kogu protsess. Seevastu võimekusele orienteeritud inimesed sooritavad ülesandeid eneseuhkuse tõstmiseks ja võimaliku kiituse pälvimiseks. Nende eesmärgiks on vaid tulemus ja võitmine. Võimekusele orienteeritud inimesed võtavad ebaõnnestumist probleemina, sest see haavab nende eneseuhkust. Inimene on kas meisterlikkusele või sooritusele orienteeritud motivatsiooniga sõltuvalt sellest, millisel hetkel soorituse jooksul tunneb ta end kõige edukamana. (Biddle jt 1999: 84) Spordi kontekstis on leitud, et ülesandele orienteeritusel on positiivsemad tagajärjed indiviidi eneseteadvusele, samuti on märgatud huvi ja spordi nautimise suurenemist (Van de Pol, Kavussanu 2011: 181).

Lisaks nimetatud mõõtmele eksisteerib saavutusmotivatsiooni teoreetilises käsitluses veel üks piiritletus – tegemist on kas lähenemisega või hoidumisega. Positiivsete tulemuste poole püüdlemisel on tegemist lähenemisega. Ebaõnnestumise vältimise puhul on

tegemist hoidumisega. (Elliot, McGregor 2001: 501-502) Meisterlikkuse-soorituse ja lähenemise-hoidumise mõõtmel moodustavad saavutuseesmärgiteooria kaks dimensiooni. Sellest lähtudes saab iseloomustada inimese käitumist kas edu saavutamise või hoopis ebaedu vältimise eesmärgil. (Wang, Biddle, Elliot 2007: 148-149) Saavutuseesmärgiteooria järgi on välja töötatud sportlaste motivatsiooni uurimiseks 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustik (eesti keelde adapteerinud Utsal 2010; *2x2 Achievement Goals Questionnaire for Sport*; Wang, Biddle, Elliot 2007), mille abil on võimalik teha järeldusi spordis osalejate motivatsiooniliikide kohta. Järgneval joonisel 1 on graafiliselt kujutatud saavutuseesmärgiteooria jaotumine dimensioonideks.



**Joonis 1.** 2x2 saavutuseesmärgiteooria dimensioonid (Elliot, McGregor 2001: 502).

Enesemääratlemisteooria hõlmab kolme hüpoteetilist konstrukti: sisemist motivatsiooni, välist motivatsiooni ja amotivatsiooni (Deci, Ryan 1985, 2000; Vallerand 1997). Enesemääratlemisteooria püüab selgitada indiviidi käitumist läbi eelnimetatud motivatsiooniliikide. Sisemine motivatsioon (Deci, Ryan 1985: 32) tuleneb seespisest, organismidele kaasasündinud vajadusest tunda end kompetentse ja ennastmääratlevana. Sisemiselt motiveeritud inimene tunneb huvi tegevuse vastu ja rahulolu seda sooritades. Näiteks korvpallur, kes harrastab seda ala, kuna see on talle huvitav ning uute palliharjutuste selgeks saamine tekitab temas rahulolu, on sisemiselt motiveeritud. (Vallerand 2004: 427-428) Sportlased, kes on sisemiselt motiveeritud, on

järjepidavamad, rahulikumad, kogevad rohkem positiivseid emotsioone, keskenduvad paremini sooritusele ja saavutavad tänu sellele paremaid tulemusi (Freeman, Rees 2009: 252). Sisemine motivatsioon jaguneb kolmeks eraldatavaks suunaks (Vallerand jt 1992, 1993; Deci, Ryan 1985, 2000):

- sisemine motivatsioon teada saada – tegevusega soovitakse kogeda rahulolu õppimisest, avastamisest ja millegi uue mõistmisest;
- sisemine motivatsioon saavutada – tegevusega soovitakse tunda rahulolu ja naudingut millegi uue omandamisest või loomisest;
- sisemine motivatsioon kogeda naudingut – tegevusega soovitakse tunda mõnu, lõbu, esteetilisi naudinguid.

Kui inimesed peavad end millegi tegemiseks sundima, tunnevad ärevust ja tungivat vajadust midagi teha, siis on vähemalt mingil määral kaasatud välimine motivatsioon. Olenevalt olukorrast võib kaalul olla eneseväärikus, tegutsema ajendab ülesande sooritamiseks seatud tähtaeg või on oma tegevuse eest lootust saada tasu – faktoreid, mis tugevdavad motivatsiooni väliselt, võib olla mitmeid (Deci, Ryan 1985: 34; Standage jt 2003: 98). Näiteks sportlane, kes osaleb olümpiamängudel, et saada kuldmedal ning pälvida sellega kaasnev au ja kuulsus, on väliselt motiveeritud (Vallerand 2004: 428). Tegemist on kas välisele nõudlusele vastamisele või lootusega saada välist tasu oma tegevuse eest (Deci, Ryan 1985: 66). Väline motivatsioon võib tulla ka tahtmisest vältida karistust. Enesemääratlemisteooria väline motivatsioon põhineb neljal erineval käitumuslikul regulatsioonil (Biddle jt 1999: 84; Standage jt 2003: 98):

- välimine regulatsioon: käitumist kontrollitakse välise autoriteedi, autasude, hirmu, karistuse, sundimise või allutamiseega;
- pealesurutud regulatsioon: käitumist kontrollitakse seespidiselt, et vältida süüd ja häbi millegi suhtes, põhineb tegudel, mida “peaks”, mitte mida “tahaks” teha;
- omaksvõetud regulatsioon: käitumine on iseenda heaoluks, nautimiseks, rõõmuks;
- integreeritud regulatsioon: käitumine tuleb sisemisest tahtest, on kooskõlas indiviidi väärtuse ja eesmärkidega, põhineb tegudel, mida “tahaks”, mitte mida “peaks” tegema.

Eelnevalt toodud nelja enesemääratlemisteooria käitumuslikku regulatsiooni võib spordikontekstis kirjeldada järgnevate näidetega (Vallerand 2004: 429):

- välimine regulatsioon: sportlane läheb trenni, et treener teda järgmisel mängul väljakule laseks;
- pealesurutud regulatsioon: sportlane läheb trenni, et vältida süütunnet, mis tekiks minemata jätmisest;
- omaksvõetud regulatsioon: sportlane läheb trenni, kuna usub, et siis on ta järgmises mängus veel osavam;
- integreeritud regulatsioon: seotud vaba tahtega – sportlane otsustab jätta laupäeva õhtul sõpradega välja minemata, et olla järgmisel päeval toimivas mängus paremas vormis.

Viimane enesemääratlemisteooria regulatsioon on amotivatsioon. Amotivatsioon on motivatsiooni, eesmärkide ja kavatsuste puudumine inimese käitumises (Vallerand 2004: 427). Amotivatsioon sarnaneb õpitud abitusele (Deci, Ryan 2004: 17). See ilmneb, kui indiviid ei taju oma tegevuse ja selle tagajärgede vahelisi seoseid, kui ta ei väärtusta tegevust või tunneb end ebakompetentsena. Amotiveeritud sportlane tunneb end ebakompetentsena ja hakkab sageli mõtlema, kas spordis osalemisel on üldse mõtet. (Vallerand 2004: 429)

Enesemääratlemisteooria lisab sisemistele ja välistele motivatsioonifaktoritele veel inimesele kaasasündinud psühholoogilised vajadused (Deci, Ryan 1985, 1991):

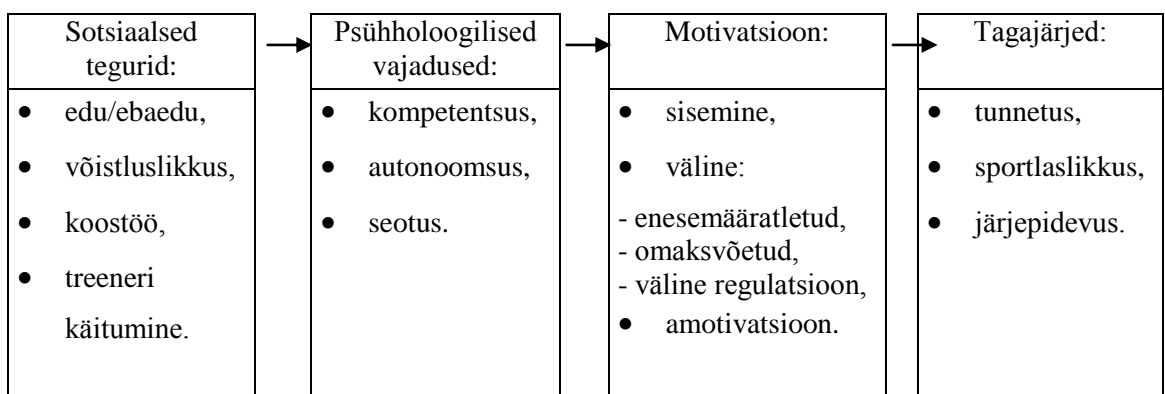
- kompetentsuse vajadus: inimesed vajavad saavutada meisterlikkust ja õppida erinevaid oskusi;
- seotuse vajadus: inimesed vajavad kogeda kuuluvustunnet ja sidet teiste inimestega;
- autonoomsuse vajadus: inimesed tahavad tunda kontrolli oma käitumise üle.

Enesemääratlusteooria kohaselt muutuvad inimesed sisemiselt motiveerituks, kui need vajadused on täidetud. Kui psühholoogilised vajadused on täidetud, siis võivad teatud tegevused muutuda sisemiselt motiveerituks, kui nad enne seda ei olnud. Näiteks võib nooruk osaleda esmalt sporditegevuses vanemate surve, karistusega ähvardamisel. Aja möödudes, kui nimetatud kompetentsuse, seotuse ja autonoomsuse vajadusele

vastatakse, võib nooruk hakata sporti hindama ning tundma sisemist motivatsiooni selles osaleda. (Deci, Ryan 1985: 121)

Enesemääratlemisteooriat on kasutatud hindamaks motivatsiooni füüsilise aktiivsuse kontekstis. Ungari noorte seas läbi viidud uuringutulemuste kohaselt plaanisid ennastmääratlevamad noored ka tulevikus aktiivne olemist, samas kui väliselt motiveeritute kavatsused spordi suhtes olid ebaselged, nõrgad ja vahel suisa vastupidised (Biddle jt 1999: 86). Deci ja Ryani enesemääratlusteooria põhjal on välja töötatud Harjutusmotivatsiooni küsimustik HMK-2 (eesti keelde adapteerinud Artma 2003 ja Raudsepp 2004; *EMI-2*; Markland, Ingledew 1997), mille abil on võimalik hinnata sportlasi harjutama motiveerivaid aspekte ja nende tähtsust sportlaste jaoks.

Vallerand ja Losier (1999: 144) koostasid motivatsiooni kujunemise põhjuste ja tagajärgede järjestuse spordis. See koosneb sotsiaalsetest teguritest, mis mõjutavad tajutud psühholoogilisi vajadusi, millest lähtuvalt kujuneb inimeses vastav motivatsiooniliik, millest sõltuvalt kujuneb omakorda indiviidi käitumine ja selguvad tagajärjed (vt joonis 2). Motivatsiooniliigist sõltuvalt võib tagajärjeks olla nii järjepidevus spordialaga jätkamisel kui ka spordist väljalangemine. Esitatud motivatsiooniahel kaardistab spordi olemuse ja näitab motivatsiooni mõjutavate tegurite ja põhjuslike tagajärgede vahelist seost. (Vallerand 2004: 434)



**Joonis 2.** Motivatsiooni põhjuste ja tagajärgede ahel spordis (Vallerand, Losier 1999: 145).

Vallerand (1997) ühendas enesemääratlemisteooria tõekspidamised ja moodustas neist sisemise ja välimise motivatsiooni hierarhilise mudeli. See eeldab, et erinevate

motivatsiooni liikide eeldusi ja tagajärgi võib käsitleda kolmel tasemel : situatiivsel, kontekstilisel ning globaalsel (Vallerand 1997; Vallerand, Rousseau 2001). Situatsiooniline motivatsioon on motivatsioon teatud tegevuse vastu konkreetsel ajahetkel (Vallerand 1997: 301). Situatsioonist olenevalt võib inimene tunda end motiveerituna näiteks aeroobikatunnis, kuid vähem motiveerituna võistlusala harrastades (Weinberg, Gould 2015: 44). Motivatsiooni situatiivne tase keskendub sellele, millal ja miks inimesed on motiveeritud ja see on vajalik, mõistmaks inimeste tegelemist spordiga. (Vallerand 1997: 302) Hierarhia järgmine tase on kontekstiline. Selle kohaselt on motivatsioon orienteeritud kindla valdkonna vastu, näiteks haridus, inimestevahelised suhted või sport. Hierarhia tipus asub globaalne tase. See sõltub eelkõige inimese isiksusest ja kas tema üldist käitumist ajendab pigem sisemine, välimine või amotivatsioon. Domineeriv motivatsioon määrab indiviidi käitumise motiivid ja tema suhtumise eluaspektidesse. (Vallerand 2004: 430)

Spordimotivatsiooniteooriaid on mitmeid, kuid enamasti põhinevad need siiski samadel arusaamadest ja on vaid üksteise erinevad edasiarendused. Motivatsioon spordivaldkonna suhtes kujuneb läbi sisemiste ja välimiste motivatsioonifaktorite ning psühholoogiliste vajaduste koosmõju. Valdkonna eripära väljendub indiviidi saavutuseesmärgiorientatsioonis, millele vastavalt on tegemist kas sooritusele või meisterlikkusele keskendumisega. Kõrge motiveeritus eeldab tugevat sisemist motivatsiooni, vastupidiselt madal motiveeritus tuleneb eelkõige välistest faktoritest. Spordis on oluline mõista motivatsiooni kui suure mõjuga muutujat, mille abil on võimalik tuua rohkem inimesi sportimiseni ning hoida juba aktiivseid treenijaid oma alajuures püsivana.

### **1.3. Motivatsioonikliima kujunemine meeskonnaspordis**

Meeskonnasport on võistlusliku iseloomuga harrastus- või saavutussport, mistõttu hinnatakse spordivõistkondade edu eelkõige võitutes ja kaotustes. Sportimine on juba olemuselt püüd üleolekut saavutada ning iga treener ja sportlane tahab olla oma alal võidukas. Arvatakse, et sportlased naudivad võitmist ja põlgavad kaotamist – sellest võib järeldada, et tugevalt motiveeritud võistkonnad pingutavad rohkem ning saavutavad paremaid tulemusi. Samas on paremaid tulemusi saavutavad sportlased

rohkem motiveeritud. Spordimeeskondade motiveeritus ja sisekliima kujunevad paljude faktorite koosmõjul.

Võitmisel ja kaotamisel on ilmselge mõju spordimeeskondade motivatsioonile. Uuringutes on leitud, et sportlased kogevad rohkem võistlusjärgset stressi pärast kaotusi. Kusjuures sportlased, kes kaotasid napilt, kogesid rohkem võistlusjärgset ärevust kui sportlased, kes kaotasid suurema vahega. (Scanlan, Lethwaite 1984: 31-32) Kaotamine võib vähendada spordi nautimist, kahandada motivatsiooni ja huvi spordis osalemise jätkamiseks ja seda eelkõige võimekusele orienteeritud motivatsiooniga inimestel (Chi 2004: 55).

Sportlased kulutavad väga palju aega oma elust treeningutele ja võistlustele. Chelladurai ja Saleh (2007: 188) kohaselt on meeskonna rahulolu treeningu ajal sama oluline kui see, mis juhtub mängusituatsioonis. Üks kõige otsustavam faktor füüsilise aktiivsuse kvaliteedi osas on treeneri ja sportlase vaheline suhtlus (Rosado jt 2007). Ka LaVoi (2007: 507-508) rõhutab sportlase ja treeneri vaheliste suhete kujundamiseks vajalike oskuste arendamist. Treeneril on suur roll spordimotivatsiooni kujundamisel. Jowetti ja Poczwardowski (2007: 11) kohaselt aitab parem suhtlus treenerite ja noorte sportlaste vahel ennetada probleeme ja konflikte, liigset lapsevanemate sekkumist, ebapiisavat toetust ja läbipõlemist. Positiivne suhtlus treeneri ja meeskonna vahel muudab treeningprotsessi efektiivsemaks, mille tulemusena paraneb meeskonna sooritusvõime. Hea suhte tulemuseks on sportimistulemuste paranemine läbi treeningute efektiivsemaks muutmise ja isiklik areng läbi rahulolu tehtud tööga (Sánchez jt 2009: 351-352).

