

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtluse osakond

Taavi Viilup

**NOORSPORTLASTE MOTIVATSIOON
SAAVUTUSSPORDIS MTÜ TARTU
SUUSAKLUBI NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: lektor Liina Puusepp

Pärnu 2015

SISUKORD

Sissejuhatus	3
1. Spordimotivatsiooni ja saavutusspordi olemus	5
1.1. Saavutusspordi olemus	5
1.2. Spordimotivatsiooni teoreetilised lähtekohad	9
1.3. Noorsportlase spordimotivatsiooni spetsiifika	13
2. Noorsportlaste saavutusspordiga tegelemise motivatsiooni uuring	19
2.1. MTÜ Tartu Suusaklubi tutvustus ning noorsportlaste saavutusspordiga tegelemise motivatsiooni probleematika	19
2.2. Noorsportlaste saavutusspordi motivatsiooni uuring MTÜ-s Tartu Suusaklubi ..	21
2.3. Noorsportlaste saavutusspordi motivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud	38
Kokkuvõte	41
Viidatud allikad	44
Lisad	50
Lisa 1. Küsitluse ankeet	50
Lisa 2. Treenerite intervjuu küsimused	53
Lisa 3. Sportlaste vastused treeneritele esitatud küsimustele	54
Lisa 4. Ettepanekud sportlaste spordimotivatsiooni ning elustiili edendamise süsteemi loomiseks	55
Summary	57

SISSEJUHATUS

Spordipsühholoogia on erinevate inimeste jaoks erinev tähendus. Mõiste hõlmab kõiki tegevusi, milles kasutatakse psühholoogia teooriaid ja meetodeid selleks, et mõista ja edendada sportlikku sooritust (Kremer, Moran. 2008: 12). Sportlikku sooritust mõjutavad erinevad motivatsioonitegurid ja aspektid. On oluline mõista, miks sportlased ei ole piisavalt motiveeritud või innustunud.

Antud lõputöö teema on aktuaalne, kuna viimastel taliolümpiamängudel Sotšis ei saavutanud ükski eestlane poodiumikohta suusatamises (EOK... 2014). Seega vajavad praegused noorsportlased kõrgemat motiveerimist ja veel paremaid treeningtingimusi, et järgmistel taliolümpiamängudel läheks Eestil paremini. Võrdluseks on võitnud Tartu Suusaklubi endine liige Kristina Šmigun-Vähi kaks olümpiakulda ja hõbemedali (EOK... 2010; EOK... 2006). Tähtis on, et noorsportlased, keda arendatakse eliittasemel võistlema oleksid piisavalt innustunud ja motiveeritud, et end arendada ja proovile panna. Tulemuste paranedes on suurem tõenäosus saada riiklike spordistipendiume ja –toetusi. Spordi üldine rahastamine toimub avaliku sektori e. riigi ja omavalitsuste ning erasektori e. liikmemaksude, treeningtasude, annetuste ja sponsoriuse kaudu.

Tartu Suusaklubi parim koht Sotšis oli meeste sprindis Peeter Kummeli 51. koht ja Karel Tammjärve 45. koht 15 km klassikastiilis. (Tartu Suusaklubi... 2014) Siiski luuakse Tartu Suusaklubis eeldused selleks, et noorsportlasest saaks tulevikulootus. Nii mõnigi sportlane on näidanud märke selle kohta, et tulevikus võiks tegu olla olümpiavõitjaga. Noorsportlasi mõjutavad väga erinevad motivatsiooniga seotud tegurid, mis saavad määravaks.

Antud lõputöö uurimisküsimuseks on: kui paljud noored MTÜ-s Tartu Suusaklubi tegelevad suusatamisega saavutusspordi eesmärgil? Tulenevalt uurimisküsimusest on antud lõputöö eesmärk teha Tartu Suusaklubile ettepanekuid noorsportlaste motiveerituse tõstmiseks.

Lõputöö eesmärgist lähtuvalt on autor püstitanud järgnevad peamised uurimisülesanded:

- selgitada saavutusspordi olemust,
- analüüsida ning võrrelda spordimotivatsiooni teooriaid,
- tuua välja noorsportlaste spordimotivatsiooni spetsiifika,
- anda ülevaade MTÜ-st Tartu Suusaklubi ning noorsportlaste saavutusspordi motivatsiooni probleemistikast,
- viia läbi noorsportlaste saavutusspordi motivatsiooni uuring MTÜ-s Tartu Suusaklubi,
- analüüsida uuringu tulemusi ja teha ettepanekuid klubi juhatusele noorsportlaste motiveerituse tõstmiseks.

Lõputöö teoreetilise ja empiirilise osa koostamisel on kasutatud erinevaid eesti- ja võõrkeelseid allikaid nagu teadusartiklid, raamatud ja andmebaasid (Ebsco, Ebrary, ScienceDirect ja SportDiscus). Empiirilises osas viib autor läbi kvantitatiivse uuringu, kus andmeid kogutakse küsitlusega. Lisaks viiakse läbi ka küsitlust toetav uuring treenerite intervjuerimisega. Uuringus kogutud andmed sisestatakse *Microsoft Exceli* tabelisse, kus neid töödeldakse ja seejärel analüüsitakse andmeid statistiliselt.

Käesolev lõputöö on jagatud kaheks peatükiks. Esimene peatükk keskendub teoreetilistele käsitlustele. Teise peatüki esimeses alapunktis antakse ülevaade MTÜ-st Tartu Suusaklubi ning noorsportlaste spordimotivatsiooni probleemistikast. Teises alapeatükis tutvustatakse uuringu eesmärki, valitud meetodit ja protsessi ning analüüsitakse kogutud andmeid ja sooritatakse statistiline analüüs andmetöötlusprogrammiga. Lisaks teeb autor järeldused vastavalt uuringu tulemustele. Autor teeb konkreetseid ja vastavad ettepanekuid saavutussportlaste testimise ja arendamise süsteemi väljatöötamiseks, mille abil noorsportlasi motiveerida ning mille abil saab aimu sportlaste motiveerituse tasemest ja võimalikest kitsaskohtadest ja probleemidest.

1. SPORDIMOTIVATSIOONI JA SAAVUTUSSPORDI OLEMUS

1.1. Saavutusspordi olemus

Antud alapeatükis kajastab autor saavutusspordi olemust ja sellega seonduvaid mõisteid. Tuuakse välja tegurid, mis mõjutavad saavutussportlaste etteastet ja võistlustel saavutatavat edu. Olulised tegurid on stabiilne tervis, füüsiline vorm ja selle hoidmine ja saavutamine.

Treening ja võistlused on kaks olulist komponenti spordis. Need on saavutusspordi lahutamatud osad. Võistluseid võib defineerida kui negatiivse tulemuse sõltuvust, mis tähendab, et võistlustel saab oma sihi saavutada vaid vastaste edestamise teel. (van de Pol, Kavussanu 2011: 91)

Spordi tüüp võib mõjutada suhet tulemusele orienteerituse ja tegeliku tulemuse vahel. Üks erinevus kahe sporditüübi vahel võib olla selles, et individuaalalad annavad rohkem täpset tagasisidet tulemuste kohta. Kõikidel sportlastel on oma parim tulemus, mis on neile orientiiriks. Individuaalalade sportlastel on suurem võimalus neid parimaid tulemusi ületada (van de Pol, Kavussanu 2011: 93).

Samas enamus individuaalseid spordialasid hõlmavad siiski mingil moel meeskonna spetsiifikat. Näiteks treenivad sportlased meeskonnana, hoolimata sellest, et võistlustel võivad sama meeskonna liikmed võistelda rivaalidena. Vaatamata individuaalspordi laiale levikule, on grupidünaamika uuringud siiski keskendunud meeskondadele. (Evans *et al.* 2012: 301)

Van de Pol ja Kavussanu (2011: 94) uuringu eesmärgiks oli vaadelda vanusekaaslaste mõju motivatsioonile, põhilisi psühholoogilisi vajadusi sisemiseks motivatsiooniks ja

vastupidavust spordis. Hüpoteeside kohaselt tähtsustasid spordiga tegelema jäänud sportlased ülesandele orienteeritust ja sisemist motivatsiooni kõrgemalt kui need, kes spordist loobusid.

Varasemate uurimuste tulemuste põhjal on sporti seostatud mitmete kasuteguritega, näiteks paranenud suhted eakaaslastega, paranenud enesehinnang ning vähenenud ärevus. Sporditegevuses osalemist on seotud kõrgema sotsiaalse staatusega, seda eriti poiste puhul. (Kirkcaldy *et al.* 2002: 545)

Saavutussportlaste edu sõltub sportlase stabiilsest tervisest, et jõuda oma esitluse tippu. See on põhjus, miks nad ei harrasta tavalisi tervist ohustavaid tegevusi. Näiteks sportlased üldiselt ei suitseta, neil on üldjuhul väga tervislik toitumiskava ja nad üritavad saada piisavalt uneaega, mis teeb saavutussportlastest parima näite tervisliku eluviisi harrastajatest. Siiski samal ajal sunnib saavutussport neid riskima tervisega, et saavutada parimaid tulemusi nii tennis kui võistlustel. Saavutussportlased tihtipeale treenivad ja võistlevad füüsilises valus, mõtlematult tarbides valuvaigisteid (Schnell *et al.* 2013: 165). Uuringud demonstreerivad, et isegi noored sportlased tegelevad selliste riskantsete käitumismaneeridega (Calfee, Fadale 2006: 579; Sundgot-Borgen, Torstveit 2010: 115).

Eliitspordi võistlusi on tihti peetud kõige rohkem pingutustnõudvamaks nendele sportlastele, kes püüdleval kõrgeimale tasemele saavutusspordis. Tagasilöögid nagu vigastused, enesekindluse puudus, mittevääriline esinemine või partneri nõudmised on tüüpilised osad eliitsportlase karjääril, millele tuleb tähelepanu pöörata. (Ramadas *et al.* 2013: 415)

Sportlase areng on suuresti sõltuvuses treeningu mahu ja selle intensiivsusega. Treeningu monitoorimine on väga tähtis, et häälestada treenitava päevakava. Ilma monitooringu ja häälestuseta on oht ületreeningule ning vigastustele. (Malisoux *et al.* 2013: 504)

Saavutussportlased treenivad ja teevad suuri ohverdusi, et saavutada füüsilise vormi haripunkt, tehniline meisterlikkus ja tulemused. Isegi kõige andekamad sportlased ei mõista oma potentsiaali ilma mõjuka praktika ja raske treeninguta. Saavutussportlased

peavad olema kõrgelt motiveeritud pika aja jooksul, et treenida tihti ja intensiivselt. Kui seda motivatsiooni mõjutavad inimesed sportlase ümber ehk treenerid, meeskonna-kaaslased ja lähedased (vanemad, sõbrad jne), on keskseks küsimuseks, kuidas eelpool mainitud inimgrupid sportlasi motiveerivad. (Keegan *et al.* 2013: 97)

Sportlastele, kes võistlevad suurvõistlustel saavutusspordis, nagu näiteks Euroopa meistrivõistlused, suve ja talve olümpiamängud, on see nende karjääri tipphetk. Olümpiamängudel medali võitmine võib muuta sportlase kogu elu. Teadmine, et järgmine etteaste on kõige olulisem hetk, mida sportlane kunagi teinud on, tõstab intensiivsust ja paljastab senini peitunud nõrkused. Saavutusspordi keskkond ei ole ainult saavutussportlaste ja nende treenerite haripunkt, vaid ka nendele, kes on kaasatud sportlase ülesehitamisse, ettevalmistusse ja toetamisse võistluste ajal. (Sharp *et al.* 2014: 1)