Sportlaste jaoks on kõige tähtsamad suhtluse eeldused treeneriga tema õpetuspõhimõtted (Chelledurai, Saleh 2007: 187). Beckeri ja Solomoni (2005: 260) kohaselt on ka sportlase enda sooritus ja töövõime otsustavaks kvaliteediteguriks treeneriga suhtlemisel. Uuringutes on leitud, et jutuajamised treeneri ja meeskonna vahel treeninguvälistel teemadel on sportlaste silmis väga hinnatud. See stimuleerib meeskonna motivatsiooni ka treeningute osas. (Sousa jt 2006) Treeneritel tuleb leida tasakaal läheduse ja autoriteetsuse ning juhtimise ja isikliku suhtlemise vahel (Sánchez jt 2009: 351). Spray jt ühendasid oma uuringus saavutuseesmärgiteooria ja



enesemääratlusteooria. Nad jagasid uuritavad kahe orientatsiooni järgi ülesandele või võimekusele orienteeritaks ning tekitasid neile kas kontrolliva või autonoomse keskkonna. Tulemustest ilmnas, et positiivne tagasiside ja suhtlemisviis mõjutasid rahulolu ja omasid positiivsemat mõju meeskonna motivatsioonile. (Spray jt 2006: 48-50)

Spordikontekstis on treener põhiline ülesandele või võimekusele orienteeritud motivatsioonikliima kujundaja (Olympiou jt 2008: 436). Ülesandele orienteeritud keskkonnas, kus väärtustatakse individuaalset arengut ja personaalset pingutust ning vigu peetakse vaid õppimisprotsessi osaks, on sportlased oma spordialaga rahulolevamad, olenemata oma võimekuse astmest. Vastupidiselt võimekusele orienteeritud keskkonnas, kus sportlaste tulemusi omavahel võrreldakse, demonstreeritakse võimeid ja rõhutatakse meeskonnakaaslaste vahelist võistlust, tunnevad sportlased end rahulolematuna, kui neil ei lähe nii hästi kui teistel. (García-Calvo jt 2014: 3) Ülesandele orienteeritud keskkond suurendab meeskonna motivatsiooni. Mida rohkem treenerid kiidavad individuaalset pingutust, meisterlikkuse poole püüdlemist ja personaalset arengut, seda rohkem nad meeskonnale meeldivad. Ülesandele orienteeritud keskkonnas antakse kõigile mängijatele võimalus midagi meeskonda panustada. Võimekusele orienteeritud keskkond pakub ainult kõige edukamatele sportlastele rikkalikke võimalusi. (Boixadós jt 2004: 314)

Treeneri käitumine mõjutab meeskonna eesmärgiorientatsiooni ja seeläbi nende saavutusvõimet võistlustel (André jt 2011: 420; Hur jt 2011: 599-600). Sobimatu käitumine ja ebaefektiivne võistkonna juhtimine treeneri poolt võib kaasa tuua sportlaste motivatsioonilanguse, soorituste halvenemise, võistkonna läbikukkumise ja kaotamise (Afsanepurak jt 2012: 609). Uuringutulemustest hoolimata jätkavad paljud treenerid juhendamist „iga hinna eest võitmise“ nimel. Treenerid, kes juhendavad võidumeeskondi, saavad rohkem tunnustust. Selle tulemusena võivad nad arvata, et nende edukust mõõdetakse võistkonna võitudes ja kaotustes, mitte sportlaste isiklikus arengus. Kõrged ja ebarealistlikud ootused panevad treenereid vaid võitmisele keskenduma. Nii kujunevadki võimekusele orienteeritud motivatsioonikliimad, kus väheneb noorte spordis osalemise motivatsioon ja rahulolu. (Cumming jt 2007: 331)

Ericksoni jt (2011: 651) kohaselt võib treeneri ja sportlase vaheline suhtlus mõjutada sportlase edu. Seega mõjutab treeneri kujundatud motivatsioonikliima sportlaste konkurentsivõimet. Cummingu ja kolleegide eesmärgiks oli uurida motivatsioonikliima ja pesapallivõistkondade võitude ja kaotuste vahelist seost, läbi mille kujuneb sportlastes arvamus oma treenerist ja spordikogemusest. Ülesandele orienteeritud motivatsioonikliima kujundanud treenerid said sportlastelt paremat tagasisidet (Cumming jt 2007: 324):

- sportlastele meeldis oma treeneri käe all rohkem mängida;
- nad hindasid treeneri teadmisi spordist ja pesapallist kõrgemaks;
- nad uskusid, et treener sobib rohkem lapsi õpetama;
- nad olid rohkem motiveeritud ka järgmisel aastal sama treeneriga jätkama.

Nagu arvati, hinnati võimekusele orienteeritud motivatsioonikliima kujundanud treenerit negatiivsemalt. Olulise tulemusena ilmnnes, et võistlustel saavutatud võitudel või kaotustel oli sportlaste rahulolule märksa väiksem mõju kui treeneri kujundatud motivatsioonikliimal. Suhtumine treenerisse oli positiivselt seotud tema tekitatud ülesandele orienteeritud keskkonnaga ja negatiivselt seotud võimekusele seotud keskkonnaga. Võitude ja kaotuste protsent kujundas sportlaste arvamust oma treeneri valdkonna- ja erialateadmistest, kuid sellel oli palju väiksem arvamust kujundav mõju kui treeneri kujundatud motivatsioonikliimal. Spordi nautimine ja arvamus treenerist kujunes rohkem treeneri käitumisest kui võistkonna võitude ja kaotuste arvust. (Cumming jt 2007: 330-333)

Treenerid avaldavad mõju meeskonna sooritusele (Horn 2008). Treenerid valmistavad sportlasi võistlusteks ette läbi füüsilise treeningu, organiseerimise ja juhendamise (Mallett, Cote 2006: 218). Lisaks kujundavad nad mängustrateegia, mis omakorda mõjutab meeskonna sooritust konkreetse võistluse ajal. Treenerid kujundavad sportlaste käitumist, tunnetust ja suhtumist oma juhtimisviisi ja motiveerimistaktikaga (Mageau, Vallerand, 2003: 901). Horn (2008) on leidnud, et treenerid, kes on oma tegevuses julgustavad ja rohkem autonoomsust toetavad, edendavad meeskonnas positiivseid psühholoogilisi reflekse, mis kokkuvõttes viivad motivatsiooni tõusmise ja parema soorituseni.

Võistkonna sidusust on defineeritud kui dünaamilist protsessi, mis peegeldub grupi võimes koos püsida, et püüelda oma eesmärkide poole, mis tagavad liikmete rahulolu (Carron jt 1998: 213). Leo jt (2012: 145) on leidnud, et grupi sidusus muutub spordihooaja jooksul. Sidusus on mõjutatud treenerite ja mängijate käitumise poolt (Vincer, Loughhead, 2010: 462). Treeneri kujundatud ülesanded orienteeritud motivatsioonikeskkonnal on juhtroll meeskonna sidususe arendamisel (Eys jt 2013: 379). Teatud käitumine, näiteks toetus ja positiivne tagasiside, individuaalse jõupingutuse rõhutamine, julgustamine ja koostöö, mõjub positiivselt meeskonna motivatsioonile (Loughhead jt 2006: 152). Meeskonna sidusus mõjutab rahulolu spordis osalemisega (Loughhead, Carron 2004: 368) ja selle positiivse tulemusena paraneb võistkonna sooritus (Carron jt 2002: 184). Spordis osalemisest tulenev rahulolu on meeskonna toimimiseks vajalik. Kui mängijad on oma panuse ja tegevusega grupis rahul, arenevad nende vahel paremini ja suurema tõenäosusega sõprussuhted ja koostöö, mis viivad meeskonnaspordis paremate tulemusteni. (Beauchamp 2007: 185)

Teadlased on avaldanud, et spordivõistkonna fännid avaldavad meeskonnale ja nende motivatsioonile otsest mõju läbi nendepoolse emotsionaalse toetuse (Murrell, Dietz 1992: 37). Vallerand (1983: 105) on leidnud, et positiivne tagasiside nii treeneri, fännide kui meeskonnakaaslaste poolt tõstab sportlaste sisemist motivatsiooni ja enesekindlust. Samuti on spordistipendiumitel mõju sportlaste motivatsioonile. Välised faktorid nagu stipendiumid avaldavad eriti suurt mõju meessoost sportlaste motivatsioonile, kes võivad olla suure pinge all, kuna nende sooritus on määrava tähtsusega. Samas tõuseks sportlaste motivatsioon, kui nad vastava stipendiumi saaksid. (Medic jt 2007: 301)

Meeskonnaspordis on oluline võistkonna motivatsioon tervikuna, sest nagu öeldakse, on meeskond nii tugev kui on selle nõrgim lüli. Meeskonnaspordis on motiveeritusel tugev seos saavutatud tulemustega ning seejuures ei saa loota vaid mõne üksiku motiveeritud sportlase peale, sest igal liikmel on täita tähtis roll ja kõigil on osa üldise soorituse kvaliteedi tagamisel. Motivatsioonikliima kujunemisel meeskonnaspordis esineb valdkonniti erinevusi. Sportlasi võivad väliselt motiveerida ka fännide toetus, pakutavad

stipendiumid, välisreisid või muu seonduv, kuid konstantselt oluline on treeneri kujundatud motivatsioonikeskkond koos võistkonna sisekliimaga.

## **2. SPORDIMOTIVATSIOONI UURING KORVPALLIKLUBI PÄRNU NÄITEL**

### **2.1. Sportlaste motiveeritus Korvpalliklubis Pärnu**

Korvpalliklubi Pärnu põhifunktsiooniks on noortele spordiõppe võimaldamine. Korvpallitreeninguid võimaldav organisatsioon on õigusliku vormi kohaselt mittetulundusühing, kuuludes Pärnu Spordiliitu ja Eesti Korvpalliliitu. Alates 2000. aastast on klubi ehitanud toimivat korvpallipüramiidi, mille tipuks on hooajast 2006/2007 Eesti Meeste Korvpalliliigas osalev Pärnu linna meeste esindusvõistkond. Maakonna ja linna spordielus kannab klubi ka sotsiaalset rolli, kasvatades oma kõrgel tasemel noortetöoga mängijaid, kellest sirguksid “inimesed suure algustähega” ka väljaspool korvpalli. Klubi õpilaste hulgas hoitakse au sees sportlike eluviiside ja ausa mängu reeglite propageerimist. Korvpalliklubi Pärnu on loodud tulevikku suunatud organisatsioonina, mis annab lastele ja noortele võimaluse ja väljundi spordis kõrgeid eesmärke saavutada ning realiseerida end läbi spordi. Organisatsiooni missiooniks on hoida Pärnut Eesti korvpallikaardil ning esindada linna ja maakonda erinevates liigades nii Eestis kui väljaspool. Korvpalliklubi Pärnu on kõikide korvpalli ja sporti armastavate kohalike inimeste ühine jõupingutus. (Klubist 2015)

Klubi sportlaste motivatsioonitaseme ning neid sisemiselt ja välimiselt motiveerivate aspektide kohta eelinformatsiooni saamiseks viidi läbi treeneritega struktureeritud intervjuud autori ettevalmistatud küsimustega (vt lisa 1). Intervjuuküsimustele vastasid kõik neli klubis tegutsevat treenerit. Intervjueeritavatel paluti hinnata sportlaste

motiveeritust, avaldada arvamust madala motiveerituse põhjuste üle ning pakkuda variante sportlaste motivatsiooni suurendamiseks. Kirjalikud intervjuud toimusid vahetult enne ankeetküsitluse läbiviimist 2015. aasta aprillis e-maili teel. Intervjueeritavad, nende ametikoht, vanus, tööstaaž ja nende juhendatavate sportlaste informatsioon on esitatud alljärgnevas tabelis 1.

**Tabel 1.** Korvpalliklubi Pärnu treenerite andmed (autori koostatud)

Nimi, amet, vanus	Tööstaaž	Juhendatavad sportlased
Mait Käbin, juhatuse esimees ja treener, 48.a.	22 aastat	1996-1997.a. poisid, A-klass – 24 liiget
Heiko Rannula, esindusmeeskonna peatreener, 31.a.	1 aasta	Mehed, A-klass – 14 liiget
Juri Larionov, noortetreener, 27.a.	7 aastat	2001-2003.a. poisid – 17 liiget
Taavi Hämarsalu, noortetreener, 25.a.	2 aastat	2003-2005.a. poisid, miniklass – 18 liiget

Korvpalliklubi Pärnu juhatuse esimehe ja treeneri Mait Käbini arvates motiveerib korvpallureid enim hea füüsilise vormi säilitamine, saavutusvajadus ning suur roll on ka treeneril ja trennikaaslastel. Sama vanusegrupi sportlasi juhendav Heiko Rannula rõhutas samuti saavutusvajadust, aga ka võitmist, stipendiumeid ning eduka tegevusega kaasnevat au ja kuulsust. Nooremaid korvpallureid juhendav Taavi Hämarsalu arvas, et poisse motiveerivad enim trennikaaslased ja väljasõidud ning vähesemal määral ka võitmine. Noortetreener Juri Larionovi sõnul motiveerib väiksemaid korvpallureid kõige rohkem mäng ise, samuti ka suhted trennikaaslastega. Lisaks tõi ta välja, et noored korvpallurid on väga hästi kursis erinevate maailmaklassi korvpalliliigadega nagu NBA ja Euroliiga, kus on poistel omad eeskujud, kelle moodi trennis raske tööga püütakse olla.

Klubi treenerid hindavad sportlaste motivatsiooni olevat heal tasemel ning ei täheldanud olulisi erinevusi vanuseklasside lõikes. Rannula sõnul tagab korvpalliklubi toimiv kasvupüramiid selle, et motiveeritus suureneb vanuse kasvades, kui nähakse võimalust ja potentsiaali põhimeeskonda jõuda. Ka Larionov rõhutas esindusmeeskonda kui tugevat eeskuju noorematele. Organisatsioon on sportlaste motivatsiooni suurendamiseks premeerinud auhindadega aktiivsemaid sportlasi, tunnustanud

tublimaid õpilasi, nimetanud kodulehel silmapaistvamaid mängijaid, korraldanud ühisüritusi ja spordilaagreid. Samuti motiveeritakse liikmeid nimeliste stipendiumitega kuni kolmele A-vanuseklassi mängijale. Näiteks mainekas Kristjan Kanguri nimeline stipendium antakse välja silmapaistvaid sportlikke tulemusi näidanud alla 23-aastasele noorsportlasele, kes esindab oma võistlustegevuses Korvpalliklubi Pärnut, eesmärgiga toetada tema edasist sportlikku arengut (Kristjan Kanguri... 2015).

Treenerid pakkusid, et motivatsiooni suurendamiseks võiks korraldada rohkem ühisüritusi nii grupisisesele kui klubisisesele ning suurendada suhtlemist nooremate ja vanemate mängijate vahel. Treeningute mitmekulgsemaks muutmise ja individuaalsema lähenemise saavutamiseks võiks klubis olla rohkem treenereid. Samuti peab toimima pidev koostöö lapsevanema, treeneri ja sportlase vahel, kes kõik võiksid järjepidevalt olla kursis organisatsiooni võimaluste ja eesmärkidega. Nooremate sportlaste puhul on koostöö lapsevanemaga oluline, kuna kodus keskkonnas oma vanemaga suhtlemisel võib laps olla ausam ja avameelsem seoses oma tunnetega treeningute kohta.

Rannula sõnul on sportimisest loobumise sagedamateks põhjusteks ambitsioonide puudumine, teised eesmärgid elus, ebapiisav tahe jõud või andekus, mille tagajärjel tekib madal motiveeritus. Samuti avaldavad survet pere ja ümberkaudsed. Ka Käbini arvates tekivad sportlastel tihti muud huvid ja sõbrad, kelle mõjul loobutakse oma spordialast. Larionov arvab, et mõnikord loobutakse halbade suhete tõttu trennikaaslastega. Võistkonnakaaslastest ei pruugi saada sportlase igapäevased sõbrad, mistõttu võivad väljaspool treeningusaali olla sõprade huvid hoopis teised. Murekohaks võib olla ka liiga tihe võistlusgraafik – nimelt nõuab kõrgemal tasemel sportimine palju pühendumist, aega ning võimalikku muude huvide ohverdamist oma spordiala nimel. Tennis käimisest võidakse loobuda ka õppimiskeskuste tõttu koolis.

Madal motiveeritus sportlaste hulgas võib tuleneda mitmetest põhjustest. Treenerite sõnul algavad põhjused treeningusaalist. Meeskonna sisekliima ebastabiilsus ja sellest tulenev kehv läbisaamine trennikaaslastega võib vähendada sportlase rahulolu. Lisaks sellele omab tähtsat rolli sportlase ja treeneri vaheline suhtlus. Teatud olukordades ei pruugi treener juhiseid sportlasele arusaadavalt edasi anda, mistõttu võib juhendaja korvpallurit korduvalt noomida, tekitades sportlases stressi ja motivatsioonilangust.

Määrava tähtsusega on ka huvi spordiala vastu – kui see ei ole piisavalt suur, on madal motiveeritus lihtne kujunema. Kābini sõnul tuleb oma alal kaugele jõudmiseks ränka tööd teha ning kui sportlases puudub tahtejõud pingutada, siis langeb tema motivatsioon. Pühendunud korvpallurite rahulolematus võib kujuneda ka eduelamuse ja tunnustuse puudumise tagajärjel. Rannula arvates hävitavad korvpallurite motivatsiooni madal palganumber tulevikku silmas pidades ning palju teisi võimalusi elus midagi vähema vaevaga saavutada.

Intervjuu sisaldas ka küsimust klubi reageerimisele seoses sportlase lahkumisotsusega. Larionovi sõnul võtab ta treenerina alati ühendust lapsevanemaga, et selgitada välja noore trennist lahkumise soovi põhjused. Kasutusel on hooliv ja individuaalne lähenemine, kus vajadusel üheskoos pere, treeneri ja sportlasega nõu peetakse ja lahendusi otsitakse. Lapsevanemaga ühenduse võtmist, põhjuse väljaselgitamist ja individuaalset lähenemist rõhutavad ka Kābin ja Rannula. Ennetustööna nähakse tihedat suhtlemist treeneri, sportlase ja lapsevanema vahel. Praktikas on see ära hoidnud mitu treeningutest loobumist ja aitanud ennetada paljusid probleeme. Kuigi sportlase lahkumise ennetamiseks ja probleemide leevendamiseks tehakse palju tööd, ei saa paraku jõuga kedagi kinni hoida.

Intervjuude põhjal võib järeldada, et Korvpalliklubi Pärnu treenerid mõistavad hästi sportlaste motiveerituse tähtsust ning selle positiivseid tulemusi või negatiivseid tagajärgi. Treenerid töötavad igapäevaselt selle nimel, et kujundada korvpalluritele sobiv motivatsioonikliima, et sportlased oleksid oma tegevusega klubis rahul, et nad saavutaksid isiklikke ja võistkondlikke sportlikke eesmärke ning oleksid püsivad alaga jätkamisel ka edaspidi. Klubis toimib mentaliteedi kujundamine läbi sportlike eluviiside ja ausa mängu põhimõtete propageerimise noorte seas. Organisatsioonisiselt nähakse järjepidevalt vaeva, et süsteem toimiks ning oleks jätkusuutlik.

Korvpalliklubis Pärnu ei ole varasemalt läbi viidud sportlaste motivatsiooni käsitlevat uuringut. Kuigi treenerite arvates on korvpallurite motiveeritus heal tasemel, annab läbiviidav sõltumatu uuring ja sellele järgnev analüüs uut informatsiooni, mille abil praeguseid tulemusi parandada. Korvpallurite motivatsiooni kaardistamine ja hindamine



võimaldavad teha järeldusi ja ettepanekuid tulevikus spordimotivatsiooni suurendamiseks läbi organisatsiooni töö efektiivsemaks muutmise.

## 2.2. Spordimotivatsiooni uuringu meetodika ja tulemused Korvpalliklubis Pärnu

Uuringu eesmärgiks on välja selgitada Korvpalliklubi Pärnu sportlaste motivatsioonitase. Uurimismeetodina kasutatakse kvantitatiivset meetodit. Kokkuleppel organisatsiooni juhatuse esimehe ja treeneri Mait Käbiniga jäi valimist välja aastatel 2003—2005 sündinud poiste treeninggrupp, kuhu kuuluvad sportlased on tema hinnangul veel liiga noored küsimustiku usaldusväärseks tõlgendamiseks. Valimi moodustasid meeste ja noorte gruppidesse kuuluvad sportlased, kelle hulka kuuluvad ka üksikud nooremad korvpallurid, kes harjutavad oma eakaaslastest vanemate grupis. Küsitlus koosnes kolmest osast: esimeses osas uuriti üldandmeid, teises osas harjutusmotivatsiooni ning kolmandas saavutusmotivatsiooni. Uuringu meetodika on esitletud tabelis 2.

**Tabel 2.** Korvpalliklubi Pärnu sportlaste motivatsiooni uurimise meetodika (autori koostatud)

Meetod	Valim	Läbiviimise aeg
Kirjalik struktureeritud intervjuu <ul style="list-style-type: none"><li>e-mail</li></ul>	Korvpalliklubi Pärnu treenerid (4)	Aprill 2015
Ankeetküsitlus <ul style="list-style-type: none"><li>Harjutusmotivatsiooni küsimustik HMK-2</li><li>2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustik</li></ul>	Korvpalliklubi Pärnu sportlased (33 ankeeti)	Aprill 2015

Teises osas kasutati Harjutusmotivatsiooni küsimustikku HMK-2 (Artma 2003 ja Raudsepp 2004; Markland, Ingledew 1997). Harjutusmotivatsiooni küsimustik koosneb 51 väitest, mida hinnati 6-pallisel skaalal: 0 – *minu puhul pole üldse õige*, 5 – *minu puhul väga õige*. Juhend palus osalejatel vastata, miks nemad isiklikult tegelevad spordiga. Harjutusmotivatsiooni küsimustik osutus valituks, kuna see põhineb Deci ja Ryani (1985) enesemääratlusteoorial, mis võimaldab hinnata sisemisi ja välimisi motivatsioonilisi aspekte, mis motiveerivad sportlasi harjutama. Küsimustik annab

üksikasjalise ülevaate spordimotivatsioonilistest teguritest ning selle põhjal saab teha järeldusi, mis valdkonda kuuluvad motivaatorid on sportlaste jaoks suurema või väiksema tähtsusega. Väited jagunevad 14-alaskaalaks:

- stressi juhtimine („et vabaneda pingest“),
- virgestus („kuna see tekitab hea enesetunde“),
- nauding („naudin pingutusega kaasnevat enesetunnet“),
- väljakutse („et esitada endale väljakutseid“),
- sotsiaalne tunnustatus („et saavutada asju, milleks teised ei ole võimelised“),
- kuuluvus („et sõpradega aega veeta“),
- võistluslikkus („sest mulle meeldib võistlemine“),
- tervisehäired („sest arst soovitas trenni teha“),
- haigusest hoidumine („et vältida haigusi“),
- tervise hoidmine („sest tahan säilitada head tervist“),
- kehakaalu kontroll („et olla sale“),
- välimus („et veetlevam välja näha“),
- jõud ja vastupidavus („et suurendada vastupidavust“),
- kiirus ja paindumus („et säilitada painduvust“).

Kolmandas osas kasutati 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustikku (Utsal 2010; Wang, Biddle, Elliot 2007). Saavutusmotivatsiooni küsimustik koosnes 12 väitest, mida hinnati 7-pallisel skaalal: 1 – *mitte üldse minu moodi*, 7 – *täiesti minu moodi*. Väited jagunevad neljaks alaskaalaks: meisterlikkusele lähenemine, meisterlikkusest hoidumine, sooritusele lähenemine, sooritusest hoidumine. Saavutusmotivatsiooni küsimustik osutus valituks, kuna selle abil on lisaks spordimotivatsiooni mõjutavatele aspektidele võimalik määrata sportlase eesmärgiorientatsioon ning spordis osalemise motiivid lähtuvalt Nichollsi (1989) saavutuseesmärgiteooriast. Tulemused võimaldavad kaardistada, kas sporti tehakse edu saavutamise või ebaedu vältimise eesmärgil ja kas ollakse meisterlikkusele või sooritusele orienteeritud.

Käesoleva uuringu esimeses osas koguti üldandmed demograafiliste näitajate ja treeningutega seonduva taustinformatsiooni saamiseks. Esimene üldandmeid koguv osa

koosnes kümnest küsimusest ning kõikides täidetud ankeetides oli korrektselt kõikidele küsimustele vastatud. Uuringus osalejatel paluti nimetada:

- vanusegrupp,
- korvpalliga tegelemise staaž aastates,
- Korvpalliklubi Pärnu liikmelisus aastates,
- keskmine treeningutel osalemise arv nädalas,
- kuuluvus esindusmeeskonda,
- tegelemine muude aladega,
- enim motiveeriv aspekt korvpalli harrastamise osas.

Ankeetküsitlus viidi läbi eesti keeles (vt lisa 2) ja inglise keeles (vt lisa 3). Eesti Korvpalli Meistriliigas võistlevasse Korvpalliklubi Pärnu esindusmeeskonda kuulub ka võõrleegionäre, kellega suhtlemine toimub inglise keeles. Küsitlus viidi läbi aprillis 2015 Korvpalliklubi Pärnu sportlaste seas. Lõputöö autor edastas küsimustikud klubi juhatuse esimehele, kes need omakorda sportlastele edasi toimetab. Uuringu läbiviimiseks edastati 33 ankeeti, millest täidetud kujul saadi tagasi 27. Koguhulgast 3 ankeeti olid täidetud inglise keeles. Andmete analüüsimisel kasutati täidetud 27 ankeeti, mis moodustab 81 protsenti valimist. Ankeetküsitluse sissejuhatavas osas uuriti osalejate vanuselist jaotumist ja spordiga tegelemise taustandmeid, mille kokkuvõte on esitatud tabelis 3.

Kõik uuringus osalenud isikud on meessoost. Vanuse järgi jagati vastanud viite gruppi. Kõige suurema osa ehk pea kolmandiku moodustasid sportlased vanuses 17—20 eluaastat. Umbes veerand vastanutest on vanuses 13—17 ning ülejäänud jaotusid võrdselt teiste vanusegruppide vahel. 78 protsenti uuringu läbinud sportlastest on korvpalliga tegelenud juba enam kui viis või kümme aastat. Korvpalliklubi Pärnu liikmed on suurem osa vastajaskonnast olnud juba rohkem kui viis aastat, mis tähendab, et sportlased on oma klubile lojaalsed. Korvpallitreeningutel osalevad nooremad keskmiselt 3—5 korda nädalas ning vanemad ja esindusmeeskonna liikmed 9—11 korda nädalas. Kuulumine esindusmeeskonda jaotus vastajate vahel enam-vähem pooleks. Muude aladega peale korvpalli tegeleb vaevu viiendik koguvalimist ning selle hulka kuuluvad just nooremad sportlased. Vanematel korvpalluritel on treeningkoormus

ka peaaegu poole suurem ulatudes keskmiselt 9—11 treeninguni nädalas, mistõttu on neil raskem leida aega muude tegevuste jaoks. Teisteks hobideks nimetasid sportlased tennist, jalgrattasporti, kitarrimängu, kergejõustikku ja treeneritööd. Vanemad sportlased on rohkem korvpallile spetsialiseerunud, kuid nooremad leiavad aega ka teiste hobidega tegelemiseks ning võivad mitmetesse trennidesse suunatud olla ka lapsevanemate eestvedamisel.

**Tabel 3.** Sportlaste jaotumine vanuse, korvpallistaaži, klubi liikmelisuse, treeningutel osalemise tiheduse, esindusmeeskonda kuulumise järgi (autori arvutused)

	Vastajate arv
<b>Vanusegrupp</b>	
10–12	4
13 –16	7
17–20	8
21–26	5
27+	5
<b>Korvpalliga tegelemine</b>	
Vähem kui 1 aasta	1
Rohkem kui 1 aasta	1
Rohkem kui 2 aastat	4
Rohkem kui 5 aastat	11
Rohkem kui 10 aastat	10
<b>Klubi liikmelisus</b>	
Vähem kui 1 aasta	4
Rohkem kui 1 aasta	5
Rohkem kui 2 aastat	4
Rohkem kui 5 aastat	10
Rohkem kui 10 aastat	4
<b>Treeningutel osalemine</b>	
3–5 korda nädalas	17
9–11 korda nädalas	10
<b>Kuuluvus esindusmeeskonda</b>	
Jah	13
Ei	14

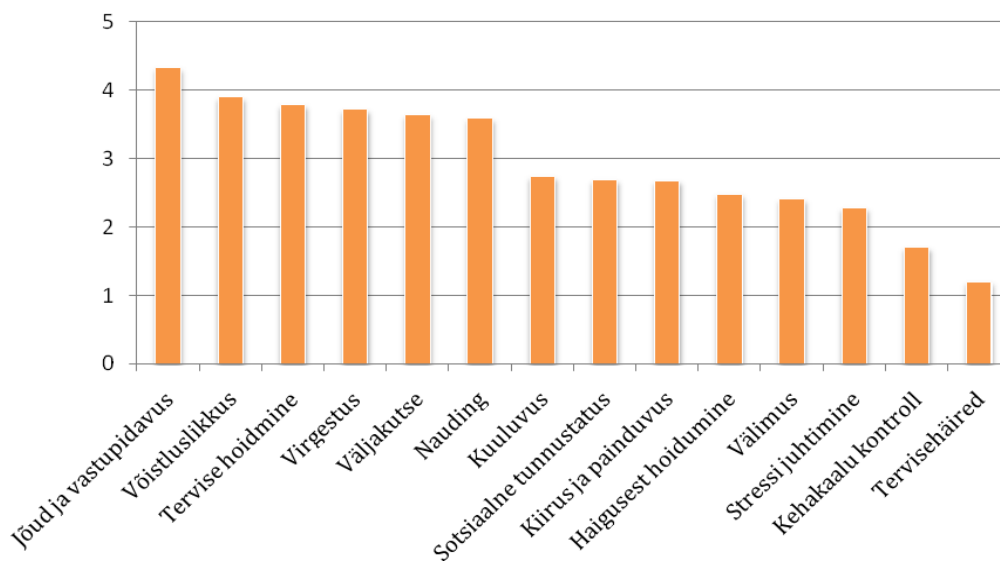
Uuringus osalejatel paluti nimetada, mis neid korvpalli harrastamise juures kõige rohkem motiveerib. Ankeedis olid toodud hulk väiteid, mille seast valida ning oli

olemas võimalus ka ise lünk sobiva vastusega täita. Uuringus osalejad said valida ühe või mitu võimalikest variantidest. Tulemustest ilmnes, et kõige rohkem motiveerib korvpallureid hea füüsilise vormi säilitamine, teised populaarsed vastused olid võitmine ja trennikaaslased. Erinevused ilmnemise taas vanuseklasside lõikes. Nimelt motiveerivad nooremaid sportlasi rohkem väljasõidud ja mängudel osalemine, vanemaid eelkõige hea füüsilise vormi säilitamine ja võitmine. Tulemustest ilmnes, et trennikaaslased ja treener on vanusest sõltumatult motivatsiooni kujundamisel olulised. Nimetati ka liidriks tõusmist, fännide toetust ja stipendiume, kuid need vastused esinesid harvem. Sportlaste pakutud vastused ja nende nimetamise korrad on esitatud tabelis 4.

**Tabel 4.** Sportlasi enim motiveerivad aspektid korvpalli harrastamise osas ning nende nimetamise korrad (autori arvutused)

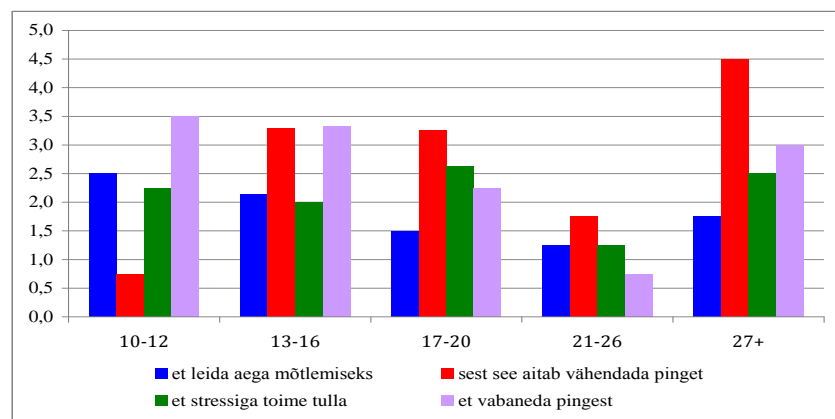
Motivaatorid	Olulisus
Hea füüsilise vormi säilitamine	17
Võitmine	10
Trennikaaslased	9
Saavutusvajadus	7
Treener	6
Mängudel osalemine	6
Fännid	4
Stipendiumid	4
Liidriks tõusmine	4
Mängudel osalemine	2

Ankeetküsitluse teine osa keskendus sportlaste harjutusmotivatsiooni hindamisele. Koondtulemuste saamiseks arvutati juhendijärgselt iga alaskaala keskmised tulemused. Blokid koosnesid kolmest kuni neljast väitest, mille nimetused on toodud jooniste legendidel. Kõige kõrgema koondskoori saavutas alablokk, mis käsitles jõudu ja vastupidavust. Kõige madalama koondtulemuse saavutas tervisehäireid käsitlev alaskaala. 14-alaskaalale jaotunud 51-väite keskmised koondtulemused on esitatud kokkuvõtval joonisel 3.