Noorsportlase talendi treenimises ja positiivses arengus on suuresti kaasatud teda toetavad isikud. Täiskasvanute eeskuju on väga oluline ja avaldab suurt mõju. Antud juhul on nendeks treener(id) ja vanem(ad). (Harwood, Knight 2015: 24)

Arvestades treenerite osatähtsust noorte sportlaste arengus, ei ole üllatav, et väga paljud uuringud (nt Cote, Gilbert 2009; Horton *et al.* 2005) on keskendunud treeningu komponentidele ja treenerite kogemusele. Kuid üha rohkem on hakanud uuringud (nt Holt *et al.* 2008; Holt, Knight 2014) keskenduma ka sportlase vanemaks olemise keerukusele ja väljakutsetele. (Harwood, Knight 2015: 25)

Vanemate kaasamine sporti on tähtis kuna vanematel on suur osatähtsus kõigis noore tegemistes. Sport toimub enamasti avalikul areenil, kus vanemad saavad pakkuda kiiret ja konkreetset tagasisidet ning vanemad võivad mõjuda vastavalt kontekstile väga positiivselt või väga negatiivselt. Uurides vanemate mõju rõõmule ja motivatsioonile spordis, selgus, et tajutav madalam vanemate surve ja suurem nauding on omavahel seoses. (Holt *et al.* 2008: 664)

Erinevused saavutussportlaste ja harrastussportlaste vahel ei ole selgelt defineeritud. Üldiselt nimetatakse saavutussportlasteks neid sportlasi, kes on värvatud kõrgematesse liigadesse. Nende tasemete eristamine on mitmekülgne protsess. Saavutussportlaste

defineerimiseks on uuritud mitmeid muutujaid, nagu näiteks antropomeetrilisi ja psühholoogilisi karakteristikuid, tasakaalu, sportlase rolli meeskonnas, treeningu pikkust, treeningu tüüpi ja füüsilist vastupidavust. Muutujad tõendavad, et saavutussportlane on keeruline isik või indiviid. (Lorenz *et al.* 2013: 542)

Noorsportlased on selgelt orienteeritud sihilikule treeningule, et omandada spetsiifilised oskused. Rõhutatakse just seda, et tegemist on arendustööga, mille tulemusena ollakse paremad teistest sportlastest. Noorsportlased, kes on arenenud ühiskonna surve all, on edukad saavutussportlased, kes naudivad tähelepanu, tunnustust ja auhinda oma esinemiste eest. Sellise surve tulemusena soovivad paljud noorsportlased tõusta eliitsportlaste tasemele. (Jayanthi *et al.* 2012: 251)

Treeningute arv, mille sportlane peab läbima, et jõuda eliitspordi tasemele, ei ole enam vaieldav. On leitud, et ekspertoskuste saamiseks, näiteks muusikas ja teistel aladel nagu sport, tuleb harjutada 10 000 tundi 10 aasta jooksul. Selline praktika on eelkõige tõhus, kui seda tehakse varajases eas. Samuti on ka väidetud, et vähem tunde ja intensiivsem harjutamine hilisemal perioodil annab efektiivsema tulemuse. (Jayanthi *et al.* 2012: 251)

Meisterlikkust on spordis mõistetud kui väärtuslikku personaalset sihti, mille poole püüdlemine oleneb indiviidi motiveeritusest ja tahtest anda oma parim. Tegelikuses on aga meisterlikkuse ehk tipptaseme saavutamine teoorias kergem kui praktikas. Kõige enam on mõjutavateks teguriteks ümbritsev treenimiseks vajalik atribuutika nagu varustus, rajatised, seadmed, mis annaksid indiviidile võimaluse tipptasemeni püüelda. Saavutusspordi programmides on sportlastele oluliseks järgnev (Hill 2007: 5):

- tasemel treeningrajatised,
- väljatöötatud dieedid,
- ligipääs kvaliteetsele tipptasemel treeningule,
- teaduslik toetussüsteem,
- kvaliteetsed ja modernsed riided ja varustus.

Saavutussportlasteks nimetatakse neid, kes on värvatud kõrgematesse liigadesse. Saavutussportlaste edu sõltub nende tervisest, toitmisest ja muudest teguritest, kuid

teisalt riskivad palju saavutussportlased oma terviseega, et saavutada paremaid tulemusi. Parimate tulemusteni jõutakse läbi praktika ja raskete treeningute. Üheks olulisemaks teguriks, mis mõjutab indiviidi motivatsiooni on ümbritsev keskkond ja treenimiseks vajalik atribuutika.

1.2. Spordimotivatsiooni teoreetilised lähtekohad

Järgnevalt tuuakse välja tuntumad spordimotivatsiooni lähtekohad ja mudelid. Autor tutvustab erinevaid motivatsiooniteooriad. Teooriad lasevad paremini mõista spordiga seotud käitumismustreid.

Motivatsiooni on defineeritud kui hüpoteetilist konstruktsiooni, mis aitab kirjeldada sisemisi ja/või väliseid jõude, mis viivad algatuse, suuna, intensiivsuse ja vastupidavuseni käitumises (Keegan *et al.* 2013: 97).

Optimaalse saavutuse mudel (*Optimal performance model*) ütleb, et püüdlemine saavutusspordi tippu peaks olema iga indiviidi eesmärgiks spordiga tegelemise püramiidis. Süsteem kinnitab, et igal sportlasel on potentsiaali ning osaliselt on see süsteemi teha, et lubada indiviidil jõuda oma maksimaalse potentsiaalini, mis võib väljenduda saavutusspordiga tegelemises. (Hill 2007: 5)

Birminghami ülikoolis läbi viidud uuring näitab, et spordile motiveeritus on seda suurem, mida rohkem avaldab tulemus mõju indiviidile (Williams 1998: 50). Selles osas ei erine individuaal- ega meeskonnaalad. Küll aga võib erinevalt mõjuda spordiala, millega tegeletakse. Varasemad uuringud (Harwood 2002: 106-119; Hanrahn & Cerin 2009: 508-512) on näidanud, et individuaalalade sportlastel on võistlustel kõrgem enesele orienteeritus ja üldine kõrgem enesekesksus kui meeskonnaaladega tegelevatel sportlastel. Van de Pol ja Kavussanu (2011: 92) põhjendavad seda sellega, et individuaalalade sportlased võistlevad vastamisi, mis tõstab ka nende avalikus ruumis äratundmise tõenäosust.

Mitmed mudelid, nagu näiteks saavutuse ja eesmärgi teooria (*achievement goal theory*, AGT) ja enesekehtestamise teooria (*self-determination theory*, SDT), on välja arendatud eesmärgiga selgitada spordis püsivust ja spordist väljalangemist. Sellised teooriad

aitavad paremini mõista spordiga seotud käitumist. (Jõesaar *et al.* 2011: 500). SDT loojateks olid Edward L. Deci ja Richard Ryan (Deci, Ryan 1991: 237) ning AGT loojaks oli C. Ames (Ames 1992: 261).

AGT postuleerib, et indiviid mõistab oma edu tavaliselt kahes suunas. Nendeks on kas pühendumine õppimisele või orienteeritus ülesande täitmisele ja suutlikkus või eneseuhkus. Harva võrreldakse end teistega. Nad reageerivad kergemini kaotustele ja on kõrgema sisemise motivatsiooniga. Üldjuhul on loomulik üks neist suundadest. (Jõesaar *et al.* 2011: 501)

Duda ja Ntoumanis (2009: 312) on kirjutanud, et AGT kuulub sotsiaal-kognitiivsete motivatsiooniteooriate hulka. Selle teooria põhiliseks eelduseks on see, et iga indiviid on oma tulemustele orienteeritud ja soovib näidata oma pädevust.

Smith *et al.* (2009: 174) arvates on AGT-s olemas kaks viisi, kuidas saavutada seotud eesmärgid. Ülesandega seotud edu defineeritakse, kui indiviid keskendub ülesande meisterlikkusele. Kontrastina, kui indiviid keskendub suutlikkusele, rõhutakse vastase edestamisele selleks, et omandada tunnustus ja staatus.

Üks AGT põhilisi uskumusi on see, et situatsioonil on keskne roll motivatsioonis. See võib mõjutada sportlase arusaamu edust ja ebaedust. Sarnaselt eesmärgile orienteeritusele on autorid välja toonud kaks motivatsiooni keskkonda. Ülesandele orienteeritus ja enese-minale orienteeritus. Ülesandele orienteeritud õhkkonnas on rõhk personaalsel pingutusel ja edasiarengul. Teistega koos töötades arenevad oskused, mis soodustavad oskusi püüelda personaalse meisterlikkuse poole. (Boyce *et al.* 2009: 382)

SDT teooria keskendub motiivide määratlemisele kas autonoomseteks või iseseisvateks. Kõige iseseisvam motivatsiooni vorm on sisemine motivatsioon. Välised motivaatorid keskenduvad vähem käitumisele ja rohkem tulemustele (Jõesaar *et al.* 2011: 503). Sullivan ja Strode (2010: 20) seisukohalt on SDT saanud väga populaarseks, kuna seda saab rakendada kõikidele inimestele, sõltumata soost, vanusest ja kultuurist.

Mõlemad teooriad rõhutavad sotsiaalsete faktorite suurt mõju saavutustega seotud käitumises. Sotsiaalsete agentide poolt loodud sotsiaalsed keskkonnad, milles

normatiive võrreldakse ja preemiaid jagatakse vähendavad tavaliselt sisemist motivatsiooni. Võrdluseks keskkonnad, mis rõhutavad valikuid ja enesekontrolli, üldiselt tõstavad sisemist motivatsiooni. (Jõesaar *et al.* 2011: 504)

Veskovic ja Milanovic (2011: 455) väidavad, et spordipsühholoogias on SDT vähem tähelepanu pälvinud kui teised teooriad. See teooria väidab, et käitumine on osaliselt reguleeritud sisemiste struktuuride poolt, et inimesed on ennetava iseloomuga ja et neil on vajadused nagu kasvamine, edu, oma potentsiaali mõistmine ja väljakutsetega toimetulemine.

Ootuspärase tulemuse teooria ehk EVT alusel on edu uuritud kümneid aastaid, kuna väidetakse kindlalt, et me teeme asju kõige paremini kui me usume, et meid saadab edu. Siiski pole edu ootus piisav, kui sellega ei käi kaasas positiivsed väärtused. Seega motivatsiooniteooriaid, mis põhinevad neil kahel terminil, nimetataksegi oodatava väärtuse teooriateks ehk *expectancy-value theory* (Dörnyei, 2001: 57). EVT sõltub kahest võtmefaktorist. Nendeks on indiviidi oodatav edukus ja indiviidi poolt tegevuse väärtustamine (Öztürk 2012: 34).

Saavutuste motivatsiooni teooria e. AMT loodi 1957. aastal Atkinsoni poolt. See teooria põhineb individuaalsel kogemusel ja püüdlustel saavutada parim tulemus. AMT keskendub kolmele põhilisele tegurile. Nendeks on saavutusvajadus, hea tulemuse tõenäosus ning edu stiimul (Graham, Weiner 1996, viidatud Öztürk 2012 vahendusel). Inimesed, kes on huvitatud saavutama paremaid tulemusi, teevad tulemuste nimel ka rohkem tööd. Inimesed keda tulemused ei huvita, aga kes ei taha ka negatiivseid tulemusi, valivad kergemad ülesanded, et põrumise oht oleks välistatud. (Oxford, Shearin 1994: 17)

Enese-tõhususe teooriat ehk SET tutvustas 1977. aastal Bandura, kes defineeris enesetõhusust kui indiviidi enesekindlust, et ta suudab organiseerida ja täita antud ülesande või lahendada probleemi. (Garham, Weiner 1996, viidatud Öztürk 2012 vahendusel). Mineviku saavutuste omistamine on väga oluline enesetõhususe loomisel. Kui inimene arendab vaimset tugevust, väheneb ebaedu mõju (Dörnyei 1994: 277). Oxford ja Shearin (1994) rõhutavad, et väga paljudel noortel puudub arusaam

enesetõhususest. Selle arendajateks on õpetajad/treenerid, kes peaks aitama noortel arendada tugevat vaistu, andes neile tähendusrikkaid, kuid piisavalt kergelt saavutatavaid ülesandeid (Oxford, Shearin 1994: 21).