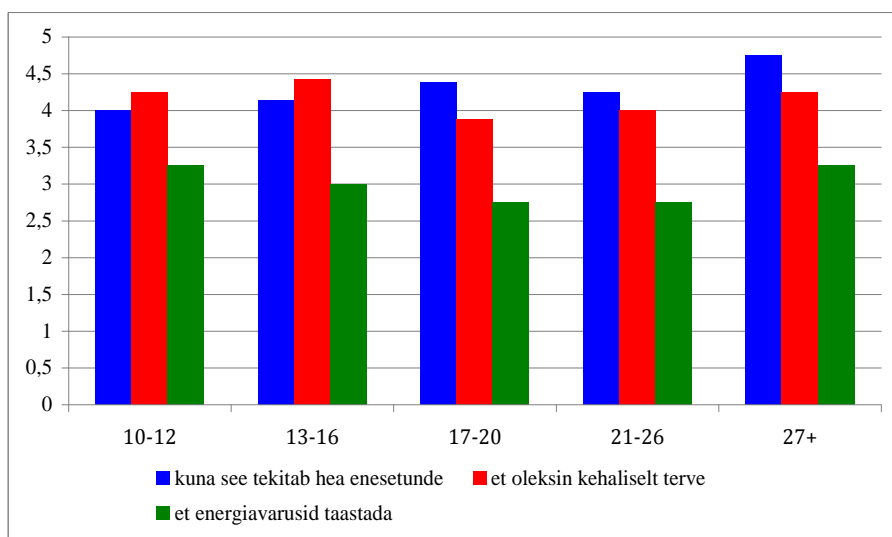
**Joonis 3.** Sportlasi harjutama motiveerivad aspektid alateemade lõikes (autori koostatud).

Järgnevatel joonistel on toodud erinevused vanuseklasside lõikes, analüüsides kõiki alaskaalasid eraldi. Joonisel 4 on toodud stressi juhtimise alaskaala koondtulemused. Vanusest sõltumata peavad sportlased treenimise juures oluliseks pingest vabanemist. Tulemused erinevad vanuseklasside lõikes – vanemad sportlased hindavad spordi stressijuhtimisega seotud faktorit kõrgemaks kui nooremad. Nooremad sportlased ei pruugi veel tajuda stressi kui elu osa ning seetõttu puudub neil väljakujunenud seos spordi ja stressijuhtimise vahel.



**Joonis 4.** Stressi juhtimise alaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

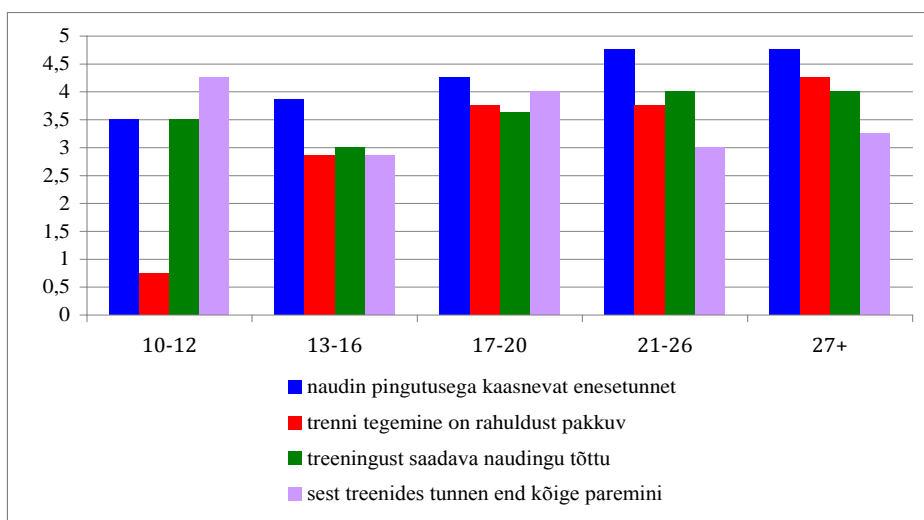
Joonisel 5 on toodud spordi virgestusega seotud faktori koondtulemused. Alaskaala sisaldas kolme väidet, millest kõige kõrgemalt hinnati väidet, mille põhjal harrastatakse sporti enim seepärast, et see tekitab hea enesetunde. Samuti saavutas kõrge tulemuse spordis osalemise mõju kehaliselt terve olemisele. Kõige kõrgemalt hindasid antud faktorit vanemate vanuseklasside esindajad, kuid üldiselt on tulemused vanuseklasside lõikes üpris samaväärsed. Energiavarude taastamist hinnati kõikide vanuseklasside lõikes kõige madalamalt. Siinkohal võib märkida, et Korvpalliklubi Pärnu sportlaste jaoks on korvpallitrennis käimine pigem harrastus- või saavutusport, millest võib tuleneda madal energiavarude taastamise väite hindamine. Energiavarude taastamine saavutaks ilmselt liikumisharrastajate seas kõrgemaid tulemusi. Alaskaalade kokkuvõttes paigutus virgestuse faktor kõrgemaid tulemusi saavutanud alaskaalade hulka. Järelikult on vitaalsuse faktor spordis osalejate jaoks tähtis.



**Joonis 5.** Virgestuse alaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

Spordi naudinguga seotud alaskaala saavutas kõikide vanuseklasside lõikes kõrgeid tulemusi (vt joonis 6). Enim motiveerib korvpallureid spordis osalema pingutusega kaasnev nauditav enesetunne. 10—12 aastased sportlased hindasid märkimisväärselt madalalt väidet, mille järgi on spordi tegemine rahuldust pakkuv. Sellest võib järeldada, et nii noores vanuses sportlased ei teadvusta endale veel spordi vitaalsusega seotud

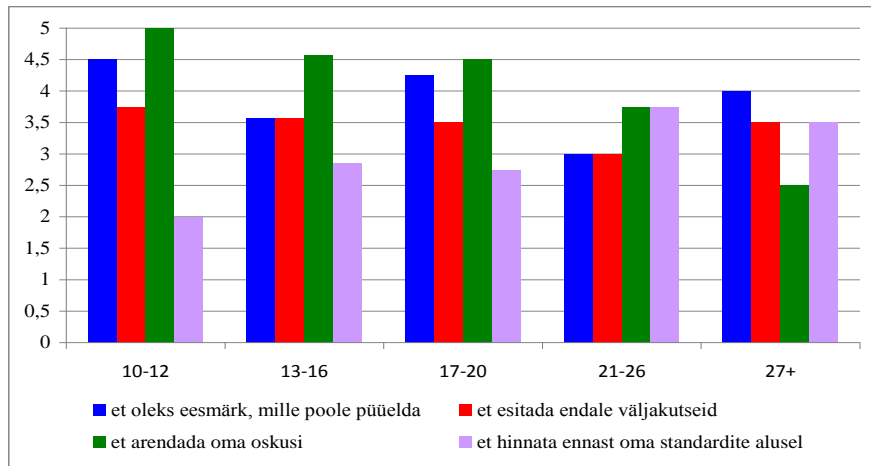
positiivseid mõjusid ning võivad spordis osaleda veel pigem meelelahutuslikul eesmärgil.



**Joonis 6.** Naudingulaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

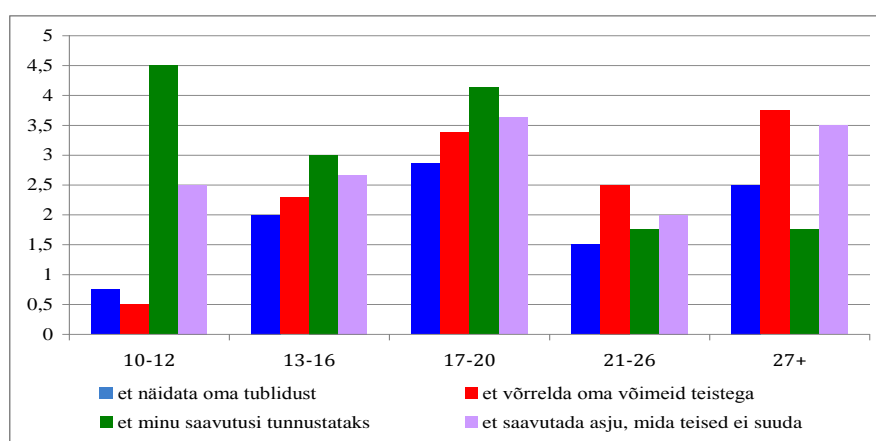
Väljakutsete alaskaala saavutas kokkuvõtvalt kõrgeid tulemusi (vt joonis 7). 10—12 aastased sportlased hindasid oskuste arendamist kokkuvõttes lausa maksimaalse võimaliku tulemusega. Oskuste arendamise väite hindamisel esineb langev trend vanuseklasside tõustes. Nimelt on kõige vanemate sportlaste jaoks antud faktor kõige väiksema tähtsusega. Kui nooremad soovivad saada aina osavamaks ja õppida uusi asju, siis vanemad sportlased võivad pidada oma oskusi juba väljakujunenuks ning ei pruugi enam nii selgelt näha võimalusi oma oskuste arendamiseks. Spordis osalemisest tulenev võimalus esitada endale väljakutseid on keskmiselt oluline kõikides vanustes korvpallurite jaoks. Vanuse kasvades on sportlaste jaoks oluline ka enda hindamine oma standardite alusel. Tulemustest võib järeldada, et vanuse kasvades muutuvad sportlased eneseteadlikumaks ja omavad konkreetsemaid eesmärke enda ja oma oskuste suhtes. Korvpalli harrastamine pakub sportlastele mitmeid võimalusi endale väljakutsete esitamiseks, kas siis näiteks palli korvi viskamise näol või võistkondlikult teise meeskonna üle võidu saavutamisel.





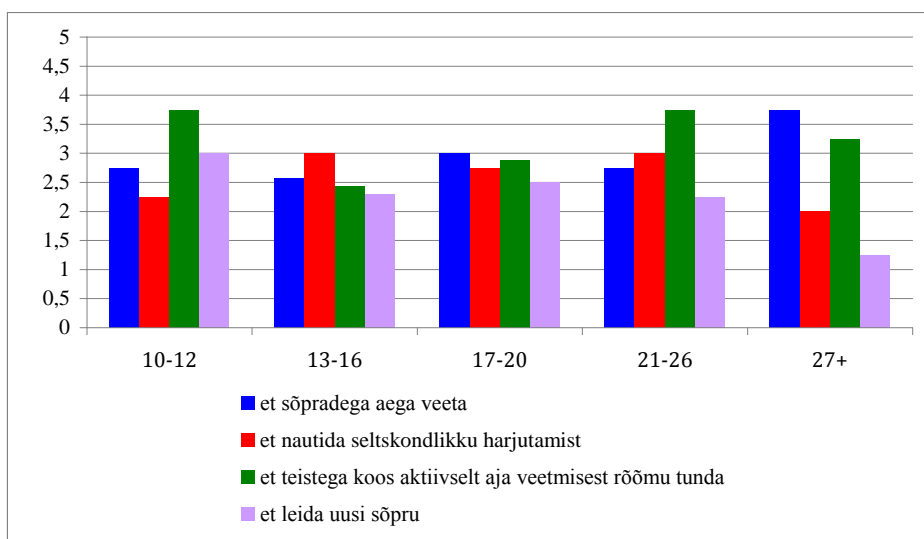
**Joonis 7.** Väljakutse alaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

Joonisel 8 on esitletud sotsiaalse tunnustatuse tulemused. Suuresti eristub 10—12 aastaste sportlaste kõrge hinnang väitele, mille põhjal osaletakse spordis, et nende saavutused leiaksid tunnustust. Kusjuures seda soovivad saada rohkem sportlased, kes on alles hiljuti hakanud Korvpalliklubi Pärnu liikmeks. Sellest võib järeldada, et maineka korvpalliklubi liikmestaatus on sotsiaalselt tunnustatud ning organisatsioon pakub liikmetele võimalust nii eneseteostuseks kui oma tulemuste eest tunnustuse saamiseks. Vanuse kasvades kasvab sportlastel tahtmine võrrelda oma võimeid teistega ja saavutada asju, mida teised ei suuda. Samuti suureneb vajadus olla eneseteadlik oma võimekuse suhtes võrdluses teistega.



**Joonis 8.** Sotsiaalse tunnustatuse alaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

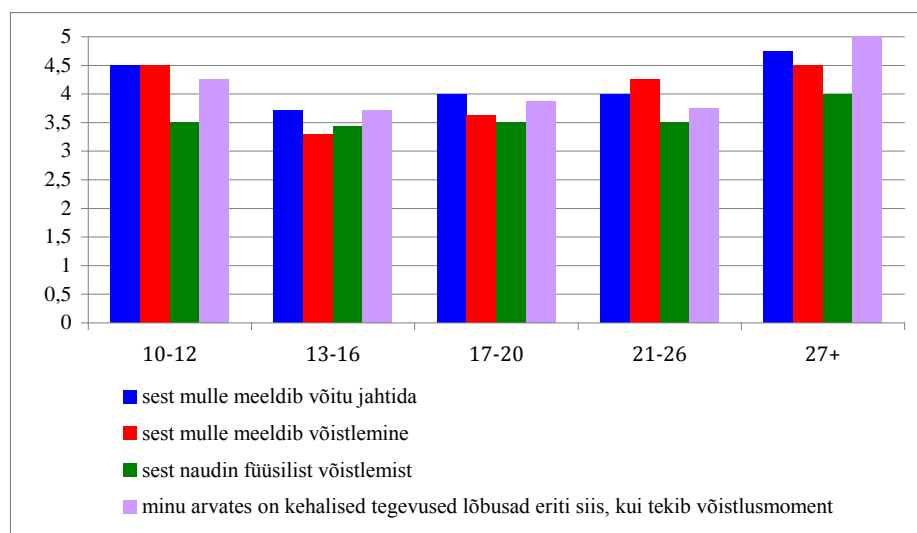
Joonisel 9 on toodud kuuluvuse alaskaala tulemused. Korvpalliklubi Pärnu liikmetele meeldib sõpradega aega veeta ja koos aktiivselt aja veetmisest rõõmu tunda. Samas ei küündi ühegi küsimuse tulemused eriti kõrgele, millest võib järeldada, et kuuluvuse faktor pole korvpallurite jaoks määrava tähtsusega spordis osalemisel. Siin ilmneb väike ebakõla küsitluse esimeses osas uuritavate poolt nimetatud motivaatoritega, kus paljud sportlased hindasid just trennikaaslasti üheks olulisemaks motiveerivaks aspektiks korvpalli harrastamise osas. Küsimuste sõnastuste erinevusest võib järeldada, et korvpallurite jaoks pole spordis osalemisel määrava tähtsusega kuuluvus, kuid nad motiveerivad üksteist treeningutel osalema ja korvpalli harrastama. Korvpallitreeningud toimuvad vanuse ja võimekuse järgi kujunenud gruppides, milles osalejad ei vali endale ise trenimiskaaslasti. Ka sellest võib tuleneda kuuluvuse faktori üpris madal hindamine sportlaste poolt.



**Joonis 9.** Kuuluvuse alaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

Võistluslikkuse alaskaala saavutas kokkuvõtvalt küsitluses teised kõige kõrgemad tulemused (vt joonis 10). Korvpall kui võistlusliku iseloomuga saavutus sport pakub selles osalejatele mitmeid võimalusi võistlemiseks ning võib järeldada, et sportlased hindavad seda kõrgelt või on just sellel põhjusel antud spordiala valinud. 27-aastaste ja vanemate vanusegrupp hindas kokkuvõttes väidet „minu arvates on kehalised tegevused lõbusad eriti siis, kui tekib võistlusmoment“ maksimaalse võimaliku punktiskooriga.

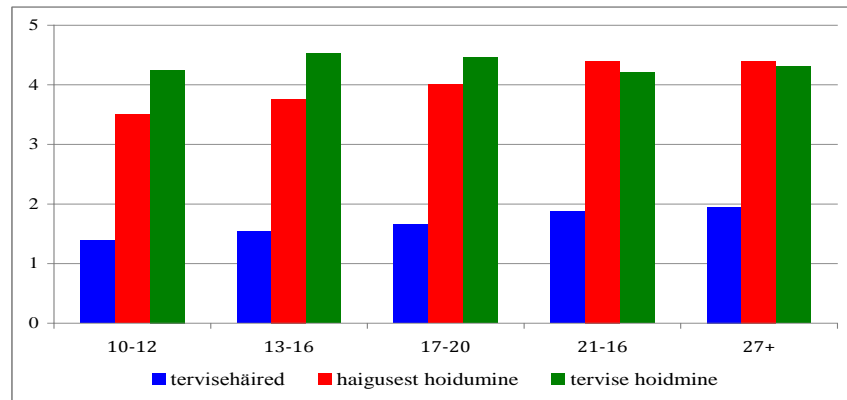
Järelikult osalevad korvpallurid spordis ka meelelahutuslikul eesmärgil ning naudivad võistlemist. Korvpallimängu võistluslik iseloom pakub selleks mitmekesiseid võimalusi. Korvpalli harrastamise puhul on võistlemine ja võitmine selge tähendusega ja sportlased peavad seda oluliseks motiveerivaks aspektiks. Võitmine on ka nooremate sportlaste jaoks arusaadav ja mõõdetav määratlus, mille järgi oma saavutuste edukust mõõta.