AT ehk omistamise teooriat mainiti esmakordselt Frits Helderi kirjutistes 1958. aastal. Selle teooria põhiseisukohaks on, et mineviku tegevuste tõlgendamine määrab meie tänase ja tulevase käitumismaneeeri. Omistamise teooria aitab õpetajatel mõista põhjuseid ja välja juurutada negatiivset suhtumist. (Öztürk 2012: 35)

SWT ehk eneseväärikuse teooria töötas 1992. aastal välja Martin V. Covington. Covington (1992: 73) on kirjutanud, et personaalsete väärtuste ja väärtushinnangute omamine on väga tähtis, eriti kui inimene võtab riski ja põrub. Võtmesõna eneseväärikuse teoorias on enesetaju. Inimesed on väga motiveeritud töötama ülesannetel, mis tõstavad nende personaalset väärtust. Covington (1992: 75) on loetlenud mitmeid kaitse-strateegiaid, et säilitada ennast arvestav hoiak. Graham ja Weineri(1996, viidatud Öztürk 2012 vahendusel) kohaselt on nendeks strateegiateks:

- 1) ebareaalsete eesmärkide seadmine, et omistada põrumine;
- 2) „enda vigastamine“ ehk mitte õppimine/harjutamine;
- 3) vabanduste otsimine ehk kontrollimatu põrumise omistamine, nagu kehv õpetus.

GST ehk eesmärgi seadmise teooria arendajaks olid Locke ja Latham (2002: 705), üldsusele tutvustati teooriat 1990. aastal. Selle teooria kohaselt peaks igal inimesel olema eesmärgid, mille poole püüelda. Eesmärkide poole püüdlemiseks tuleb teha mingeid tegevusi. Neid tegevusi tuleb teha omal valikul, et tulemus oleks parim (Dörnyei, Otto 1998: 44, viidatud Öztürk 2012 vahendusel). Locke ja Latham (2002: 706) on seisukohal, et eesmärk on tulemuse sihiks, mida isik järjepidevalt soovib saavutada. Dörnyei (2002: 138) on kirjutanud, et eesmärkide seadmine on lihtne. Palju tähtsam on õpetada, kuidas ülesandeid jagada väiksemateks allülesanneteks, kuidas määrata tähtaegu ning viimaks õpetada kontrollima oma õppeprotsessi (Öztürk 2012: 37).

Individuaal- ja meeskonnaaladel tulevad välja ka motivatsiooni eri tahud. Individuaalalade sportlastel on kõrgem enesele orienteeritus ja üleüldiselt kõrgem

enesekesksus. See omakorda võib ka tuleneda sellest, et individuaalalade sportlased saavad üksikasjalikumalt tagasisidet tulemuste kohta. Meeskondade puhul kaovad isiklikud eesmärgid ja tulemused meeskonna omade varju. Mudelid nagu AGT ja SDT on välja arendatud, et selgitada spordis püsimist ja spordist väljalangemist. Mõlemad teooriad rõhutavad sotsiaalsete faktorite suurt mõju. Noorsportlaste motivatsioonis on olulised nii vanemate kui ka treenerite eeskuju. Treenerite ja vanemate vahel peaks ideaalis olema koostöö, samuti mõlemapoolne iseseisev suhe noorsportlasega.

1.3. Noorsportlase spordimotivatsiooni spetsiifika

Antud alapeatükis tutvustab autor lugejale, mis motiveerib noorsportlasi saavutus-spordiga tegelema. Autor toob välja erinevad motivaatorid ja nende mõju sportlase arengule.

Valdavalt motiveerib noorsportlasi saavutusspordiga tegelema mitu erinevat põhjust. Enamus noorsportlasi teevad sporti, et lõbutseda. On ka teisi põhjusi, näiteks tehakse midagi, milles ollakse osav, parandatakse oskusi, saadakse füüsilist koormust ja seeläbi saavutatakse füüsiline vorm, veedetakse aega koos oma sõpradega ning leitakse uusi sõpru, lisaks võimaldab sport käia võistlustel (Wienberg, Gould 2011: 516).

Sirard *et al.* (2006: 696) viisid läbi uuringu põhikooli õpilaste hulgas, kus leiti, et tüdrukuid ja poisse motiveerivad saavutusspordis erinevad asjaolud. Poisse motiveerib kõige enam see, et saadakse konkureerida vastastega. Tüdrukutele on olulised aga kaasnevad sotsiaalsed võimalused, nagu suhtlemine eakaaslastega, uute tutvuste leidmine jne. (Wienberg, Gould 2011: 516)

Positiivseid suhteid eakaaslastega seostatakse sotsiaalse ja psühholoogilise kohanemisega. Sport pakub võimalusi eakaaslastega suhtlemiseks ning ka keskkonda, mis pakub sotsiaalset toetust, turvatunnet ning tõstab enesehinnangut. (Puusepp 2013: 34)

Mitmed aspektid on laste seas haavatavad või mõjutatud kartes ebaõnnestumist. Seega ebaõnnestumise kartuse mõistmine võib kaasa aidata nii nooruki ea elukvaliteedile kui ka sotsiaalsele arengule. Ebaõnnestumise kartus võib viidata emotsionaalsele koormale,

kuna lapsed õpivad läbi verbaalse ja mitteverbaalse suhtlemise. Edukas esinemine lisab tunnustust samal ajal kui ebaõnnestumisega käib suuresti kaasas loobumine. (Sagar *et al.* 2007: 1171).

Kehalise kasvatus kuulumine koolide õppeprogrammi tagab kõikidele lastele füüsilise tegevuse, mis omakorda on vajalik laste ja noorte üldiseks arenguks. Samas leidub igas koolis õpilasi, eks püüavad kehalise kasvatus tunnist eemale jääda või tunnevad end seal halvasti, kuna nende füüsiline vorm ei ole võrreldav klassi parimatega. On vaadeldud, kuidas mõjutab vabatahtlik kooliväline sportitegevuses osalemine suhtumist kehalise kasvatus tundidesse. Uurimuses osalesid 623 kooli spordiklubid. Poiste hoiak kehalise kasvatus suhtes oli positiivsem kui tüdrukutel. Tüdrukud hindavad enam sporditegevusega kaasnevat sotsiaalset aspekti kui tulemust. (Tomik *et al.* 2012: 99-104)

Teadlased rõhutavad, et kehalise kasvatus tunnis ei tohiks lähtuda spordi tavapärasest võidule orienteeritud põhimõttest. Nii suureneks füüsiliselt vähem võimekate või vähem treenitute soov sportlikus tegevuses osaleda. Tunnis tuleks esile tuua spordi sotsiaalset aspekti – võimalust luua suhteid, parandada oma suhtlemisostkust ning koostöövõimet. Kui lapsel kujuneb harjumus siduda sportlikku tegevust sotsiaalsete oskustega, siis kasutab ta seda suure tõenäosusega ka edaspidi, kui ühte loomulikku osa sotsiaalsete kontaktide loomisel (Chase, Machida 2011: 732).

Vähem on uuritud häbelikkuse seost spordiga. Häbelikkust on seostatud raskustega eakaaslastega suhtlemisel, sealhulgas ka tõrjumise, ärevuse ja üksildusega. Varasematele uurimustele tuginedes võib eeldada, et sportivatel lastel esineb eelpooltoodud probleeme harvem. (Findlay, Coplan 2008: 154-154) Treeningutel osalevad lapsed tajuvad, et on heas füüsilises vormis ning neil on parem kontroll oma keha ja suhete üle. Lisaks võib treeningutel osalemine mõjutada füüsilise aktiivsuse taset, mis kajastub lapse kehalise kasvatus hinded, ning sotsiaal-kultuurilist aktiivsust. (Puusepp 2013: 35)

Spordipsühholoogia uuringud on leidnud, et vanemate ja treeneri eeskuju on väga oluline noorsportlase psühhosotsiaalse arengu ja saavutusliku motivatsiooni jaoks.

Huvitaval kombel on treenerite käitumine vanemate arvates kaheldava väärtusega ning vanemate käitumine ei ole treenerite arvates sobiv. Sellegi poolest on situatsioon mingil viisil keerdküsimus. Vanemate mõjuvõim on jagatud kolme klassi: eeskujud, kogemuste tõlkijad ja kogemuste tarnijad. Vanemate tagasiside ja julgustused on kaasatud noore iseseisva kompetentsi loomisel. Ülemaailmselt on heakskiidu pälvinud mudel, kus vanemad ja teised täiskasvanud mõjutavad eneseväärikust ja motivatsiooni tegeleda eakohaste tegevustega (Weiss *et al.* 2005: 287).

Üldiste motivatsiooniteooriate kõrval on lisaks kognitiivne struktuur, nagu näiteks personaalne motivatsioon noorsportlaste hulgas saavutusspordiga tegelemiseks. Seda on uuritud läbi teiste psühholoogiliste ja arendusteooriate. Kompetentsi motivatsiooniteooria ütleb, et käitumine spordis on mõjutatud indiviidi võimest tajuda ja kontrollida sooritust. Noorsportlastel on tavapäraselt kõrgem taju kontrollida oma sooritust kui neil, kes välja kukuvad. Saavutuseesmärgi teooria ütleb, et indiviidi käitumine on ennustatav laste võimest tajuda oma võimeid ja eesmärke ning mõista, mida tähendab “olla edukas”. (Wiese-Bjornstal 2009: 101)

Ehkki üheks kõige olulisemaks aspektiks on noorsportlaste ühtekuuluvustunne, on spordipsühholoogid avastanud, et sõbrad ja treeningkaaslaste grupp on üheks suurimaks noorsportlaste mõjutajaks (Wienberg, Gould 2011: 520). Noored tegelevad kõige enam spordiga, kuna seda naudetakse. Samuti tekib tahe veeta sõpradega aega, kogeda väljakutseid, parendada oma sportlikku vormi, leida uusi võimalusi eneseteostuseks, võita pereliikmete austus võidu korral ja samuti austus riiklikul tasemel. Loobutakse tavaliselt põhjustel nagu “ei ole enam lõbus”, “pole enam huvitatud” või tuuakse välja faktorid nagu ebapiisav vaba aeg, samuti ka võitmise ületähtsustamine treenerite ja vanemate poolt. (Wiese-Bjornstal 2009: 101)

Peale 13. eluaastat hakkab saavutusspordiga tegelevate noorte arv kahanema. Kõige enam tegutsetakse 10. ja 13. eluaasta vahel. Ühed loobumise põhjused selles eas on, et “ma ei ole nii osav, kui arvasin”, “pole enam lõbus”, “tahan tegeleda muu spordiga”, “ei meeldinud”, “ei meeldinud treener”, “treening oli liiga raske” ning “polnud piisavalt põnev” (Wienberg, Gould 2011: 517). Noored tahavad tunda, et on väärt võistlustes

osalema ja piisavalt kompetentsed. Kui need aspektid on täidetud, ei ole noorsportlastel tavapäraselt põhjust spordist loobumiseks. (Wienberg, Gould 2011: 519)