**Joonis 10.** Võistluslikkuse alaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

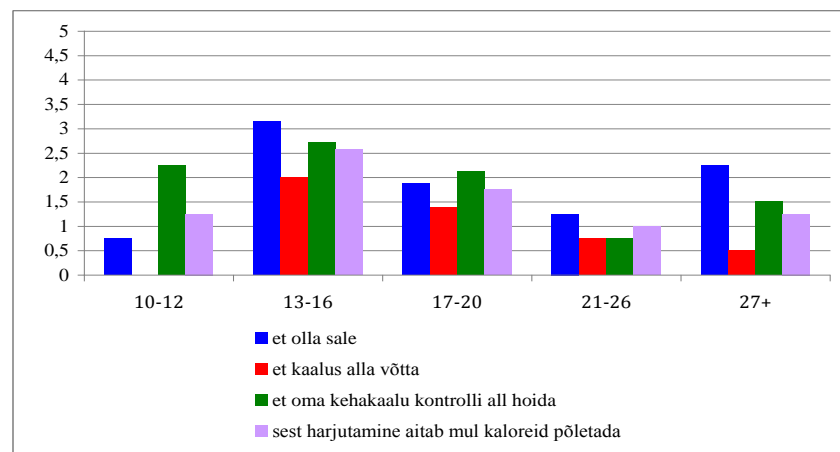
Tervist käsitlevad kolm alaskaalat on esitletud kokkuvõtval joonisel 11. Sportimisel tervisehäirete tõttu või tervise hoidmise eesmärgil ilmneb suur erinevus. Kõige madalama tulemusega tervisehäirete blokki kuulusid väited „sest arst soovitas trenni teha“, „et hoiduda peres kulgevast pärilikust haigusest“ ja „et taastuda haigusest või vigastusest“. Järelikult pole noortel sportlastel terviseiga olulisi probleeme esinenud. Samas ilmneb tulemustes tõusev trend vanuse kasvades ja kuigi tulemused jäävad siiski väga madalaks, hindavad sportlased vanuse kasvades kõrgemalt tervisehäirete alaskaala väiteid. Sellest võib järeldada, et vanemaks saades muutuvad sportlased oma tervisest teadlikumaks ja pööravad sellele rohkem tähelepanu. Haigusest hoidumise ja tervise hoidmise faktoreid hinnatakse olulisemalt kõrgemaks. Korvpallurid teadvustavad endale spordi kasulikku mõju organismile. Vanuseklasside lõikes on taas näha tõusvat trendi, millest võib järeldada, et mida vanemad on sportlased, seda rohkem nad hindavad sporti

kui organismi tugevdajat. Tervise hoidmine on läbivaks positiivseks kõrvalväärtuseks selle ala harrastamise juures.



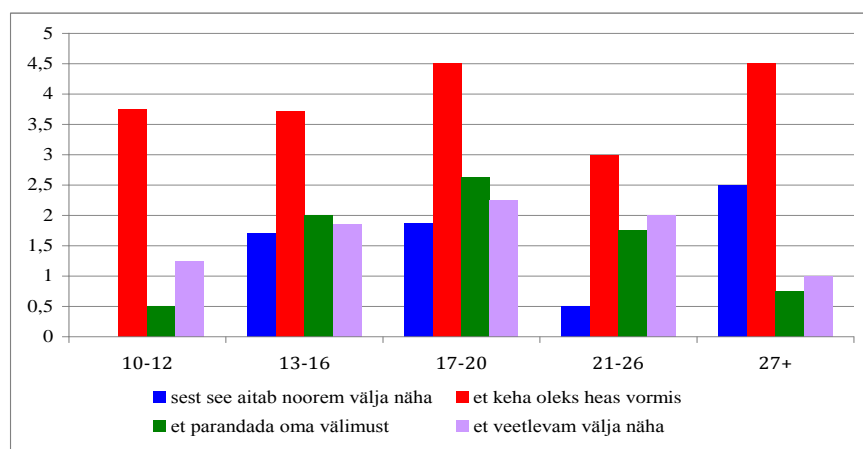
**Joonis 11.** Tervisega seotud alaskaalad vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

Korvpalliklubi Pärnu liikmed ei pea oluliseks sportimist kui võimalust kehakaalu kontrollida. Imselt ei ole uuritud noortel sportlikel meestel kehakaaluga probleeme. 10—12 aastased korvpallurid hindasid eranditult kaalus alla võtmise väidet väikseima võimaliku tulemusega. Tulemustest (vt joonis 12) ilmneb, et 13—16 aastased sportlased peavad kehakaalu faktorit teistega võrreldes olulisemaks. Mürsikueas poisid võivad pöörata kehakaalule rohkem tähelepanu, kuna nende kehad on kasvamas ja muutusi läbimas.



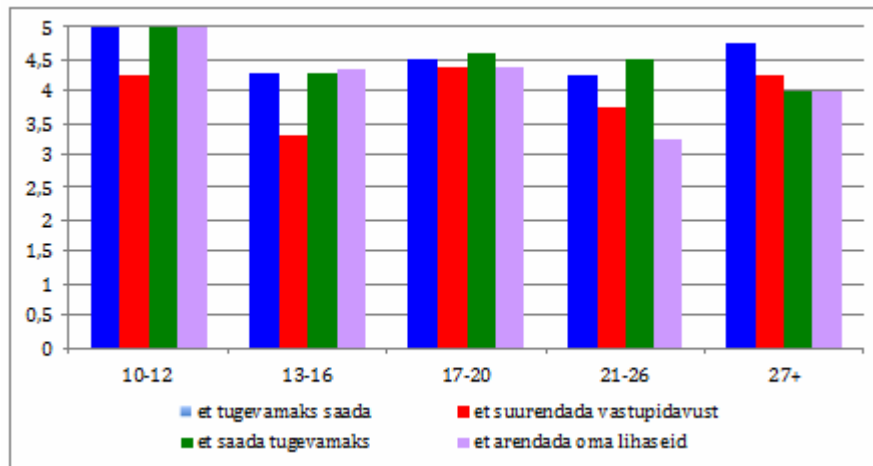
**Joonis 12.** Kehakaalu kontrolli alaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

Välimuse alaskaalal on kõikides vanusegruppides korvpallurite jaoks oluline, et nende keha oleks heas vormis. See ühtib üldandmete osas ülekaalukalt suurimaks motivaatoriks korvpalli harrastamise osas nimetatud hea füüsilise vormi säilitamise aspektiga. Joonisel 13 ilmneb, et üldiselt ei ole korvpallurite jaoks spordis osalemise eesmärgiks näha veetlevam välja või parandada oma välimust. Võimalik, et noormeeste jaoks ei ole spordi välimusega seotud faktor niivõrd oluline, kui võiks olla naissoost sportlaste jaoks. Samuti on tegemist nooremapoolse vastajaskonnaga, kellel võivad puududa veel konkreetsed standardid ja eesmärgid oma välimuse kohta.



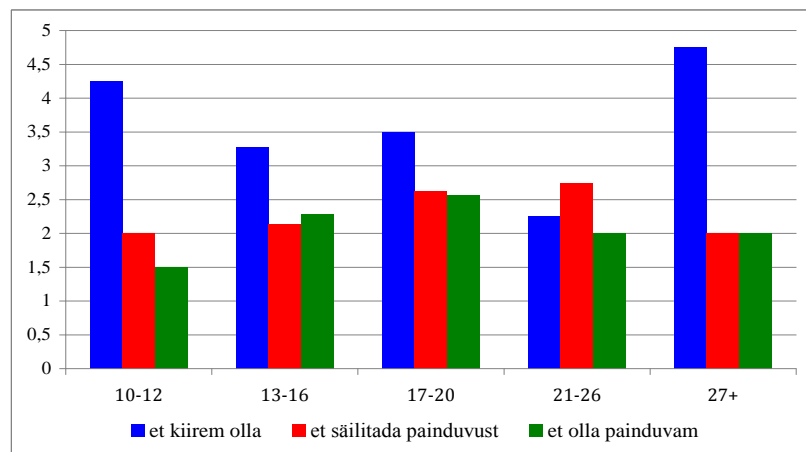
**Joonis 13.** Välimuse alaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

Jõudu ja vastupidavust käsitlevat alaskaalat hinnati korvpallurite poolt kõige kõrgemaks olenemata vanuseklasside erinevustest. Kõige nooremad sportlased vanuses 10—12 hindasid neljast väitest kolme maksimaalse võimaliku punktisummaga (vt joonis 14). Noorte poiste jaoks on oluline saada tugevamaks ja arendada oma lihaseid. Nagu ilmnes intervjuudest treeneritega, on noorematel eeskujud vanemate sportlaste hulgas, kes motiveerivad neid oma oskusi arendama ja püüdma samale tasemele jõuda. Tulemustest ilmneb, et kõik vanuseklassid antud faktori poolt suuresti motiveeritud ja hindavad jõu ja vastupidavuse arendamist spordis osalemisel oluliseks. Uuringus osalenute arvamus võib kujuneda ühiskonnas tunnustatud standardite alusel, mille järgi peaksid mehed ja eelkõige meessoost sportlased olema tugevad ja vastupidavad. Alaskaala tulemused ühtivad taas üldandmete osas korvpallurite poolt nimetatud suurimate motivaatoritega, milles domineeris hea füüsilise vormi säilitamine.



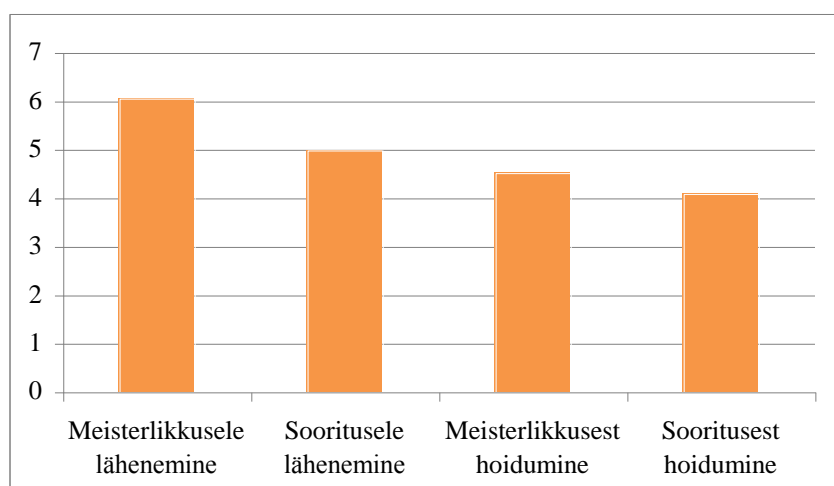
**Joonis 14.** Jõud ja vastupidavus alaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

Joonis 15 annab ülevaate kiiruse ja painduvuse olulisusest sportlaste jaoks. Märnatavalt kõrgemalt hinnati kiirusega seotud väidet, kusjuures kõige kõrgema tulemuse saavutasid kõige vanemad uuringus osalenud. Painduvusega seotud väiteid hinnati oluliselt madalamalt. Võimalik, et korvpalli kui pallimänguala ei seostata tihti painduvusega, kuigi sellel on oluline roll keha painduvuse arendamisel ja säilitamisel. Painduvuse madal tulemus võib tuleneda ka antud uuringus osalejate soost – meessoost sportlased võivad hinnata painduvust vähemtähtsaks kui naissoost sportlased.



**Joonis 15.** Kiirus ja painduvus alaskaala tulemused vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

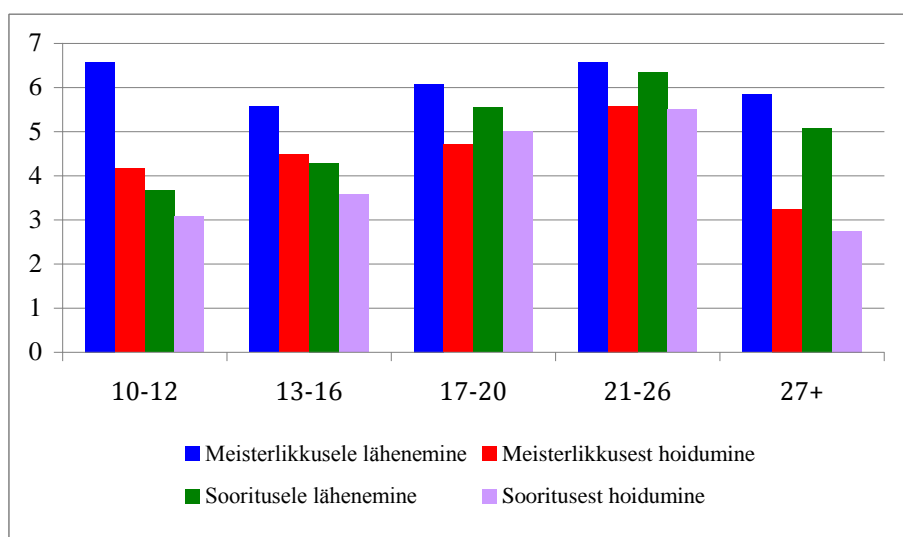
Ankeetküsitluse kolmas osa keskendus sportlaste saavutusmotivatsiooni hindamisele. Tulemuste saamiseks arvutati kõikide alablokkide keskmised tulemused. Tulemustest ilmnes, et enim Korvpalliklubi Pärnu liikmetest on meisterlikkusele orienteeritud motivatsiooniga, kuna vastavasse alablokki kuulunud väiteid hinnati kokkuvõttes kõige kõrgemate tulemustega (vt joonis 16). Vastavasse alablokki kuulusid väited „minu jaoks on tähtis teha nii head sooritust, kui ma vähegi suudan“; „ma tahan teha nii head sooritust, kui mul võimalik teha on“ ja „minu jaoks on tähtis kõiki oma soorituse külgi hästi osata“. Kõige madalama tulemuse saavutas sooritusest hoidumise dimensioon, millest võib järeldada, et sportlasi motiveerib vähim ebaedu vältimine.



**Joonis 16.** Saavutusmotivatsiooni orientatsioonid Korvpalliklubis Pärnu (autori koostatud).

Kõikide vanusegruppide lõikes ollakse enim meisterlikkusele orienteeritud (vt joonis 17). Järelkult hindavad sportlased treenigutel kogu protsessi ning ei harrasta korvpalli ainult võitmise ja kiituse pälvimise eesmärgil, vaid on sisemiselt motiveeritud alaga tegelemiseks ja hindavad kõrgelt individuaalset arengut ning meisterlikkuse saavutamist. Tulemustest ilmneb, et treenitakse just edu saavutamise, mitte ebaedu vältimise eesmärgil. Kõikide vanuseklasside lõikes on motivatsioon kõrge ning kuna treenerid on tähtsaimad motivatsioonikliima kujundajad meeskonnaspordis, võib järeldada, et Korvpalliklubi Pärnu treeneritel on õnnestunud kujundada meisterlikkusele orienteeritud motivatsioonikliima, kus väärtustatakse arenemise protsessi ning kus

sportlased end hästi tunnevad. Eelnevalt läbi viidud intervjuudest treeneritega ilmnes, et nemad ei tuvasta motivatsioonilisi erinevusi vanuseklasside lõikes ning mõni leidis, et pigem kasvab motivatsioon vanusega, kui nähakse potentsiaali põhimeeskonda jõuda ja omatakse eeskujusid vanemate klubi liikmete näol. Kokkuvõtvalt tulemustest ilmneb, et saavutusmotivatsioon tõuseb vanuse kasvades, kuid kõige vanemasse klassi liigitatud 27-aastastel ja vanematel sportlastel on motiveeritus kõige madalam. Võimalik, et noori sportlasi motiveerib rohkem arenemine ja neil on eeskujud vanemate seas, kuid vanematel sportlastel võib teatud tasemeni jõudes saavutusmotivatsioon langeda, kui ei nähta enam nii palju võimalusi arenemiseks ja saavutamiseks.



**Joonis 17.** Saavutusmotivatsiooni orientatsioonid vanuseklasside lõikes (autori koostatud).

Uuringutulemustest ilmneb, et sportlased on tugevalt motiveeritud oma alaga tegelemiseks ning et kõige enam motiveerib igas vanuses klubi liikmeid hea füüsilise vormi säilitamine ning jõu ja vastupidavuse arendamine. Sportlaste jaoks on oluliseks faktoriks ka võistluslikkus, milleks korvpall kui võistlusliku iseloomuga pallimänguala palju ilmselgeid võimalusi pakub. Tulemustest ilmneb, et kehakaaluga ja tervisehäiretega pole korvpalluritel probleeme või vähemalt kuuluvad need viimaste põhjuste hulka, mille pärast nad spordis osalevad. Saavutusmotivatsiooni tulemused ühtivad treenerite arvamusega, et vanuseklasside lõikes erilisi motivatsioonilisi



erinevusi ei ole või pigem tõuseb motivatsioon vanuse kasvades. Huvitavaks tulemuseks on saavutusmotivatsiooni kerge langemine kõige vanemasse vanuseklassi kuuluvate sportlaste hulgas.

### **2.3. Spordimotivatsiooni uuringu tulemuste järeldused ja ettepanekud**

Spordimotivatsiooni uurimine Pärnu Korvpalliklubis oli edukas ja andis organisatsiooniliikmete motivatsiooni kohta palju informatsiooni. Uuringus osalenud kõrge 81 protsendilise valimi põhjal saab teha üldistavaid järeldusi kogu klubi kohta. Kõikides vanuseklassides ollakse tugevalt motiveeritud ning ilmneb, et treeneritel on õnnestunud kujundada sportlastele meelepärane motivatsioonikliima, mis innustab neid treenima ning aina paremaid tulemusi saavutama. Teises osas kogutud andmed harjutama motiveerivate aspektide kohta annavad täpsemaid teadmisi, mille abil kujundada sportlastele veelgi motiveerivam ja nende motiveeritusele vastav keskkond. Sportlastele olulistele valdkondadele tähelepanu pööramine ja nende arendamine mõjutavad positiivselt sportlaste motivatsiooni.

Kõige enam motiveerib spordi juures Korvpalliklubi Pärnu liikmeid hea füüsilise vormi säilitamine ning jõu ja vastupidavuse treenimine. Kuna see on tähtsaimaks põhjuseks, miks nad spordis osalevad, annaks sportlaste täpsemate soovide ja vajaduste väljaselgitamine antud valdkonnas võimaluse hetketingimusi jõu ja vastupidavuse treenimise osas paremaks muuta. Siinkohal oleks vajalik organisatsioonipoolne analüüs, uurimaks välja, kas sportlastele pakutakse hetkeseisuga piisavalt võimalusi jõu ja vastupidavuse treenimiseks ning kas nad on rahul treeningkvaliteedi ja –tingimustega. Tulemustest lähtuvalt on treeneritel võimalik treeningkavasid ümber planeerida suurendades või vähendades antud faktori osakaalu korvpallitreeningutel. Tähelepanu vajavad ka tingimused, milles vastavaid treeninguid korraldatakse. Potentsiaalsete murekohtade väljaselgitamine ja võimalustest lähtuvalt olukorra parandamine mõjuksid positiivselt sportlaste motivatsioonile, kuna neile olulise valdkonna vastu tuntakse huvi ja tingimuste parandamisega tegeletakse organisatsioonipoolselt.

Sportlasi motiveerib harjutama ka võistluslikkus, milleks korvpallimäng selgeid võimalusi pakub ning mis ilmselt ongi üheks tähtsamaks põhjuseks, miks sportlased on selle ala valinud. Kuna võistluslikkust hinnatakse sportlaste silmis kõrgelt, on treenerite jaoks oluline võistlussituatsioonides võimalikult efektiivselt käituda, et kindlustada sportlaste kõrge motiveeritus. Võistlussituatsioonides on oluline treeneri usaldus oma sportlaste vastu, et tekiks olukord, kus korvpallur läheb väljakule edu saavutamise, mitte ebaedu vältimise eesmärgil. Saavutusmotivatsiooni uurimisest ilmnes, et Korvpalliklubi Pärnu sportlased on enim meisterlikkusele orienteeritud ehk motiveeritud just edu saavutama, mitte ebaedu vältima. Järelikult on treeneritel õnnestunud kujundada meisterlikkusele orienteeritud motivatsioonikliima, kus võistlemine on korvpallurite jaoks positiivse väärtusega ning võistlussituatsioonides pakutakse võimalusi kõikidele sportlastele, hinnatakse personaalset panust ja pingutust ning vigu peetakse õppimisprotsessi osaks.

Treenerite ülesandeks on jätkata meisterlikkusele orienteeritud motivatsioonikliima kujundamist ja tõhustamist ning olgugi et saavutusmotivatsioon on liikmete seas heal tasemel, leidub veel arenemisruumi ja seda eriti 13—17 aastaste ning 27-aastaste ja vanemate sportlaste hulgas. Nagu ilmnes intervjuudest treeneritega, ei pruugi teatud olukordades treener sportlasele juhiseid arusaadavalt edasi anda, mis võib viia sportlase ebaõnnestumiseni. Võistlussituatsiooni pingelises keskkonnas on selline olukord lihtne tekkima ning treeneri emotsionaalne reageerimine sportlase veale võib tekitada korvpalluris motivatsioonilangust. Treenerid võiksid olla tähelepanelikumad antud piasjade suhtes, püüdma arvestada kõikide grupi liikmetega ning üritama end kõigile ühtselt arusaadavaks teha, et kujuneks veelgi motiveerivam võistkonna sisekliima ja omavaheline mõistmine.

Korvpalliklubi Pärnu liikmed hindavad kõrgelt spordis osalemisest tulenevat kasu tervisele ning osalevad treeningutel seal saadava hea enesetunde pärast. Kuna sportlaste motivatsioon selle valdkonna suhtes on kõrge, võib antud faktori arendamine tõsta sportlaste motivatsiooni veelgi. Autor näeb ühe võimalusena sportlaste koolitamist ning nende teadlikkuse tõstmist spordi kasulikust mõjust nende tervisele ning seda eelkõige nooremate sportlaste seas, kelle teadmised ei pruugi olla veel täielikult välja kujunenud

olles kohati ebatäpsed või puudulikud. Ühe võimalusena näeb autor tervisealaste loengute või esitluste läbiviimist näiteks klubisisestes spordilaagrites. Nooremate sportlaste jaoks muudaks protsessi eriti atraktiivseks ja huvipakkuvaks, kui loengut viiks läbi tuntud sporditegelane või kompetentne isik klubi vanemate liikmete hulgast. Selle väikese vahepala abil oleks võimalik laagrite päevakava mitmekesisemaks muuta ja pakkuda sportlastele treeningute vahele kvaliteetset ja kasulikku meelelahutust. Spordi tervistava mõju kõrval oleks oluline rääkida ka potentsiaalsetest ohtudest, näiteks ületreenimise kahjulikust mõjust ja vigastustest. Õppetunnid aitaksid arendada klubiliikmete teadmisi tervise ja spordi seotusest ning lisaksid väärtust nende valdkonnateadmistele korvpallist.

Intervjuudest treeneritega ilmnas, et sportlaste motiveerimisega tegeletakse järjepidevalt ning kasutusel on mitmed meetodid korvpallurite motiveerimiseks. Organisatsioon on premeerinud aktiivsemaid sportlasi auhindadega, tunnustanud tublimaid õpilasi, nimetanud kodulehel silmapaistvamaid mängijaid, korraldanud ühisüritusi ja spordilaagreid. Samuti motiveeritakse liikmeid stipendiumitega. Praegu kasutusel olevatest motiveerimismeetmetest eristub tugevalt see, et tunnustust saavad just silmapaistvamad ja tublimad sportlased. See stimuleerib kindlasti nende motivatsiooni, kuid samas võib ülejäänud sportlaste motivatsioon sel moel langeda, kui nad preemiast ilma jäävad. See võib panna sportlasi tundma end ebakompetentsena ja tekitada neis rahulolematust. Tublimate esiletõstmine on vajalik ja asjakohane, kuid selle kõrval tasuks organisatsioonil tähelepanu pöörata ka ülejäänud sportlastele ja tunnustada nende pingutust ning panust. Suusõnaline tunnustamine on organisatsiooni jaoks olematu kulu, kuid stimuleerib suures osas liikmete motivatsiooni. Samuti on siinkohal võimalus läbi rääkida olemasolevate klubi sponsoritega ja tegeleda sponsorsuhete loomisega, kellelt oleks potentsiaali saada sportlaste premeerimiseks vahendeid, milleks võiksid olla näiteks veekeskuse priipääsmed, spordipoodide allahindluskupongid või midagi muud otseselt mitterahalist.

Motivatsiooni tõstmiseks pakuti treenerite poolt välja klubisisese suhtlemise suurendamist ning selleks nähakse võimalusi ühisürituste korraldamise näol. Harjutusmotivatsiooni uurimisest selgus, et kuuluvusel on keskmine mõju sportlaste

motivatsioonile. Siiski meeldib korvpalluritele spordis osalemisel sõpradega aega veeta ja koos aktiivselt vaba aja veetmisest rõõmu tunda. Võimalik, et rohkemate ühisürituste korraldamise ja erinevate vanuseklasside vahelise suhtlemise suurendamisel hakkaksid sportlased kuuluvust rohkem hindama ning see motiveeriks neid olulisemal määral. Igatahes oleks see eeskätt motivaator nooremate sportlaste jaoks, kellel on vanemate korvpallurite hulgas eeskujud. Suhtlemist tasuks meeles pidada ka treeneri, sportlase ja lapsevanema puhul. Autori arvates eristub positiivselt klubis praktiseeritav individuaalne lähenemine sportlasele ja tema võimalikele probleemidele. Lähedus ja probleemide tekkepõhjuste ja tagajärgede minimeerimine stabiliseerib kindlasti noore sportlaste kõikuvat motivatsiooni. Lisaks kasutusel olevatele meetmetele võiks kasu tuua näiteks korralised individuaalsed arenguestlused, et tuvastada sportlase huvid, eesmärgid ning potentsiaalsed murekohad. Samuti saab treener sel moel anda sportlase arengule tagasisidet ning sõnastada järgmised eesmärgid. Seeläbi saab paika panna konkreetseid plaanid ning tõhustub sportlase ja treeneri omavaheline mõistmine.

Korvpalliklubi Pärnu liikmete saavutusmotivatsioon on kõige kõrgem noorematel sportlastel. Noored korvpallurid on õpihimulised ning motiveeritud treenima, et arendada oma oskusi ja saavutada üha paremaid tulemusi. Samuti motiveerib sportlasi vanuse kasvades potentsiaal pääseda põhimeeskonda ning eeskujude omamine vanemate sportlaste hulgas. Huvipakkuva tulemusena ilmnes, et 27-aastaste ja vanemate korvpallurite hulgas saavutusmotivatsioon veidi langeb. Kuigi ka antud vanusegrupp on kokkuvõttes üle keskmise motiveeritud, tasuks siinkohal püüda olukorda parandada. Pikema korvpallurikarjääriga sportlased võivad pidada oma oskusi juba väljakujunenuks ning nad ei pruugi enam näha nii palju võimalusi arenemiseks. Neile võib tunduda, et nende karjääri tipp hetked on möödunud ning et tulevikus ei ole neil enam nii palju potentsiaali midagi saavutada. Selliselt meelestatuna võivad neile korvpallitreeningud tunduda üksluised ning nende motivatsioon võib langeda. Ka väljakutsete alaskaala saavutas just vanemate sportlaste hulgas madalamaid tulemusi. Treeningukvaliteedi tõstmiseks oleks võimalik tööle rakendada rohkem erinevate stiilidega treenereid, kes suudaksid sportlastele uusi väljakutseid pakkuda ja treeninguid mitmekesisemaks muuta. Vanematele sportlastele võiks väljakutsena pakkuda ka ise

nooremate vanuseklasside treeningute läbiviimist, et kogeda eneseteostust läbi nooremate korvpallurite treeningute vaheldusrikkamaks ja huvitavamaks muutmise.

Lõputöö autor loodab, et sportlaste motivatsiooni uurimisest ja käesoleva uuringu tulemustest, järeldustest ja ettepanekutest on kasu Korvpalliklubi Pärnu edasisele arengule ja sportlaste motivatsiooni suurendamisele. Läbiviidud ankeetküsitlus andis informatsiooni sportlasi harjutama motiveerivate aspektide ning korvpallurite motivatsiooniliikide kohta, kuid edaspidises tegevuses oleks vajalik uurida Korvpalliklubi Pärnu liikmete rahulolu antud faktoreid silmas pidades, et kaardistada murekohad, millega oleks eelkõige vajalik tegeleda. Välja pakutud lahenduste kõrval on oluline arvestada sportlaste arvamusega ja püüda nende eneseanalüüsi abil teada saada, mis võiks kasu tuua nende motivatsiooni tõstmisele. Selleks oleks võimalik läbi viia arenguvestlusi, koosolekuid või täiendavaid klubisiseseid uuringuid.

## KOKKUVÕTE

Sport puudutab paljude inimeste elusid ja seda väga erineval moel. Lisaks spordi otsesele positiivsele mõjule rahva tervise osas, on see oluline valdkond ka riikide tasandil, olles oluliseks majandussektoriks ja tööstusharuks, vähendades kulusid tervishoius ning muutes kehaliselt aktiivse rahva produktiivsemaks ja sotsiaalsemaks. Spordi kaudu edendatakse positiivseid väärtusi nagu austus teiste vastu, meeskonnatöö, enesedistsipliin, aus mäng ja lõbu. Niivõrd kaugeleulatuva valdkonna positiivsete väärtuste kõrval tuleb tähelepanu pöörata ka selle potentsiaalsele kahjulikule mõjule, eriti tänapäeva noorte hulgas, kelle arvamusi neile eeskujuks olevate tuntud sportlaste käitumine ja valikud otseselt mõjutavad.

Motivatsioon spordis osalemiseks tekib indiviidis läbi sisemiste ja väliste motivatsioonifaktorite ja psühholoogiliste vajaduste koosmõju. Spordimotivatsioon on pidevalt muutuv väärtus, mis kujundab indiviidi suhtumise antud valdkonda ning ajendab teda sporditegevuses osalema või vastupidiselt, sellest loobuma. Meeskonnaspordis kujuneb liikmete motivatsioon paljude faktorite koosmõjul, millest tähtsamad on treeneri kujundatud motivatsioonikeskkond koos võistkonna sisekliimaga. Meeskonnaspordis on oluline kõrge motiveerituse kujundamine tervikuna, et kindlustada võistkonna rahulolu, mis tagaks efektiivse tegutsemise ja paremate tulemuste saavutamise.

Käesolevas lõputöös uuriti Korvpalliklubi Pärnu sportlaste motivatsiooni läbi neid sportima mõjutavate aspektide ja motivatsiooniorientatsiooni välja selgitamise. Lisaks sellele, et noorte sportlaste motivatsioonitase kujundab nende üldise suhtumise konkreetseesse spordialasse, on motiveeritud ja rahulolevad sportlased oma alal püsivamad ning saavutavad kokkuvõttes paremaid isiklikke ja võistkondlikke tulemusi.

Sportlased on oma klubile lojaalsemad ning aitavad täita spordiorganisatsiooni strateegilisi eesmärke.

Selleks, et selgitada välja Korvpalliklubi Pärnu sportlaste motivatsioonitase, viidi läbi nende harjutus- ja saavutusmotivatsiooni kaardistav uuring. Tulemustest selgus, et sportlaste motivatsioon on kõikides uuringus osalenud vanuseklassides heal tasemel. Kõige enam motiveerib igas vanuses klubiliikmeid sportimise ja korvpalli harrastamise juures hea füüsilise vormi säilitamine läbi jõu ja vastupidavuse treenimise. Suurteks motivaatoriteks on ka võistluslikkus ja spordist tulenev positiivne mõju tervisele. Autori hinnangul mõjuks sportlastele oluliste valdkondadega tegelemine ja nende arendamine positiivselt liikmete motivatsioonile.

Autor leiab, et lõputöö eesmärk saavutati ning uurimisülesanded täideti: kirjeldati spordi rolli ühiskonnas, analüüsiti spordimotivatsiooni erinevaid käsitlusi, uuriti motivatsioonikliima kujunemist meeskonnaspordis, viidi läbi intervjuud ja uuring ning tehti tulemuste põhjal ettepanekuid ja järeldusi. Käesolev lõputöö antakse üle organisatsiooni juhatuse esimehele ja treeneritele, et anda võimalus diplomandi järelduste ja ettepanekutega tutvuda, lootuses, et tehtud ettepanekud leiavad rakendamist ning et organisatsioonil õnnestub sportlaste motivatsiooni veelgi tõsta.