Sportlase saavutuste paremine on suuresti seotud treeningu mahu ja perioodide vaheldumisega intensiivsema ja kergema raskusastmega treeningu vahel. Saavutus-spordile on iseloomulik, et tase nõuab hoolikat modulatsiooni treeningu kestusele ja intensiivsusele. See on vajalik selleks, et pikas perspektiivis saaksid sportlased võistelda oma võimete parimal tasemel. Treeningu monitoorimine on väga oluline, et treenerid saaksid häälestada sportlase päevaplaani. (Laursen 2010: 1)

Treenerid motiveerivad ja premeerivad sportlase isiklikke saavutusi ja pingutusi. Nad annavad ülesandeid ja eesmärgi, mis on kohased sportlase võimetega. Selline teguviis julgustab sportlast võtma juhtivaid rolle ja tegema otsuseid. Selle tulemusena moodustuvad heterogeensed rühmad, mis edendavad koostööd ja suhtlemist. (Ntoumanis *et al.* 2012: 213-214)

Moraalitud arendamine ja positiivsete väärtuste sisendamine noortele on tähtis sotsiaalne ja poliitiline eesmärk. Spordil on selles osas väga oluline roll, luues keskkonna, milles õpitakse olulisi väärtusi (nt lojaalsus ja õiglus) ja aidates lahendada moraalseid konflikte. (Ntoumanis *et al.* 2012: 214)

Sporti arvestatakse kui ühte sotsiaalset tegevust, millel on väga suur tõenäosus parendada elukvaliteeti. Sportimisel on positiivne mõju lapse füüsilisele ja emotsionaalsele arengule. Laste jaoks on lihtsam ühenduda sportliku keskkonnaga ja leida uusi sõpru, kui nad võtavad osa sportlikest tegevustest. (Dinc 2011: 1417)

Noored saavad nii individuaalselt kui meeskonnana sportides erinevaid oskuseid ja praktilisi kogemusi. Näiteks noored, kes on tegevad mõnes spordimeeskonnas, näitavad kõrgemaid tulemusi emotsioonide kontrollimises, koostöös ja suhtlemisoskuses. On selge vajadus näidata sporditegevuse kasulikkust igas kontekstis ning pakkuda erinevaid võimalusi noorte arenguks. (Agans, Geldhof 2012: 152)

Lapsevanemate mõju nii noore arengule saavutusspordis kui mujal saab hinnata mitmel erineval moel. Teoreetikud väidavad, et vanema loomus last aidata, kui laps on stressis,

valus või pinge all, on saavutusspordis samuti määrava tähtsusega. Selline käitumine määrab lapse edaspidise käitumise ja võime teistega samastuda. Võtmeisikud noore inimese elus (tavaliselt vanemad, kuid mitte alati), aitavad noorel tunda kindlus- ja turvatunnet ja määravad ära edasised käitumismaneerid. Lähedaste isikute positiivne mõju avaldub edaspidi noorsportlase positiivse minapildina. Kui sellised isikud puuduvad, tekib ebakindlus ja eneses kahtlemine, mis viivad negatiivsete emotsioonideni (Carr, Weigand 2014: 188-189). *Training of Young Athletes Study* uuringu põhjal on leitud, et kõige suurem mõju spordisaavutustele õhutamisel on sportlaste vanematel. Vanemate positiivset mõju suurendab veelgi treener, kes soovib intensiivset treeningut ning suudab veenda sportlast spetsialiseeruma mingile kindlale spordialale. (Jayanthi *et al...* 2012: 251)

Kuna eliitspordis on tegemist äärmiselt kõrgete standarditega, tuleb sportlasel pühendada väga suur osa oma ajast valitud spordialale. See aga mõjutab nende igapäevaelu rutiini. Tihti on noorsportlastel raske jagada aega õpingute, treeningute ja muu vahel. Eriti tähtis on see just täisealiseks saamise ajal, mis on kriitiline periood, kus võib toimuda läbipõlemine ja saavutusspordiga tegelemine katkestatakse. Seega on oluline koostada päevakava, et oleks jätkusuutlik areng, mis aitaks kaasa saavutusspordi tulemustele. (Ramadas *et al...* 2013: 415)

On esitatud mitmeid kontseptuaalseid treeneri-sportlase suhtemudeleid, kuid seniajani on endiselt ainult üks instrument nimega Treeneri-Sportlase suhete küsitlus (*Coach-Athlete Relationship Questionnaire* ehk CART-Q), mis hindab suhete kvaliteeti. Kokku on väljastatud kolm versiooni, mis on mõeldud uurimistöödeks ja praktikaks. 11 elemendiga CART-Q on psühhomeetriline skaala, mis algupäraselt töötati välja Suurbritannia treenerite ja sportlaste poolt. Selle eesmärk oli tabada treeneri-sportlase suhte kvaliteeti üksikasjalikumalt. (Yang, Jowett 2013: 282)

Spordiorientatsiooni küsimustiku (*The Sport Orientation Questionnaire*) loojaks on Diane L. Gill ja Thomas E. Deeter (Gill, Deeter 1988: 191). See töötati välja 1988. aastal. Esimesena katsetati küsimustikku õpilaste ja üliõpilaste peal. Küsimustik toob välja küsitletava võistluslikkuse ja võidule ning eesmärgile suunatuse. Küsimustik on

tunnistatud usaldusväärseks hindamaks võistluslikkusele ja saavutusele suunatud käitumist spordis. (Puusepp 2012: 57)

Noorsportlasi motiveerivad spordiga tegelema erinevad tegurid, nt füüsiline koormus, seeläbi paranenud füüsiline vorm, sõpradega koos olemine ja uute tutvuste leidmine. Sageli kardetakse ebaõnnestumisi. Spordist loobutakse, kuna see pole enam lõbus või treenerid ja vanemad tähtsustavad võitmist üle. Noored tahavad tunda, et on väärt võistlusel osalema. Saavutuste paranemine on seotud treeningu mahu ja perioodide vaheldumisega. Treeningute monitoorimine on äärmiselt oluline. Eliitspordi puhul on tegemist väga kõrgete standarditega, seega sportlane pühendab suure osa oma ajast spordialale. See omakorda mõjutab indiviidi rutiini ja igapäevaelu. Oluline on koostada päevakava, et areng oleks jätkusuutlik ja suudetaks ennetada läbipõlemist.

2. NOORSPORTLASTE SAAVUTUSSPORDIGA TEGELEMISE MOTIVATSIOONI UURING

2.1. MTÜ Tartu Suusaklubi tutvustus ning noorsportlaste saavutusspordiga tegelemise motivatsiooni probleematika

MTÜ Tartu Suusaklubile (edaspidi Tartu Suusaklubi) panid aluse Alar Arukuusk ja Jaanus Pulles. 24. aprillil 1989 Alates 1992. aastast on Tartu Suusaklubi registreeritud Eesti Suusaliidu liikmesklubina (Tartu SK ajalugu 2014).

Hetkel on klubis 6 treenerit. Tartu Suusaklubi kasvatab noori suusasportlasi Eesti ja maailma tippudeks. Professionaalse tippspordi kõrval treenivad nad ka saavutussportlasi kõigis kiirus- ja vanuseklassides (Tartu Suusaklubi 2014). Suusaklubil on liikmeid kokku üle 100. Valdav enamus neist alla 18-aastased. Käesoleva lõputöö raames läbi viidud uuringu jaoks olid sobivas vanuses 36 klubi liiget. Ülejäänud liikmeskonna moodustasid nooremad kui 12-aastased või vanemad kui 18-aastased.

Sporti ja liikumisharrastust toetatakse mitmete erinevate allikate kaudu. Riigilt ja kohalike omavalitsuste eelarvetest tulevad summad moodustavad avaliku sektori rahavoo. Erasektori toetus kujuneb läbi liikmemaksude, treeningtasude, vabatahtliku töö, ettevõtete annetuste, firmaspordi ja sponsoriuse. (Jan Puskar 2014: 13)

Tartu Suusaklubi kuulub Tartu maavalitsuse halduspiirkonda. Spordiseadusega (SpS) on sätestatud, et Tartu vald ja linn on kohustatud toetama Tartu Suusaklubi tegevust. Tsiteerides SpS-i paragraafi 3 on vallal ja linnal kohustus toetada oma haldusterritooriumil asuvate spordiorganisatsioonide tööd. (Spordiseadus... 2006)

Lisaks klubi toetustele on võimalik ka sportlastel saada riiklike spordistipendiumeid ja –preemiaid. Neid määratakse häid tulemusi näidanud sportlastele, et stimuleerida

sportlase arengut ja edaspidiste tulemuste parenemist. Samuti on nii sportlane kui ka treener kohustatud jälgima dopinguvastaseid reegleid. Need on sätestatud maailma dopinguvastases koodeksis. Sportlane, kellel on tuvastatud dopingu kasutamine või kes on dopingutestist keeldunud, kaotab talle määratud võistluskeelu perioodiks õiguse riiklikele spordistipendiumitele ja –toetustele. (Spordiseadus... 2006)

Tartu Suusaklubi on treeninud mitmeid endiseid suusatippe. Nendeks on Jaanus Pulles, Jana Rehemaa, Jaanus Teppan, Katrin Šmigun, Kristina Šmigun, Margo Pulles ja Vahur Teppan (Tartu SK endised tipud 2014). Hetkel on suusaklubi tippudeks Peeter Kümmel, Karel Tammjärv, Kati Tammjärv, Martti Rell ja Hanna-Britt Laursoo. (Tartu SK tipud 2014)

Et hoida treeningud vaheldusrikkad, pakutakse sportlastele rullsuusakoolitust ja orienteerumiskoolitust. Parima eeskuju andmiseks viiakse neid läbi klubi tipp sportlaste abiga. Klubi korraldab või aitab korraldada traditsioonilisi üritusi nagu Sügisrull, Tartu Suusatalv, Tartu Linna MV, ning Tartu Maratoni lasteüritused. MTÜ Tartu Suusaklubi on pikalt tegutsenud suusatajate tippudeks treenimisega ning on andnud ka oma panuse spordiürituste korraldamisse.

Antud lõputöö teema on aktuaalne, kuna viimastel taliolümpiamängudel Soosis ei saavutanud ükski eestlane suusatamises poodiumikohta. Vastukaaluks kahel eelneval saavutas TSK endine kasvandik kokku kolm medalit. See viitab kas treeningu tõhususe langusele või treenitavate huvi puudumisele.

Motivatsiooni puudust kinnitab ka fakt, et ligi pooltel Suusaklubi poolt treenitavatel sportlastel puudub eesmärk spordis. Seda nii treenerite kui ka sportlaste enda sõnul. Kõik nad käivad küll trennis ja ka võistlustel, aga motivatsioonipuuduse tõttu naudivad nad hoopis spordiga kaasnevaid sotsiaalseid aspekte. Kuna saavutus- ja harrastussportlasi treenitakse koos, on sportlaste arv kasvanud ja samal ajal tulemused halvenenud.

2.2. Noorsportlaste saavutusspordi motivatsiooni uuring MTÜ-s Tartu Suusaklubi

Antud lõputöö eesmärk on välja selgitada, kui suur hulk noori tegeleb suusatamisega saavutusspordi eesmärgil. Nende põhjal saab anda soovitusi treeneritele treeningu efektiivsemaks muutmiseks, samuti lapsevanematele noorsportlaste motiveerimiseks tegelemaks saavutusspordiga.

Järgnev tabel annab ülevaate kasutatud uurimismeetoditest.

Tabel 1. Andmete kogumise viisid ja nende eesmärk (autori koostatud).

Andmekogumine	Valim	Eesmärk
Spordiorientatsiooni küsimustik	12-18 aastased suusaklubi liikmed	Mõõtmaks individuaalseid erinevusi spordisaavutustele suunatud käitumises
Intervjuu	Treenerid	Selgitada treenerite arvamused selle kohta, milline on nende treenitavate motiveerituse tase

Uuringus osales 36 MTÜ Tartu Suusaklubi suusatajat ehk koguvalim. Kasutuskõlblikud oli vastatud ankeetidest 34 ankeeti. Kahel ankeedil oli vastamata jäetud pöördel olevatele küsimustele. Antud uuringu läbiviimiseks kasutas autor Gill'i ja Deeter'i (1988: 191-202) poolt koostatud ning Liina Puusepa poolt tõlgitud Spordiorientatsiooni küsimustikku (vt lisa 1). See on multidimensionaalne küsimustik, mis loodi mõõtmaks individuaalseid erinevusi spordisaavutustele suunatud käitumises (Puusepp 2012: 56). Küsimustiku ideeks on kindlaks määrata valitud grupi inimeste arvamust mingi aspekti kohta. Autori arvates on spordiklubile objektiivse arvamuse andmiseks vajalik klubi liikmete arvamus. Küsitlus on andmekogumismeetod, et saada vastused spetsiifilistele küsimustele inimeste suhtumises, uskumustes või emotsioonides. (Salkind 2008: 1476)

Uuringu teostas autor perioodil 04.–13.04.2014. Üldkogumiks on MTÜ Tartu Suusaklubi noorsportlased ehk 12–18-aastased suusatajad nimetatud klubis. Ankeedi täitsid kõik vastavasse vanusegruppi kuuluvad klubi liikmed.

Uuringu eesmärgiks on välja selgitada, mis motiveerib noori suusatajaid saavutusspordiga tegelema. Selgitati välja treenerite ja sportlaste vaated ja ootused saavutusspordis.

Tagastatud ankeedid sisestati andmetöötlusprogrammi *MS Excel*. Eelnimetatud programmi abil saab vormida illustreerivad materjalid nagu joonised ja tabelid. Autor analüüsib andmeid kasutades statistilist andmeanalüüsi. Tulemuste analüüsimiseks koostas autor *Pivot*-tabelid, keskmiseid, standardhälbeid ja tulemusi illustreerivad joonised.

Küsitlusankeet algas uuringu eesmärgi põhjendamisega. Küsitlus koosnes kahest osast: vastaja isikuandmetest (vanus, sugu, võistlusspordiga tegeletud aeg) ja spordimotivatsiooni uurivatest väidetest.

Küsitlust toetava uuringuna intervjueris autor nelja Tartu Suusaklubi treenerit. Intervjuu koosnes neljast küsimusest, mis uurisid treenerite arvamust oma treenitavate motiveerituse kohta (vt lisa 2). Uuringu eesmärgiks oli teada saada Tartu Suusaklubi treenerite arvamus, kui motiveeritud on nende sportlased saavutusspordile. Intervjuud viidi läbi perioodil 24.–25.04.2014 e-posti teel nelja treeneriga kuuest. Intervjuu küsimused on valitud sportlastele esitatud küsimustikust. Küsimused valiti põhjusel, et võrrelda sportlaste seisukohti treenerite omaga. Analüüsides vaid sportlaste seisukohti oleks tulemused jäänud liigselt ühekülgseks.

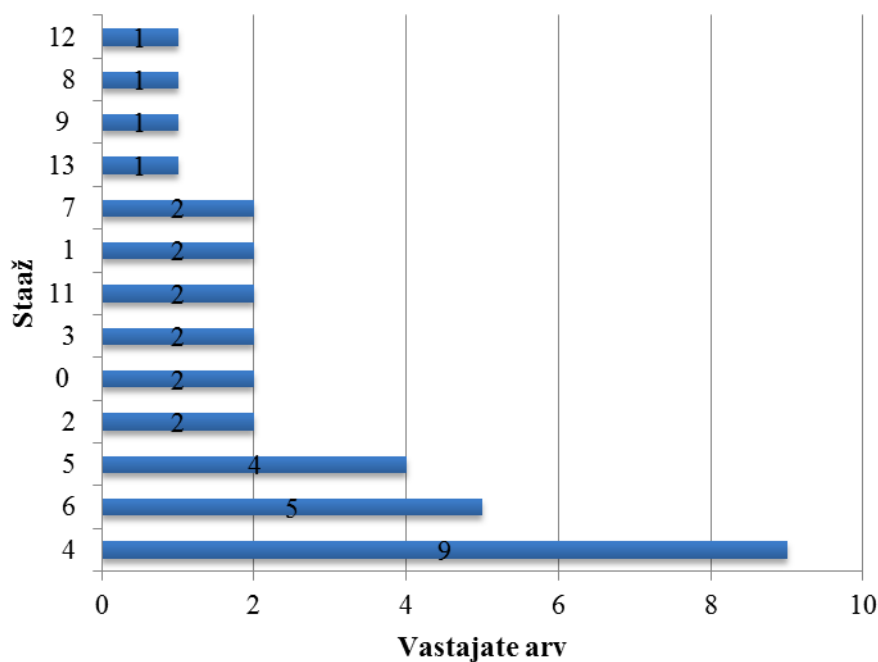
Järgnevalt annab autor ülevaate Tartu Suusaklubi noorsportlaste vanusegruppi kuuluvate sportlaste seas läbi viidud uuringu tulemustest. Uuring viidi läbi ajaperioodil 04.–13.04.2014. Küsitlus jagati suusaklubi sportlastele paber kandjal. Valimi moodustasid kõik suusaklubi noorsportlase vanusegruppi kuuluvad liikmed. Korrektselt täidetud ankeete, mida antud analüüsis kajastatakse, on kokku 34.

Küsimustiku lõpus paluti anketeeritavatel vastata neljale isikuandmeid puudutavale küsimusele. Vastanutest oli esindatud meessoost isikuid 18 (53%) ja naissoost isikuid 16 (47%). Vastajad olid kõige enam vanuses 12 aastat (9), seejärel 14 aastat (6), 17 aastat (6), 16 aastat (5), 18 aastat (5), kaks vastanut olid vanuses 13 aastat ja vaid üks

15-aastane isik. Spordiala puudutava küsimuse vastus on kõigil küsitluses osalenutel ühine, tegeletakse suusaspordiga.

Meessoost isikuid on kõige enam (5 inimest) 12-aastaste vanusegrupis (15%) ja 17-aastaste vanusegrupis samuti 5 inimest (15%). Naissoost isikuid oli kõige enam sarnaselt meestega 12-aastaste vanusegrupis (4 tk/12%) ja 16-aastaste vanusegrupis (4 tk/12%).

Ankeedis paluti vastust küsimusele, mitu aastat on tegeletud võistlusspordiga. Vastusevariandid varieerusid nullist aastast 13-ni (vt joonis 1). Jooniselt nähtub, et 9 vastajat (27%) on tegelenud võistlusspordiga 4 aastat, 5 vastajat (15%) 6 aastat, 4 sportlast (12%) 5 aastat, 2 sportlast (6%) 7 aastat, 2 sportlast (6%) 0 ehk vähem kui aasta, 2 vastanut (6%) 1 aasta, 2 vastajat (6%) 2 aastat, 2 vastajat (6%) 3 aastat ja 2 vastajat (6%) 11 aastat. 8, 9, 12 ja 13 aastat on tegelenud võistlusspordiga 1 vastaja (4 * 3%).

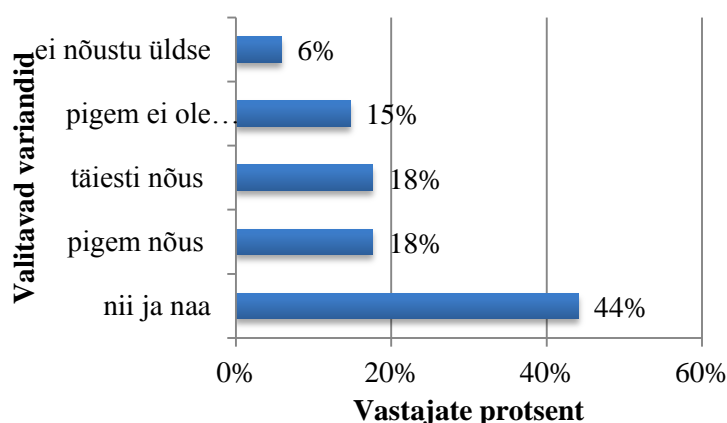


Joonis 1. Võistlusspordiga tegelejate staaž aastate lõikes (autori koostatud).

Järgnevalt vaatlleb autor 25 küsimuse tulemusi ja teeb vastavad järeldused. Esimeseks küsiti vastajatelt, kas nad arvavad, et on sihikindlad võistlejad. Väitega, et nad on sihikindlad võistlejad on vastajatest täiesti nõus 10, pigem nõus 16, nii ja naa ehk kahtleval seisukohal 5, pigem ei nõustu väitega 1 respondent ja väitega ei nõustu üldse 2

vastajat. Võib järeldada, et antud uuringus osalenud peavad end sihikindlateks võistlejateks.

Väitega „võitmine on vastajatele oluline“ olid täiesti nõus 6, pigem nõus samuti 6 ja kõige enam (15) valiti vastust nii ja naa ehk oldi kahtleval seisukohal. Vastajatest 5 ei olnud väitega pigem nõus ja väitega ei nõustunud üldse 2 respondenti. Seega saab järeldada, et võitmise olulisuse suhtes ollakse pigem nõus või kahtleval seisukohal (vt joonis 2).

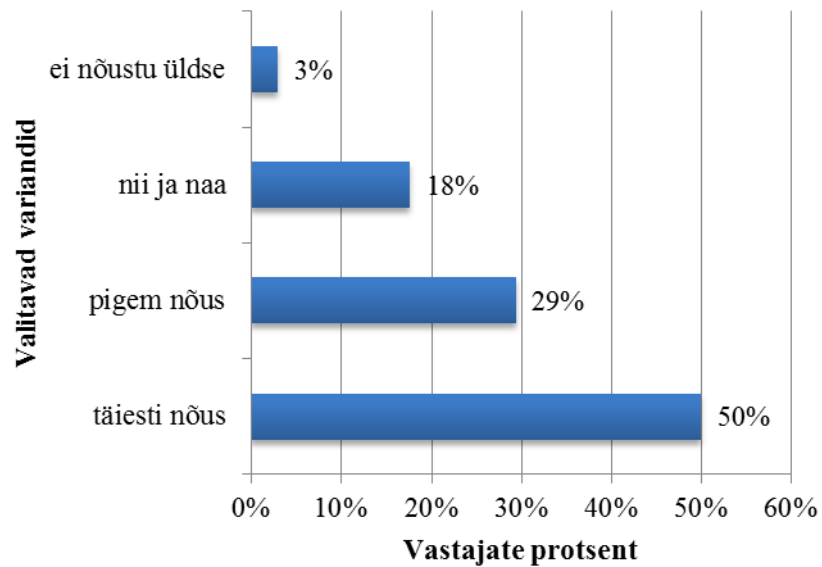


Joonis 2. Võitmise olulisus (autori koostatud).

Võitlushimulise väitega on täiesti nõus 8 respondenti ja pigem nõus 17 vastajat. Kahtleval seisukohal on 6 vastajat. Pigem ei ole nõus 2 vastajat ja väitega ei nõustu üldse 1 vastaja. Siit võib järeldada, et uuringu käigus küsitletud on pigem võitlushimulised.

Väitega „võisteldes seatakse endale eesmärk“ on täiesti nõus 12 respondenti. Pigem väitega nõus on 13 respondenti. Nii ja naa vastuse valiku valisid 6 respondenti. Pigem ei nõustu valisid 2 respondenti ning ei nõustu üldse valis 1 respondent. Võib järeldada, et pigem seatakse endale võisteldes mingi kindel eesmärk.