## VIIDATUD ALLIKAD

1. **Afsanepurak, S. A., Hossini, R. N. S., Seyfari, M. K.** 2012. The Relationship between Coach Leadership Styles and Competitiveness, Win Orientation and Goal Orientation in Iranian Elite Judo Players. – *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, Vol. 3 (3), pp. 608-614.
2. **André, N. M., Jonathan, N.** 2011. Gender differences in fear of success: A preliminary validation of the Performance Success Threat Appraisal Inventory. – *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 12, pp. 415-422.
3. **Artma, T.** 2003. Spordiga tegelevate 10-13 aastaste laste motivatsioonilised tegurid. Tartu Ülikool. (Bakalaureusetöö)
4. **Bauman, A., Bellew, B., Vita, P., Brown, W., Owen, N.** 2002. Getting Australia active: towards better practice for the promotion of physical activity. Melbourne: National Australia Health Partnership.
5. **Beauchamp, M. R.** 2007. Efficacy beliefs within relational and group contexts in sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. **Becker, A. J., Solomon, G. B.** 2005. Expectancy Information and Coach Effectiveness in Intercollegiate Basketball. – *The Sport Psychologist*, Vol. 19, pp. 251-266.
7. **Biddle, S., Soos, I., Chatzisarantis, N.** 1999. Predicting physical activity intentions using goal perspectives and self-determination theory approaches. – *European Psychologist*, Vol. 4, pp. 83-89.
8. **Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., Valiente, L.** 2004. Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. – *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 16, pp. 301–317.
9. **Carron, A. V., Brawley, L. R., Widmeyer, W. N.** 1998. The measurement of cohesiveness in sport groups. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.



10. **Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D.** 2002. Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. – *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 24, pp. 168–188.
11. **Chelladurai, P., Saleh, S. D.** 2007. Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. – *Sport and Exercise Psychology*, Champaign: Human Kinetics.
12. **Chi, L.** 2004. *Achievement goal theory*. Sydney, Australia: Wiley.
13. **Coakley, J. J.** 2004. *Sport in Society: Issues and Controversies* (8th edition ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
14. Constitution of the World Health Organization. 1948. [[http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf)]18.05.2015.
15. **Cumming, S. P., Smoll, F. L., Smith, R. E., Grossbard, J. R.** 2007. Is Winning Everything? The Relative Contributions of Motivational Climate and Won-Lost Percentage in Youth Sports. – *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 19 (3), pp. 322-336.
16. **Deci, E. L., & Ryan, R. M.** 1991. *A motivational approach to self: Integration in personality*. Lincoln: University of Nebraska.
17. **Deci, E. L., Ryan, R. M.** 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
18. **Deci, E. L., Ryan, R. M.** 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination behavior. – *Psychological Inquiry*, Vol. 11, pp. 227-268.
19. **Deci, E. L., Ryan, R. M.** 2004. *Handbook of self-determination research*. Rochester (N. Y.): University of Rochester Press.
20. **Elliot, A. J., McGregor, H. A.** 2001. A 2x2 Achievement Goal Framework. – *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 80 (3), pp. 501-519.
21. **Erickson, K., Coté, J., Hollenstein, T., Deakin, J.** 2011. Examining coach-athlete interactions using state space grids: An observational analysis in competitive youth sport. – *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 12, pp. 645-654.
22. Euroopa Spordi Harta. Eesti Olümpiakomitee. [<http://www.eok.ee/euroopa-spordi-harta>] 08.04.2015.

23. Exploring Motivation: Changing Perspectives.  
[[http://catalogue.pearsoned.co.uk/assets/hip/gb/hip\\_gb\\_pearsonhighered/samplechapter/M01\\_DORN5020\\_02\\_SE\\_C01.pdf](http://catalogue.pearsoned.co.uk/assets/hip/gb/hip_gb_pearsonhighered/samplechapter/M01_DORN5020_02_SE_C01.pdf)] 18.05.2015.
24. **Eys, M. A., Jewitt, E., Evans, M. B., Wolf, S., Bruner, M. W., Loughhead, T. M.** 2013. Coach-initiated motivational climate and cohesion in youth sport. – *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 84, pp. 373–383.
25. **Freeman, P., Rees, T.** 2009. Social support moderates the relationship between stressors and task performance through self-efficacy. – *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 28 (2), pp. 244–263.
26. **García-Calvo, T., Leo, F. M., Gonzalez-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., Mouratidis, A., Ntoumanis, N.** 2014. Perceived coach-created and peer-created motivational climates and their associations with team cohesion and athlete satisfaction: evidence from a longitudinal study. – *Journal of Sports Sciences*, Vol. 32 (18), pp. 1-13.
27. **Harrison, P., Narayan, G.** 2003. Differences in behaviour, psychological factors and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. – *The Journal of School Health*, 73 (3), 113-120.
28. **Hartmann, D., Depro, B.** 2006. Rethinking sports-based community crime prevention: a preliminary analysis of the relationship between midnight basketball and urban crime rates. – *Journal of Sport and Social Issues*, Vol. 30 (2), pp. 180-196.
29. Health and Development Through Physical Activity and Sport. 2003. World Health Organization.  
[[http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO\\_NMH\\_NPH\\_PAH\\_03.2.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf)] 27.04.2015.
30. **Horn, T. S.** 2008. Coaching effectiveness in the sport domain. Champaign, IL: Human Kinetics.
31. **Hur, Y. Van den Peter, T., Wilderom, C. P. M.** 2011. Transformational leadership as a mediator between emotional intelligence and team outcomes. – *The Leadership Quarterly*, Vol. 22, pp. 591-603.
32. **Jans, M., van den Heuvel, S., Hildebrandt, V., Bongers P.** 2007. Overweight and obesity as predictors of absenteeism in the working population of The Netherlands. – *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, Vol. 49 (9), pp. 975-980.

33. **Jowett, S., Poczwadowski, A.** 2007. Understanding the Coach-Athlete Relationship. – *Social Psychology in Sport*, Champaign IL, Human Kinetics.
34. **Kaupuzs, A.** 2013. The relationship between physical activity and exercise motivation of the first year students from Rezekne Augstskola. – *LASE Scientific Journal of Sport Science*, Vol. 4 (1), pp. 3–15.
35. Klubist. Korvpalliklubi Pärnu. [<http://www.kkparnu.ee/index.php/home/klubist>] 18.04.2015.
36. Kristjan Kanguri nimeline stipendium. Korvpalliklubi Pärnu. [<http://www.kkparnu.ee/index.php/kristjan-kanguri-nimeline-stipendium/uudised>] 18.04.2015.
37. **LaVoi, N. M.** 2007. Expanding the Interpersonal Dimension: Closeness in the Coach-Athlete Relationship. – *International Journal of Sport Sciences and Coaching*, Vol. 2 (4), pp. 497-512.
38. **Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., García-Calvo, T.** 2012. Evolution of perceived cohesion and efficacy over the season and their relation to success expectations in soccer teams. – *Journal of Human Kinetics*, Vol. 34, pp. 139–147.
39. **Lindner, K. J.** 1999. Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth. – *Pediatric Exercise Science*, Vol. 1, pp. 129-144.
40. **Loughead, T. M., Carron, A. V.** 2004. The mediating role of cohesion in the leader behavior–satisfaction relationship. – *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 5, pp. 355–371.
41. **Loughead, T. M., Hardy, J., & Eys, M. A.** 2006. The nature of athlete leadership. – *Journal of Sport Behavior*, Vol. 29, pp. 142-158.
42. **Mageau, G. A., Vallerand, R. J.** 2003. The coach- athlete relationship: A motivational model. – *Journal of Sports Science*, Vol. 21, pp. 883–904.
43. **Mallett, C., Cote, J.** 2006. Beyond winning and losing: Guidelines for evaluating high performance coaches. – *The Sport Psychologist*, Vol. 20, pp. 213–221.
44. **Markland, D., Ingledew, D. K.** 1997. The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory – *British Journal of Health Psychology*, Vol. 2, pp. 361-376.

45. **McCormack, G., Milligan, R., Giles-Corti, B., Clarkson, J.** 2003. Physical activity levels of Western Australian adults 2002: results from the adult physical activity survey and pedometer study. Perth: Western Australian Government. (kaudviide)
46. **McNeill, L., Kreuter, M., Subramanian, S.** 2006. Social Environment and Physical activity: A review of concepts and evidence. – *Social Science and Medicine*, Vol. 63 (4), 1011-1022.
47. **Medic, N., Mack, D. E., Wilson, P. M., Starkses, J. L.** 2007. The Effects of Athletic Scholarships on Motivation in Sport. – *Journal of Sport Behaviours*, Vol. 30 (3), pp. 292-306.
48. More Than Winning: The Real Value of Sport and Recreation in Western Australia. Government of Western Australia: Sport and Recreation Department. [<http://www.dsr.wa.gov.au/docs/default-source/file-support-and-advice/file-research-and-policies/more-than-winning.pdf?sfvrsn=0>] 28.04.2015.
49. **Murrell, A. J., Dietz, B.** 1992. Fan support of sport teams: The effect of a common group identity. – *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 14 (1), pp. 28-39.
50. **Nicholls, J. G.** 1989. The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press.
51. **Olympiou, A., Jowett, S., Duda, J. L.** 2008. The psychological interface of the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship. – *The Sport Psychologist*, Vol. 22, pp. 423–438.
52. **Pintrich, P. R., Schunk, D. H.** 1996. Motivation in education: theory, research and applications. Englewood Cliffs: NJ: Prentice-Hall.
53. **Raudsepp, A.** 2004. Eestikeelse spordimotivatsiooni küsimustiku (SMK) ja harjutusmotivatsiooni küsimustiku (HMK-2) psühhomeetrilised omadused. TÜ psühholoogiainstituut. (Bakalaureusetöö)
54. **Rosado, A., Palma, N., Mesquita, L., Moreno, M. P.** 2007. Percepción de los jugadores de fútbol, de distinto nivel, sobre sus entrenadores. – *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 16 (2), pp. 151- 165.
55. **Sage, G.** 1977. Introduction to motor behaviour: A neuropsychological approach (2nd edition). Reading, MA: Addison-Wesley. (kaudviide)

56. **Sánchez, J. M., Borrás, P. J., Leite, N., Battaglia, O., Lorenzo, A.** 2009. The coach-athlete relationship in basketball. Analysis of the antecedents, components and outcomes. – *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 18, pp. 349-352.
57. **Scanlan, T. K., Lethwaite, R.** 1984. Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. – *Journal of Sport Psychology*, Vol. 6, pp. 208– 226.
58. **Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., Viladrich, C.** 2006. Evaluación conductual y Programa de Asesoramiento Personalizado a Entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. – *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 15 (2), pp. 263-278.
59. Speech by Nelson Mandela at the Inaugural Laureus Lifetime Achievement Award, Monaco. 2000. [<http://www.sweetspeeches.com/s/2474-nelson-mandela-speech-by-nelson-mandela-at-the-inaugural-laureus-lifetime-achievement-award-monaco-2000>] 28.04.2015.
60. **Spray, C. M., Wang, C. K. J., Biddle, S. J. H., Chatzisarantis, N. L. D.** 2006. Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. – *European Journal of Sport Science*, Vol. 6 (1), pp. 43-51.
61. **Stahl, T., Rutten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannan, L., Abel, T.** 2001. The importance of the social environment for physically-active lifestyle results from an international study. – *Social Science and Medicine*, Vol. 52 (1), pp. 1-10.
62. **Standage, M., Duda, J. L., Ntoumanis, N.** 2003. A Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs From Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions. – *Journal of Educational Psychology*, Vol. 95, pp. 97-110.
63. **Utsal, K.** 2010. Motivatsiooniliste aspektide, enesehinnangu ja tajutud eestvedamise seosed 7-15 aastastel noorsportlastel. Tartu Ülikool. (Magistritöö)
64. **Vallerand, R. J.** 1983. The effect of differential amounts of positive verbal feedback on the intrinsic motivation of male hockey players. – *Journal of Sport Psychology*, Vol. 5, pp. 100-107.
65. **Vallerand, R. J.** 1997. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*. New York: Academic Press.

66. **Vallerand, R. J.** 2004. Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. – Encyclopedia of Applied Psychology, Vol. 2, pp. 427-435.
67. **Vallerand, R. J., Losier, G. F.** 1999. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. – Journal of Applied Sport Psychology, Vol. 11 (1), pp. 142-169.
68. **Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C., Vallières, E. F.** 1992. The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. – Educational and Psychological Measurement, Vol. 52, pp. 1003–1019.
69. **Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal, C., Vallières, E. F.** 1993. On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. – Educational and Psychological Measurement, Vol. 53, pp. 159–172.
70. **Vallerand, R. J., Rousseau, F. L.** 2001. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. New York: Wiley.
71. **Van de Pol, P., Kavussanu, M.** 2011. Achievement goals and motivational response in tennis: Does the context matter? – Psychology of Sport and Exercise, Vol. 12, pp. 176-183.
72. **Wang, C. K. J., Biddle, J. H. S., Elliot, A. J.** 2007. The 2x2 achievement goal framework in a physical education context. – Psychology of Sport and Exercise, Vol. 8, pp. 147-168.
73. **Weinberg, R., Gould, D.** 2015. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
74. What Sport Means in America: A Study of Sport's Role in Society. 2011. USADA. The U.S. Anti-Doping Agency. [[http://www.truesport.org/library/documents/about/what\\_sport\\_means\\_in\\_america/what\\_sport\\_means\\_in\\_america.pdf](http://www.truesport.org/library/documents/about/what_sport_means_in_america/what_sport_means_in_america.pdf)] 28.04.2015.
75. **Vincer, D. J. E., Loughhead, T. M.** 2010. The relationship among athlete leadership behaviours and cohesion in team sports. – The Sport Psychologist, Vol. 24, pp. 448–467.

## Lisa 1. Intervjuu küsimused treeneritele

Tere!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži 3. kursuse üliõpilane. Minu lõputöö teemaks on “Sportlaste motivatsioon Korvpalliklubi Pärnu näitel”. Sellega seoses palun Teil vabas vormis vastata alljärgnevatele küsimustele.

Ette tänades,

Eva Laura Auling, evaauling@gmail.com

1. Teie nimi, vanus, ametikoht, tööstaaž?
2. Mis vanuseklassis sportlasi juhendate ja kui palju on teie juhendatavas grupis (aktiivseid) liikmeid?
3. Mis motiveerib Teie arvates juhendatavaid kõige enam (näiteks: trennikaaslased, treener, võitmine, väljasõidud, mängudel osalemine, saavutusvajadus, hea füüsilise vormi säilitamine, liidriks tõusmine, fännid, stipendiumid vms)?
4. Kuidas hindate sportlaste motiveeritust organisatsioonis ning kas täheldate erinevusi vanuseklasside lõikes (näiteks: kas nooremad tunduvad rohkem motiveeritud kui vanemad või vastupidi)?
5. Kas ja mida on organisatsioon teinud sportlaste motivatsiooni suurendamiseks?
6. Mida võiks teha sportlaste motivatsiooni suurendamiseks?
7. Mis võiksid olla sagedasemad põhjused, miks sportimisest loobutakse?
8. Millest võib tuleneda madal motiveeritus sportlaste hulgas?
9. Kuidas reageeritakse sportlase klubist lahkumise otsusele (kas püütakse välja selgitada põhjused; kas üritatakse probleeme lahendada, et lahkumist vältida)?
10. Kas sportlaste motivatsiooni organisatsioonis on varem uuritud? Kui jah, siis millised olid tähtsamad tulemused?

## Lisa 2. Sportlaste motivatsiooni ankeetküsimustik eesti keeles

### Lugupeetud uuringus osaleja!

Käesolev ankeetküsitlus on koostatud uurimaks Korvpalliklubi Pärnu sportlaste motivatsioonitaset. Ankeet on kolmeosaline, millest esimeses osas kogutakse üldandmed, teine osa uurib harjutusmotivatsiooni ning kolmas saavutusmotivatsiooni. Ankeet on anonüümne ning saadud tulemusi kasutatakse vaid lõputöö koostamiseks!

Täna, et leiate aega ankeedile vastata!