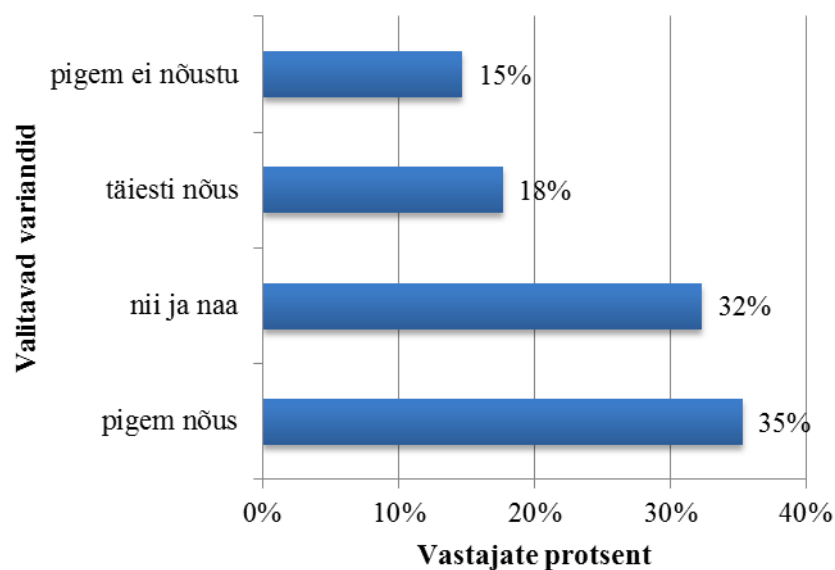
Väitega „antakse endast parim, et võita“ on täiesti nõus 17 respondenti, pigem nõus 10 nii ja naa 6 respondenti ning väitega ei nõustu üldse 1 respondent. Valikut „pigem ei nõustu“ ei valinud selle väite puhul ükski respondentidest. Saab järeldada, et võisteldes antakse endast parim, et võita (vt joonis 3).



Joonis 3. Ma annan endast parima, et võita (autori koostatud).

Väitega „on oluline, et saaksin vastastest rohkem punkte“ nõustub täiesti 6 respondenti, pigem nõustub 7 respondenti, kõige enam vastajatest (11) on antud väite puhul valinud „nii ja naa“. väitega ei ole pigem nõus 8 respondenti ja 2 respondenti ei ole väitega üldse nõus. Vastastest rohkemate punktide saamine jätab vastanud pigem kõhklevale seisukohale.

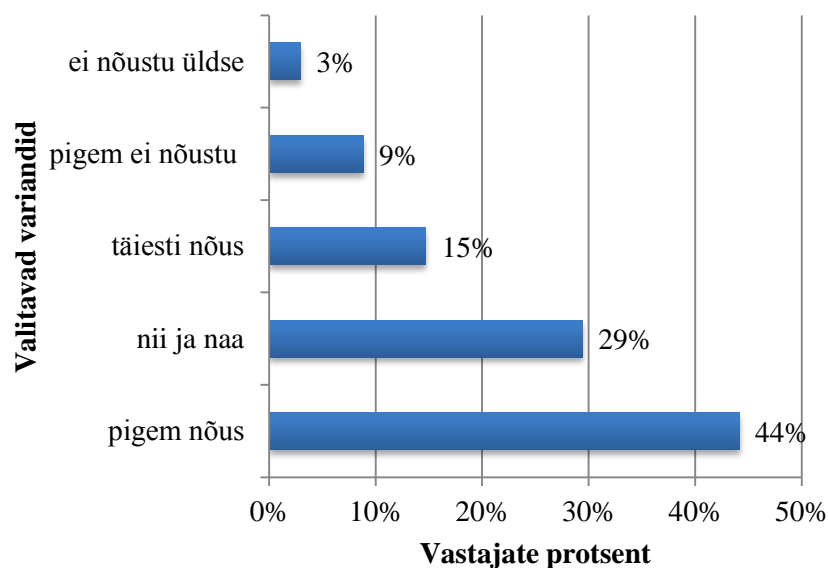
Järgnevalt oli respondentidel vaja märkida, kuidas nad suhtuvad väitesse, et ootavad võistlusi. Kõige enam vastati pigem nõus (35%), nii ja naa (32%), täiesti nõus (18%) ja kõige vähem vastati, et väitega ei olda pigem nõus. Vastusevalikut, et väitega ei olda üldse nõus ei valinud ükski respondent. Antud tulemusi illustreerib ka allolev joonis (vt joonis 4).



Joonis 4. Väide “võistlejad ootavad võistlusi” (autori koostatud).

Väitele, et ollakse kõige võistlushimulisem, kui üritatakse saavutada isiklikke eesmärke, vastasid kõige enam respondenti pigem nõus (12), seejärel täiesti nõus (10), nii ja naa (10) ning pigem ei nõustu (2). Selgub, et võistlejad arvavad, et on kõige võistlushimulisemad, kui on ka isiklikud eesmärgid mida saavutada.

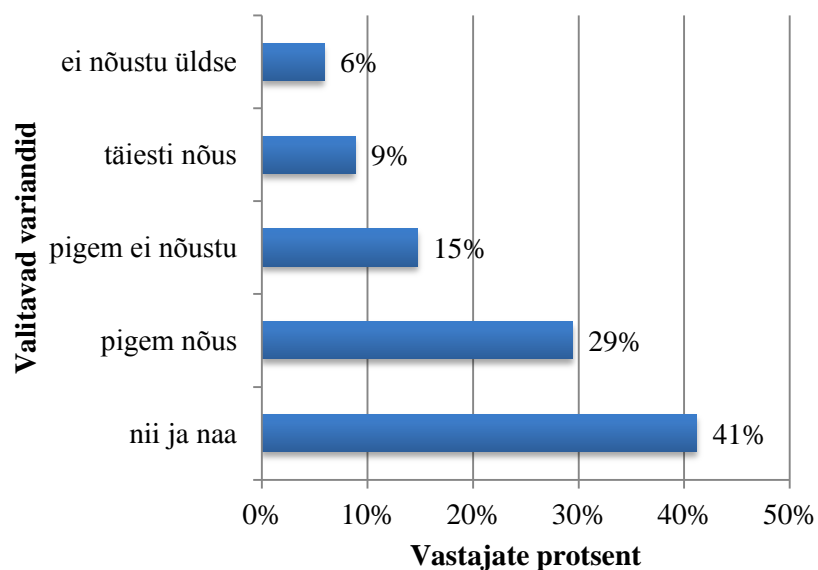
Väitega, et neile meeldib teiste inimestega võistelda, on kõige rohkem vastajad pigem nõus (15), seejärel nii ja naa ehk siis kõhkleva seisukohal on 11 vastanut, 5 respondenti on väitega täiesti nõus, 3 respondenti pigem ei nõustu ja üldse ei nõustu 1 respondent. Võib järeldada, et enamusele meeldib teiste inimestega võistelda (vt joonis 5).



Joonis 5. Mulle meeldib teiste inimestega võistelda (autori koostatud).

Väitele „võistlejad vihkavad kaotamist“ vastasid kõige enam respondendid nii ja naa (13), seejärel pigem nõus (9) ja pigem ei nõustu (6). Kolm respondenti vastasid, et on väitega täiesti nõus ja samuti kolm, et ei ole väitega üldse nõus. Kõige suurem hulk vastajatest on väite suhtes pigem kõhkleva seisukohal.

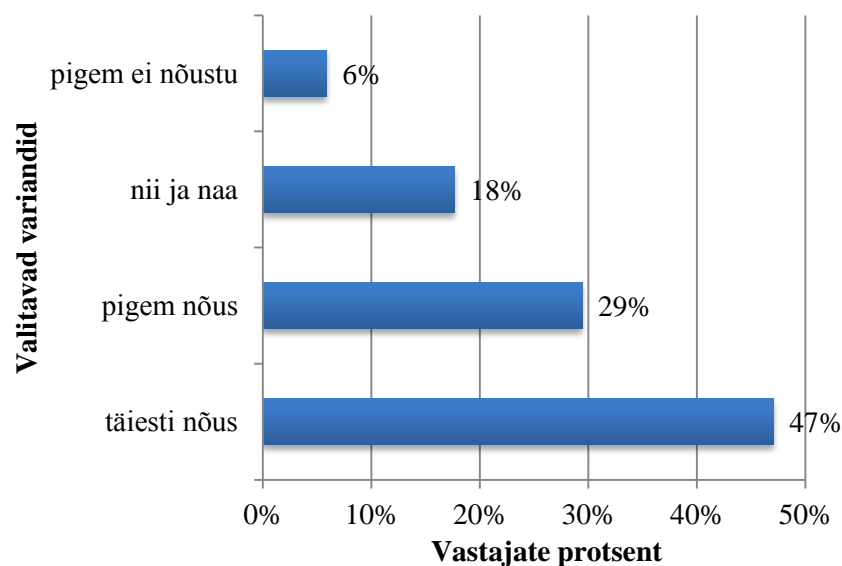
Väitele „respondendid on võisteldes edukad“ vastasid 14 vastajat nii ja naa, seejärel pigem nõus (10). 5 respondenti vastas, et nad pigem ei nõustu väitega, 3 respondenti on väitega täiesti nõus ja 2 respondenti ei nõustu väitega üldse. Vastuste põhjal näib, et uuringus osalenud on väite suhtes pigem kahtleva seisukohal või pigem nõus. Tulemusi illustreerib allolev joonis 6.



Joonis 6. Võisteldes olen ma edukas. (autori koostatud)

Järgnevale väitele „respondendid annavad endast parima, kui neil on konkreetne eesmärk“ vastasid 18 sportlast, et on väitega täiesti nõus. Seejärel vastasid 8 respondenti, et on väitega pigem nõus. Nii ja naa vastusevaliku valisid 5 inimest, väitega pigem ei nõustu 3 inimest. Mitte ükski respondent ei valinud vastust „ei ole üldse nõus“. Siit järeldub, et väga suur osa (18) on kõige edukamad, kui neil on konkreetne eesmärk.

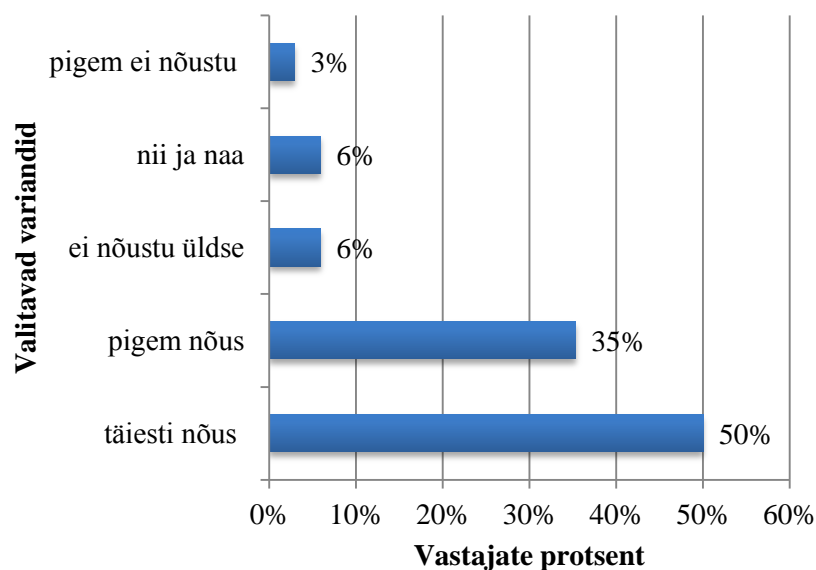
Väitega „eesmärk on olla võimalikult hea sportlane“ on täiesti nõus 16 respondenti ja pigem nõus 10. Väite suhtes kõhkleva seisukohal ehk valiti „nii ja naa“ on 6 respondenti. Vaid 2 respondenti valisid, et pole väitega pigem nõus. Ükski vastajatest ei valinud varianti, et ei nõustu väitega üldse. Seega saab väita, et vastajate eesmärgiks on valdavalt olla võimalikult hea sportlane (vt joonis 7).



Joonis 7. Minu eesmärk on olla võimalikult hea sportlane (autori koostatud).

Väitega, et uuritavad on rahul vaid siis, kui võidavad, on kõige enam vastajaid kõhkleva seisukohal (11). Seejärel valiti 9 respondendi poolt valikut „pigem ei nõustu“, väitega ei nõustu üldse samuti 9 vastajat. Kolm vastajat valis variandi „väitega täiesti nõus“ ja samuti 3, et on väitega pigem nõus. Siit järeldub, et vastajad pigem kahtlevad sellise seisukoha puhul.

Väitega, et tahetakse olla spordis edukas, on 17 vastanut täiesti nõus ja 12 on väitega pigem nõus. 2 vastanut on kõhkleva seisukohal. Väitega ei ole pigem nõus 1 respondent ja üldse ei nõustu 2 respondenti. Seega on uuringus osalejad orienteeritud edukaks olemise poole (vt joonis 8).



Joonis 8. Ma tahan spordis olla edukas. (autori koosttud)

Väitega, et uuritavatele on väga oluline, et esinetaks oma võimete tasemel, on täiesti nõus 12 respondenti ja pigem nõus 15 respondenti. Väite suhtes kõhkleva seisukohal on 4 vastanut, 2 respondenti pigem ei nõustu ja 1 ei nõustu üldse. Võib järeldada, et oma võimete tasemel esinemist peetakse oluliseks.

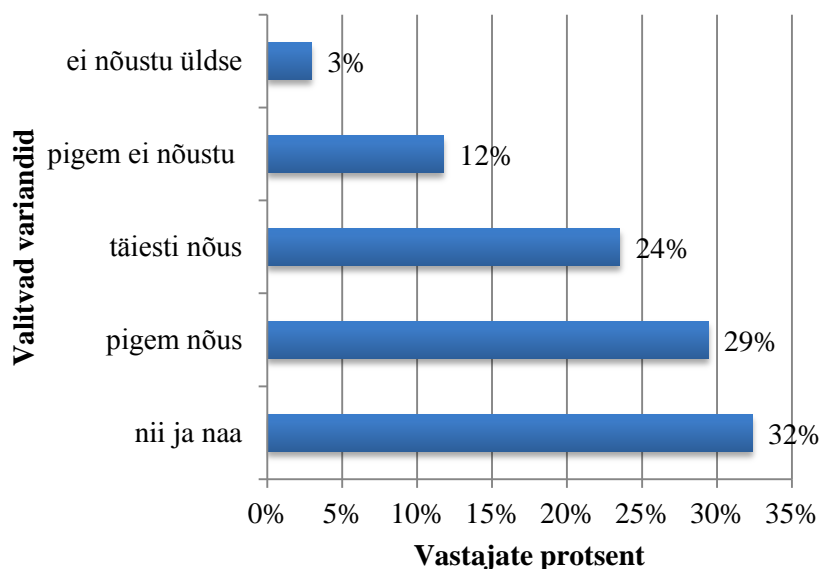
Väitega, et nähakse palju vaeva, et olla spordis edukas, on pigem nõus 15 respondenti ja täiesti nõus 8. Kõhkleva seisukohal on 8 respondenti, pigem ei nõustu 2 ja üldse ei nõustu 1. Seega saab järeldada, et uuritavad näevad palju vaeva, et olla spordis edukad.

Väitele, et kaotamine ärritab sportlasi, on kõhklevalt vastanud 9 respondenti, väitega ei nõustu üldse 8 respondenti, pigem ei nõustu 7. Väitega on pigem nõus 6 respondenti ja täiesti nõus 4. Autor järeldab, et enamasti ollakse kahtleva seisukohal või pigem ei nõustuta kaotamise ja ärrituse seosega.

Väitega „võimete parimaks testimiseks on võistlus“ on täiesti nõus 15 respondenti. Pigem nõus on 8 vastajat, pigem kahtleva seisukohal 7 vastajat. Väitega ei nõustu 2 respondenti ja sama palju ei ole väitega üldse nõus. Üle poole vastajatest on seisukohal, et võimete parimaks testimiseks on võistlused.

Isikliku esituse eesmärkide saavutamine on minu jaoks väga oluline – selle väitega on pigem nõus 14 respondenti, täiesti nõus 11 respondenti. 5 respondenti on väite suhtes kõhklevad seisukohal ehk valisid nii ja naa. 3 vastajat pigem ei nõustu väitega ja 1 vastaja ei nõustu väitega üldse. Seega saab järeldada, et üle poole vastajatest leiab, et isikliku esituse eesmärkide saavutamine on respondentidele oluline, vaid ühele inimesele ei ole see üldse oluline.

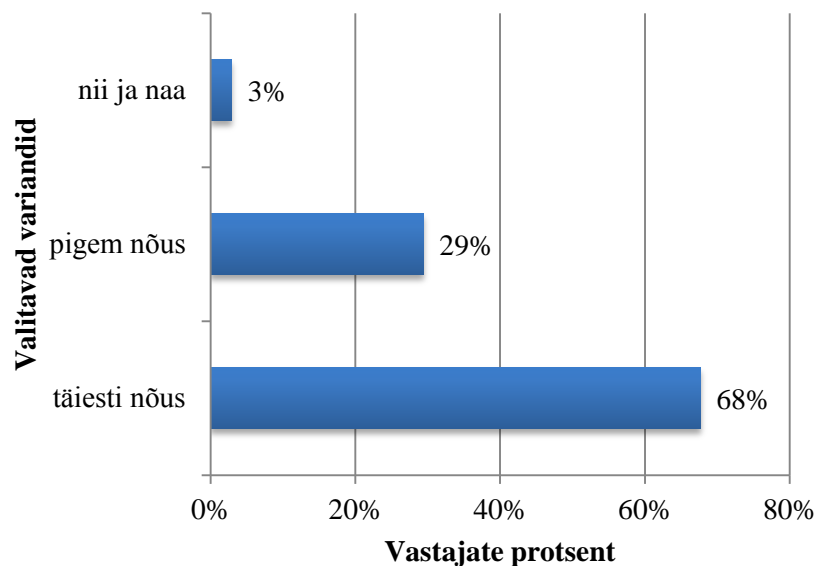
Väitega, et sportlased ootavad võimalust testida oma oskusi võistlustel, on kõige enam respondente kõhklevad seisukohal (11), seejärel pigem nõus (10) ja täiesti nõus 8 vastajat. Väitega pigem ei nõustu 4 vastajat ja üldse ei nõustu 1 vastaja. Siit saab järeldada, et vastajad pigem ootavad võimalust oma võimete testimiseks või ei oska oma tundeid määratleda (vt joonis 9).



Joonis 9. Ma ootan võimalust testida oma oskusi võistlustel. (autori koostatud)

Väitega, et võites ollakse kõige rõõmsam, on täiesti nõus 15 respondenti, pigem nõustub 9 respondenti. Kõhklevad seisukohal on 5 respondenti, väitega pigem ei nõustu 4 ja üldse ei nõustu 1 respondent. Seega on üle poole vastanutest kõige rõõmsamad, kui nad võistlevad ja võidavad.

Võisteldes vastase vastu annavad endast parima 23 respondenti ja väitega on pigem nõus 10. Kõhkleva seisukohal on vaid 1 respondent. Vastusevariante „pigem ei nõustu“ ja „üldse ei nõustu“ ei valitud. Siit saab järeldada, et peaaegu kõik respondendid (33) annavad vastase vastu võisteldes endast parima.



Joonis 10. Võisteldes vastase vastu annan endast parima (autori koostatud).

Väitega „parim viis oma võimekust määratleda on seada eesmärk ja püüda seda saavutada“ on täiesti nõus 15 respondenti ja pigem nõus 12 respondenti. Kõhkleva seisukohal ehk nii ja naa on valinud 6 respondenti ja väitega pigem ei nõustu vaid 1 respondent. Üle poole respondentidest on kindlad, et parimaks viisiks oma võimekust määratleda on seada endale eesmärk ja üritada seda saavutada.

Väitega, et soovitakse olla parim iga kord kui võisteldakse, on täiesti nõus 13 respondenti ja pigem nõus 11, kõhkleva seisukohal 6. Väitega pigem ei nõustu 6 respondenti ja üldse ei nõustu vaid 1. Enamus uuringus osalejatest soovivad olla parimad iga kord, kui võistlevad, vaid 1 vastanu ei soovi seda.

Järgnevalt toob autor välja 5 kõige kõrgemat keskmist, 5 kõige kõrgemat standardhälvet, 5 kõige madalamat keskmist ja 5 kõige madalamat standardhälvet.

Tabelite mõistmiseks toob autor välja fakti, et vastavalt küsitluste tulemuste kodeerimisele on suurim väärtus 1 ja väikseim väärtus 5.

Analüüsidest viie küsimuse madalaimaid keskmisi (vt tabel 2) saame järeldada, et noored suusatajad nõustuvad väga vähesel määral (3.47) väitega, et on rahul ainult siis, kui nad võidavad. Samas on nad ärritunud (3.26) või isegi vihased (2.91), kui kaotavad ning peavad vähesel määral (2.79) oluliseks vastasest suurema punktisumma saamist või isegi võitmist (2.74). Siiski üldiselt tähtsustatakse võitmist vähe.

Tabel 2. Viie küsimuse madalamad keskmised (autori arvutused)

TOP 5 madalamad keskmised	
Ma olen rahul ainult siis, kui võidan	3.47
Kaotamine ärritab mind	3.26
Ma vihkan kaotamist	2.91
Mulle on oluline, et saaksin vastasest rohkem punkte	2.79
Võitmine on oluline	2.74

Järgmisena vaatleme viie küsimuse kõrgeimaid keskmisi (vt tabel 3). Kõige rohkem (1.35) olid sportlased nõus väitega, et vastase vastu võisteldes antakse endast parim. Mõnevõrra vähem (1.76) oldi nõus, et antakse endast parim võitmiseks. Sportlased on üldiselt nõus (1.79) väitega, et parim viis võimekuse määratlemiseks on eesmärkide püstitamine ja nende täitmine ning soov olla spordis edukas. Üllatavalt on sportlastele vähem oluline (1.97) esineda oma võimete parimal tasemel kui võisteldes vastase vastu endast maksimumi andmine.

Tabel 3. Viie küsimuse kõrgemad keskmised (autori arvutused)

Kõrgemad keskmised	
Võisteldes vastase vastu annan endast parima	1.35
Annan endast parima, et võita	1.76
Parim viis oma võimekust määratleda on seada eesmärk ning püüda seda saavutada	1.79
Ma tahan olla spordis edukas	1.79
Mulle on väga oluline, et esineksin oma võimete parimal tasemel	1.97

Kolmandana toob autor välja viie küsimuse madalaimad standardhälbed (vt tabel 4). Kõige vähem (1.33) on sportlased ühel meelel, et kaotamine ärritab neid. Mõnevõrra

rohkem, kuid siiski vähe (1.21) on sportlased üksmeelel võidu suhtes. Sarnase tulemusega (1.2) on ka kolmas väide, et võimete parimaks testimiseks on võistlus. Loogilise tulemusena on samade hälvetega (1.17) võidurõõm ja vastasest rohkemate punktide kogumine.