Eva Laura Auling, Tartu Ülikooli Pärnu kolledž, evaauling@gmail.com

### I osa. Üldandmed

1. **Vanusegrupp:** 10-12 / 13-16 / 17-20 / 21-26 / 27+
2. **Olen tegelenud korvpalliga:** vähem kui aasta / rohkem kui aasta / rohkem kui 2 aastat / rohkem kui 5 aastat / rohkem kui 10 aastat
3. **Olen olnud KK Pärnu liige:** vähem kui aasta / rohkem kui aasta / rohkem kui 2 aastat / rohkem kui 5 aastat / rohkem kui 10 aastat
4. **Osalen KK Pärnu treeningutel keskmiselt nädalas \_\_\_\_ korda**
5. **Kuuluvus esindusmeeskonda:** Jah / Ei
6. **Kas tegeled ka muude aladega?** Jah / Ei
7. **Kui vastasid “jah”, siis millega tegeled?** \_\_\_\_\_
8. **Mis motiveerib Sind korvpalli harrastamise osas kõige enam?**
  - a) trennikaaslased b) treener c) võitmine d) väljasõidud e) mängudel osalemine
  - f) saavutusvajadus g) hea füüsilise vormi säilitamine h) liidriks tõusmine i) fännid
  - j) stipendiumid k) muu: \_\_\_\_\_

### II osa. Harjutusmotivatsiooni küsimustik

Järgnevalt on toodud hulk väiteid, mida inimesed sageli nimetavad, kui küsida, miks nad tegelevad spordiga. Loe palun iga väidet hoolikalt ja märgi, mil määral antud väide Sinu kohta paika peab. Kui Sa ei pea väidet üldse õigeks, tõmba ring “0” ümber. Kui sa pead väidet väga õigeks, tõmba ring „5“ ümber. Kui Sa pead väidet osaliselt õigeks, tõmba ring ümber „1“, „2“, „3“, või „4“, vastavalt sellele, mil määral Sinu meelest see väide peegeldab põhjuseid, miks Sa tegeled spordiga. Pidage meeles, et me soovime teada, miks Sina isiklikult otsustad tegeleda spordiga, mitte aga seda, mis Sinu arvates oleks heaks põhjuseks spordiga tegelemiseks.



## Lisa 2 järg

5 – minu puhul väga õige

0 – minu puhul pole üldse õige

Ma tegelen spordiga...	Minu puhul pole üldse õige					Minu puhul väga õige
1) et olla sale	0	1	2	3	4	5
2) et vältida haigusi	0	1	2	3	4	5
3) kuna see tekitab hea enesetunde	0	1	2	3	4	5
4) sest see aitab noorem välja näha	0	1	2	3	4	5
5) et näidata teistele oma tublidust	0	1	2	3	4	5
6) et leida aega mõtlemiseks	0	1	2	3	4	5
7) et oleksin kehaliselt terve	0	1	2	3	4	5
8) et tugevamaks saada	0	1	2	3	4	5
9) naudin pingutusega kaasnevat enesetunnet	0	1	2	3	4	5
10) et sõpradega aega veeta	0	1	2	3	4	5
11) sest arst soovitas trenni teha	0	1	2	3	4	5
12) sest mulle meeldib sportlikus tegevuses võitu jahtida	0	1	2	3	4	5
13) et kiirem olla / kiiremaks saada	0	1	2	3	4	5
14) et oleks eesmärk, mille poole püüelda	0	1	2	3	4	5
15) et kaalus alla võtta	0	1	2	3	4	5
16) et vältida terviseprobleeme	0	1	2	3	4	5
17) sest trenni tegemine annab jõudu	0	1	2	3	4	5
18) et keha oleks heas vormis	0	1	2	3	4	5
19) et võrrelda enda võimeid teiste omadega	0	1	2	3	4	5
20) sest see aitab vähendada pinget	0	1	2	3	4	5
21) sest tahan säilitada head tervist	0	1	2	3	4	5
22) et suurendada vastupidavust	0	1	2	3	4	5
23) minu meelest on trenni tegemine juba iseenesest rahuldust pakkuv	0	1	2	3	4	5

## Lisa 2 järg

24) et nautida seltskondlikku harjutamist	0	1	2	3	4	5
25) et hoiduda meie peres kulgevast pärilikust haigusest	0	1	2	3	4	5
26) sest mulle meeldib võistlemine	0	1	2	3	4	5
27) et säilitada painduvust	0	1	2	3	4	5
28) et esitada endale väljakutseid	0	1	2	3	4	5
29) et oma kehakaalu kontrolli all hoida	0	1	2	3	4	5
30) et vältida südamehaiguseid	0	1	2	3	4	5
31) et energiavarusid taastada	0	1	2	3	4	5
32) et parandada oma välimust	0	1	2	3	4	5
33) et minu saavutused leiaksid tunnustust	0	1	2	3	4	5
34) et stressiga toime tulla	0	1	2	3	4	5
35) et tunda ennast tervemana	0	1	2	3	4	5
36) et saada tugevamaks	0	1	2	3	4	5
37) treeningust saadava naudingu tõttu	0	1	2	3	4	5
38) et teistega koos aktiivselt aja veetmisest rõõmu tunda	0	1	2	3	4	5
39) et taastuda haigusest / vigastusest	0	1	2	3	4	5
40) sest naudin füüsilist võistlemist	0	1	2	3	4	5
41) et olla painduvam / saada painduvamaks	0	1	2	3	4	5
42) et arendada oma oskusi	0	1	2	3	4	5
43) sest harjutamine aitab mul kaloreid põletada	0	1	2	3	4	5
44) et veetlevam välja näha	0	1	2	3	4	5
45) et saavutada asju, milleks teised ei ole võimelised	0	1	2	3	4	5
46) et vabaneda pingest	0	1	2	3	4	5
47) et arendada oma lihaseid	0	1	2	3	4	5
48) sest treenides tunnen end kõige paremini	0	1	2	3	4	5
49) et leida uusi sõpru	0	1	2	3	4	5
50) kuna minu arvates on kehalised tegevused lõbusad, eriti siis, kui tekib võistlusmoment	0	1	2	3	4	5
51) et hinnata ennast oma standardite	0	1	2	3	4	5

## Lisa 2 järg

alusel						
--------	--	--	--	--	--	--

### III osa. Saavutusmotivatsiooni küsimustik

Palun vasta järgnevatele küsimustele selle kohta, mida Sa oma sporditegemisest mõtled ja mida oma sporditegemise vastu tunned, valides selle vastustevariandi, mis Sinu puhul kõige paremini paika peab. “1” tähendab, et see vastusevariant ei ole üldse Sinu mõtete ja tunnete moodi, “7” tähendab, et see vastusevariant on täiesti Sinu mõtete ja tunnete moodi, vahepealsed variandid tähendavad Sinu kaldumist nende kahe äärmuse vahel.

#### 1 – mitte üldse minu moodi

#### 7 – täiesti minu moodi

	Mitte üldse minu moodi				Täiesti minu moodi		
	1	2	3	4	5	6	7
Minu jaoks on tähtis teha nii head sooritust, kui ma vähegi suudan.	1	2	3	4	5	6	7
Ma muretsen, et ei pruugi nii head sooritust teha, kui ma suudaksin.	1	2	3	4	5	6	7
Mulle on oluline teha asju teistega võrreldes hästi.	1	2	3	4	5	6	7
Ma tahan lihtsalt hoiduda sellest, et minu sooritus oleks teistest halvem.	1	2	3	4	5	6	7
Ma tahan teha nii head sooritust, kui mul võimalik teha on.	1	2	3	4	5	6	7
Mõnikord ma kardan, et ma ei pruugi teha nii head sooritust, kui ma tahaksin.	1	2	3	4	5	6	7
Minu jaoks on tähtis teha teistest parem sooritus.	1	2	3	4	5	6	7
Minu eesmärk on hoiduda halvema soorituse tegemisest, kui teised teevad.	1	2	3	4	5	6	7
Minu jaoks on tähtis kõiki oma soorituse külgi hästi osata.	1	2	3	4	5	6	7
Ma mõtlen sageli, et mu sooritus ei pruugi olla nii hea, kui võiks olla.	1	2	3	4	5	6	7
Minu eesmärk on teha parem sooritus kui teistel.	1	2	3	4	5	6	7
Minu jaoks on oluline hoiduda sellest, et ma olen üks halvemaid terve grupi peale.	1	2	3	4	5	6	7

### **Lisa 3. Sportlaste motivatsiooni ankeetküsimustik inglise keeles**

**Dear respondent!**

This questionnaire is conducted to evaluate the motivation of Korvpalliklubi Pärnu's athletes. The questionnaire consists of three parts: 1. general information, 2. exercise motivation, 3. achievement motivation. The questionnaire is anonymous and the collected data is used only to write final thesis.

Thank You for answering!

Eva Laura Auling, University of Tartu Pärnu College, evaauling@gmail.com

#### **I osa. General information**

1. **Age group:** 10-12 / 13-16 / 17-20 / 21-26 / 27+
2. **I have practiced basketball for:** less than one year / more than one year / more than 5 years / more than 10 years
3. **I have been a member of KK Pärnu for:** less than one year / more than one year / more than 5 years / more than 10 years
4. **I participate in KK Pärnu's trainings averagely \_\_\_\_\_ times a week.**
5. **Member of KK Pärnu professional basketball team:** Yes / No
6. **Do You do other activities/sports besides basketball?** Yes / No
7. **If You answered „yes“, then what do you do?** \_\_\_\_\_
8. **What motivates You the most about basketball?** a) team companions b) trainer c) winning d) trips e) participating in competitions f) need for achievement g) maintaining good physical condition h) becoming a leader i) fans j) scholarships k) other: \_\_\_\_\_

#### **II osa. Exercise motivation questionnaire**

On the following pages are a number of statements concerning the reasons people often give when asked why they exercise. Please read each statement carefully and indicate, by circling the appropriate number, whether or not each statement is true for You personally. If You do not consider a statement to be true for You at all, circle the '0'. If You think that a statement is very true for you indeed, circle the '5'. If you think that a statement is partly true for you, then circle the '1', '2', '3' or '4', according to how strongly you feel that it reflects why you exercise.

### Lisa 3 järg

Remember, we want to know why you personally choose to exercise, not whether you think the statements are good reasons for anybody to exercise.

**5 - very true for you**

**0 – not true for you at all**

I do sports...	Not true for me at all					Very true for me
1) to stay slim	0	1	2	3	4	5
2) to avoid ill-health	0	1	2	3	4	5
3) because it makes me feel good	0	1	2	3	4	5
4) to help me look younger	0	1	2	3	4	5
5) to show my worth to others	0	1	2	3	4	5
6) to give me space to think	0	1	2	3	4	5
7) to have a healthy body	0	1	2	3	4	5
8) to build up my strength	0	1	2	3	4	5
9) because I enjoy the feeling of exerting myself	0	1	2	3	4	5
10) to spend time with friends	0	1	2	3	4	5
11) because my doctor advised me to exercise	0	1	2	3	4	5
12) because I like trying to win in physical activities	0	1	2	3	4	5
13) to stay/become more agile	0	1	2	3	4	5
14) to give me goals to work towards	0	1	2	3	4	5
15) to lose weight	0	1	2	3	4	5
16) to prevent health problems	0	1	2	3	4	5
17) because I find exercise invigorating	0	1	2	3	4	5
18) to have a good body	0	1	2	3	4	5
19) to compare my abilities with other peoples'	0	1	2	3	4	5
20) because it helps to reduce tension	0	1	2	3	4	5
21) because I want to maintain good health	0	1	2	3	4	5

### Lisa 3 järg

22) to increase my endurance	0	1	2	3	4	5
23) because I find exercising satisfying in and of itself	0	1	2	3	4	5
24) to enjoy the social aspects of exercising	0	1	2	3	4	5
25) to help prevent an illness that runs in my family	0	1	2	3	4	5
26) because I enjoy competing	0	1	2	3	4	5
27) to maintain flexibility	0	1	2	3	4	5
28) to give me personal challenges to face	0	1	2	3	4	5
29) to help control my weight	0	1	2	3	4	5
30) to avoid heart disease	0	1	2	3	4	5
31) to recharge my batteries	0	1	2	3	4	5
32) to improve my appearance	0	1	2	3	4	5
33) to gain recognition for my accomplishments	0	1	2	3	4	5
34) to help manage stress	0	1	2	3	4	5
35) to feel more healthy	0	1	2	3	4	5
36) to get stronger	0	1	2	3	4	5
37) for enjoyment of the experience of exercising	0	1	2	3	4	5
38) to have fun being active with other people	0	1	2	3	4	5
39) to help recover from an illness/injury	0	1	2	3	4	5
40) because I enjoy physical competition	0	1	2	3	4	5
41) to stay/become flexible	0	1	2	3	4	5
42) to develop personal skills	0	1	2	3	4	5
43) because exercise helps me to burn calories	0	1	2	3	4	5
44) to look more attractive	0	1	2	3	4	5
45) to accomplish things that others are incapable of	0	1	2	3	4	5
46) to release tension	0	1	2	3	4	5
47) to develop my muscles	0	1	2	3	4	5
48) because I feel at my best when exercising	0	1	2	3	4	5

### Lisa 3 järg

49) to make new friends	0	1	2	3	4	5
50) because I find physical activities fun, especially when competition is involved	0	1	2	3	4	5
51) to measure myself against personal standards	0	1	2	3	4	5

### III osa. Achievement motivation questionnaire

Please answer the following statements considering Your thoughts about Your participation in sports. Please choose 1, if the sentence does not describe you at all; 7, if the sentence strongly describes you. If you describe yourself as somewhere in the middle, please rate yourself accordingly.

**1 – Not at all like me**

**7 – Completely like me**

	Not at all like me				Completely like me		
	1	2	3	4	5	6	7
It is important for me to play as well as I possibly can.	1	2	3	4	5	6	7
I worry than I may not perform as well as I possibly can.	1	2	3	4	5	6	7
It is important for me to do well compared to others.	1	2	3	4	5	6	7
I just want to avoid performing worse than others.	1	2	3	4	5	6	7
I want to perform as well as it is possible for me to perform.	1	2	3	4	5	6	7
Sometimes I'm afraid that I may not perform as well as I'd like.	1	2	3	4	5	6	7
It is important for me to perform better than others.	1	2	3	4	5	6	7
My goal is to avoid performing worse than everyone else.	1	2	3	4	5	6	7
It is important for me to master all aspects of my game.	1	2	3	4	5	6	7
I am often concerned that I may not compete as well as I can.	1	2	3	4	5	6	7
My goal is to do better than others.	1	2	3	4	5	6	7
It is important for me to avoid doing the worst in the team.	1	2	3	4	5	6	7

## **SUMMARY**

### **ATHLETES' MOTIVATION USING THE EXAMPLE OF KORVPALLIKLUBI PÄRNU (BASKETBALL CLUB PÄRNU)**

Eva Laura Auling

The positive influence of being physically active on a person's health and well-being is understood more and more in today's society. The organism of a person who has a physical hobby is stronger and manages to avoid illness more effectively. In addition to the direct positive influence of sport on the population's health, it is also an important field in terms of countries because it is an important economic and industrial sector, it decreases the costs of health care and changes the physically active nation more productive and social. Positive values such as respect for others, team work, self-discipline, fair play and fun are promoted through sport. Establishing exercising habits among the young people of today is especially important. In addition to developing physical abilities, raising self-esteem and teaching discipline participating in a sport fulfils their free time in a valuable manner. Young people, who appreciate a lifestyle of being physically active, value healthy lifestyle choices in the society and are aware that exercising contributes to their health, thus improving their quality of life.

Motivation for participating in a sport develops in an individual through cooperation between inside and outside motivational factors and psychological needs. The motivation to participate in a sport is a phenomenon that changes constantly, shapes the individual's attitude towards that area of life and prompts them to participate in sports, or vice versa, give it up. In team sports the members' motivation develops though a combination of various factors, among which the most important are the motivational



environment designed by the coach along with the atmosphere within the team. Developing high motivation as a whole has always been important in team sport to ensure the team's satisfaction, which would guarantee effectiveness and achieving better results.

It is important for Korvpalliklubi Pärnu to know what motivates their members and which is the young athletes' level of motivation in order to make full use of the ambition and potential of the youth. The club aims to eliminate the possibilities that young people stop exercising sports for reasons, which were not perceived by the management of the sport club and the coaches as troublesome and could be improved stemming on the results of this study. The present thesis studied the motivation of Korvpalliklubi Pärnu athletes through determining the factors which influence them to practice sports and their motivational orientation. For the purpose of achieving the aim of this thesis, written structured interviews were conducted with the coaches in the club and a survey based on a questionnaire was conducted among athletes. The results revealed that the basketballers' motivation is high every age group that participated in the study. Club members in all ages are most motivated in practicing sports and playing basketball by maintaining physical fitness through training strength and endurance. Competitiveness and the positive influence of sport on health were also great motivators. On the author's evaluation paying attention and developing fields important to athletes would have a positive influence on their motivation.

The author finds that the aim of this thesis was achieved and research tasks were completed: the role of sport in the society was described, different treatments of sport motivation were discussed, development of motivational climate in team sports was studied, interviews were conducted and a survey was carried out and suggestions and conclusions were made on the basis of the results. The present thesis is forwarded to the chairman of the board of the organisation and to the coaches in order to provide them the chance of familiarising themselves with the suggestions and conclusions of the author in the hope that the suggestions will be implemented and that the organisation succeeds in increasing the athletes' motivation.

**Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina,

\_\_\_\_\_

*(autori nimi)*

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*(lõputöö pealkiri)*

mille

juhendaja

on

\_\_\_\_\_

*(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.

Pärnus, **20.05.2015**