Tabel 4. Viie küsimuse madalaim standardhälve (autori arvutused)

Madalam standardhälve	
Kaotamine ärritab mind	1.33
Ma olen rahul ainult siis, kui võidan	1.21
Võimete parimaks testimiseks on võistlus	1.2
Võites olen ma kõige rõõmsam	1.17
Mulle on oluline, et saaksin vastasest rohkem punkte	1.17

Viimasena toob autor välja viie küsimuse kõrgeimad standardhälbed (vt tabel 5). Küsimustikule vastanud sportlased olid kõige rohkem üksmeelsed (0.54) väite „vastase vastu võisteldes antakse endast parim“ puhul. Järgnesid parim viis võimekuse määratlemiseks on seada eesmärk (0.84), ma olen võistlushimulisem kui üritan saavutada isiklikke eesmärke (0.91) ning annan endast parima, et võita ja ma ootan võistlusi (0.96).

Tabel 5. Viie küsimuse kõrgeim standardhälve (autori arvutused)

Kõrgem standardhälve	
Võisteldes vastase vastu annan endast parima	0.54
Parim viis oma võimekust määratleda on seada eesmärk ning püüda seda saavutada	0.84
Ma olen kõige võistlushimulisem, kui üritan saavutada isiklikke eesmärke	0.91
Annan endast parima, et võita	0.96
Ma ootan võistlusi	0.96

Antud uuringus oli enim vastajaid meessoost ning 12-aastased. Tulemus on juhuslik, kuna suusatamine on Eestis väga populaarne spordiala ning ei saa väita, et see oleks rohkem meeste spordiala. Kõige rohkem oli sportlasi, kes oli tegelenud 4 aastat (26%), järgnesid 6 aastat (15%) ja 5 aastat (12%) treeninud sportlased. Kõige kauem tegelenud sportlane oli antud spordialaga tegelenud 13 aastat.

Vastajaist oli vanuseliselt kõige rohkem 12-aastaseid (26%). Järgmisena oli võrdselt 14- ja 17-aastaseid. Võrdselt oli ka 16- ja 18-aastaseid vastajaid. Eelviimasena olid 6%

vastajatest 13-aastased ning 3% 15-aastased. Sellest võib järeldada, et spordiga liitutakse kõige rohkem varases eas.

Uuringu valimiks oli 18 meest ja 16 naist. Kuna erinevast soost vastanuid oli peaaegu võrdselt, siis põhinevad järeldused ja ettepanekud mõlema soo arvamustel. Esialgses ankeedis oli ka küsimus spordiala kohta, kuid kuna küsitlus viidi läbi ainult suusatamisega tegelevas klubis, ei pidanud autor vajalikuks selle küsimuse olemasolu.

Küsimustikule vastanud sportlased on kõige rohkem üksmeelel väitega, et vastase vastu võisteldes antakse endast parim (avg = 1.35). Sellest saab järeldada, et võiks rohkem korraldada nii-öelda duelle, ehk paarisharjutusi erinevatel distantsidel ja erinevate vastastega. See annab sportlastele võimaluse end välja elada, treenida mõningal juhul maksimaalset saavutust ja kindlasti mingi aja jooksul parandada oma isiklike rekordeid.

Samuti olid vastanud enamasti nõus väitega, et nad annavad endast parima, et võita (avg = 1.76). Viie küsimuse kõrgeima keskmise lõppu jäi väide „mulle on väga oluline et esineksin oma võimete parimal tasemel“, mille avg = 1,97. Seega võib järeldada, et sportlased on motiveeritud võitma, aga nad ei tee seda enda jaoks, vaid treeneri ja/või klubi jaoks. Neile on oluline esineda heal tasemel, et klubi maine tõuseks.

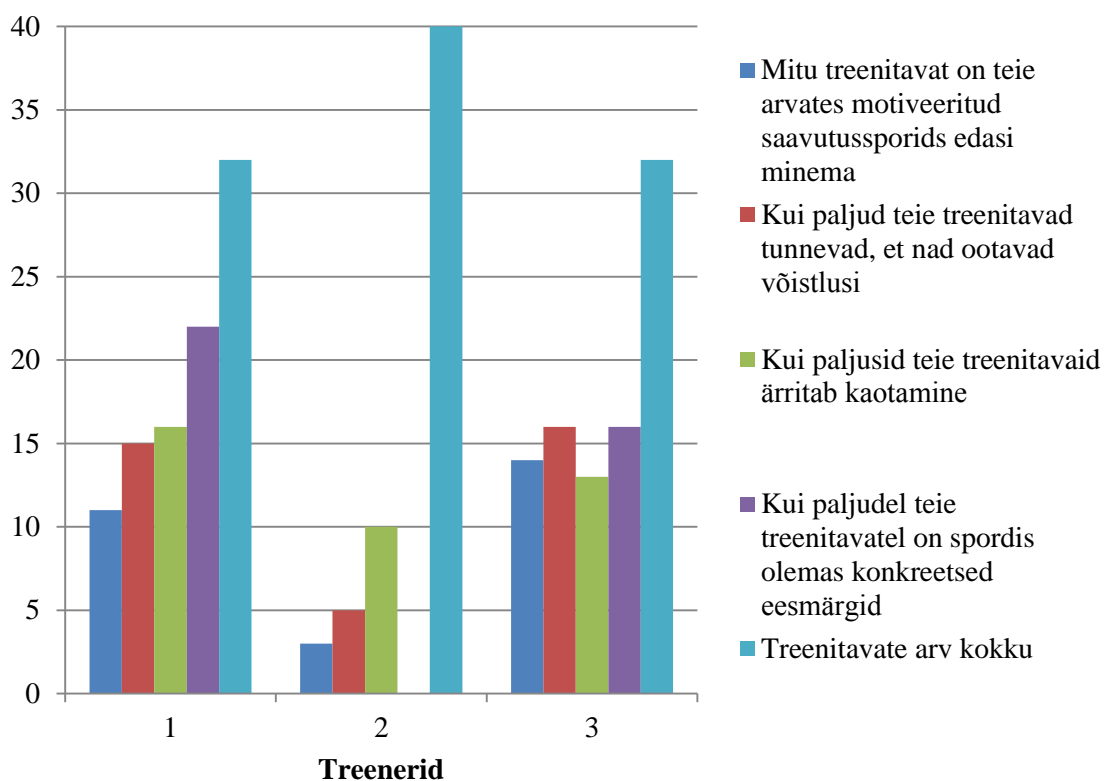
Kõige madalama keskmise sai väide „ma olen rahul ainult siis kui võidan“ (avg = 3,47), millele järgnesid „kaotamine ärritab mind“ (avg = 3.26), „ma vihkan kaotamist (avg = 2.91), „mulle on oluline, et saaksin vastasest rohkem punkte (avg = 2,79) ning „võitmine on oluline“ (avg = 2,74). Nende tulemuste põhjal saab väita, et nad ei pea rahulolu saavutamiseks alati võitma. Aga oluline on välja tuua, et kui nad ka kaotavad, ei ärrita see neid oluliselt. Samas on neile mingil määral oluline, et nad saaksid vastasest rohkem punkte ja võidaksid. Kuna need viis väidet olid kõige madalamate keskmistega, saab välja tuua, et kui isegi võistlustulemused ei ole kõige paremad, ei olda ärritunud ega kasutada viha emotsiooni.

Kõrgeim standardhälve oli väitel „kaotamine ärritab mind“ (STDEV = 1.33). Kõige madalam standardhälve oli väitel „võisteldes vastase vastu annan endast parima“ (STDEV = 0.54). Kuna sportlased on kõige rohkem üksmeelel selles, et võisteldes antakse endast maksimum, ning arvamused erinevad kõige rohkem ärrituse suhtes

kaotuse korral, võib järeldada, et kõik soovivad võita, aga mingit osa vastanutest ärritab see rohkem, kui endale soovitud tulemust ei saavutata.

Küsitlust toetava uuringuna viis autor läbi intervjuud nelja Tartu Suusaklubi treeneriga. Intervjuu koosnes neljast küsimusest, mis uurisid treenerite arvamust oma treenitavate motiveerituse kohta. Küsitluse eesmärgiks oli uurida, kui motiveeritud on sportlased saavutusspordile nende treenerite pilgu läbi. Intervjuud viidi läbi perioodil 24.04–25.04.2014 e-posti teel nelja treeneriga kuuest.

Intervjuudest tuli välja (vt joonis 9), et kõikide küsitletud treenerite arvates on nende treenitavatest vähem kui pooled piisavalt motiveeritud saavutusspordis edasi minema, pooled või vähem treenitavatest tunnevad, et nad ootavad võistlusi, umbes pooli ärritab kaotamine ning konkreetsed eesmärgid spordis on olemas 39 sportlasel 116-st sportlasest. Treenerid on üldiselt arvamusel, et suurem enamus nende sportlastest ei ole piisavalt motiveeritud, et saavutusspordis tegevad olla. Motivatsioonipuudusest tulenevalt ei oodata ka võistlusi. Kui võistlustele pigem sunnitakse minema, mitte ei minda vabatahtlikult, ei hoolita ka tulemustest piisavalt. Seda näitab ka vähene ärrituvus kaotuse üle. Tegevjuhi ja peatreeneri Kerstin Marguse sõnul on umbes pooltel treenitavatest olemas kindel eesmärk spordis kuhugi jõuda, ülejäänud käivad trennis lõbusa seltskonna ja füüsilise aktiivsuse pärast.



Joonis 11. Treenerite intervjuu numbrilised tulemused (autori koostatud).

Jooniselt võib näha, et kolmel treeneril on üsna võrdne arv treenitavaid. Esimese ja kolmanda treeneri arvamus on üsna sarnased. Teise treeneri arvamus erineb esimesest ja kolmandast ilmselt seetõttu, et treenitavate vanus on enamasti 10–12 aastat. Neljanda treeneri madalad hinnangud on tingitud ilmselt grupi senisest lühikesest elueast, ehk grupis treenivad sportlased on suusatamisega tegelenud alles ühe aasta.

Erinevalt treenerite arvamustest on suurem osa sportlasi täiesti nõus või pigem nõus, et neil on spordis endale seatud kindlad eesmärgid. Ligi 30 vastanut on täiesti nõus, et neil on kindel eesmärk.

Võistluste ootuses sarnanevad sportlaste arvamus treenerite omadega. Vähem kui pooled vastanud sportlastest ootavad võistlusi. Sarnaselt on arvanud ka treenerid, et umbes pooled nende treenitavatest tahavad minna võistlema.

Treenerite arvates ärritab umbes pooli nende treenitavaid kaotamine liidrile või edestajale. Ka sportlased on samal meelel. 18 sportlast on vastanud, et nad on täiesti nõus või pigem nõus, et kaotamine ärritab neid. Sportlaste vastuseid väljatoodud

küsimuste kohta illustreerib joonis on ära toodud lisa 3. Siinkohal oleks paslik mainida, et peatreeneri kommentaar, mis väitis, et tõsiselt motiveeritud on pool treenitavatest ning ülejäänud käivad trennis ja võistlustel hea seltskonna ja füüsilise aktiivsuse nimel ega soovigi mingeid tulemusi saavutada, oli asjakohane.

Uuringu analüüsi põhjal võib öelda, et umbes pooled küsitletutest on piisavalt motiveeritud ja omavad eesmärgi saavutusspordiga tegelemiseks. Üldiselt on noored suusatajad rahuliku iseloomuga. Nad soovivad küll võitu ja vastase edestamist, aga tähtsustavad ka kaotusi kui kogemust ning ei lase kaotustel end liigselt ärritada.

2.3. Noorsportlaste saavutusspordi motivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud

Järgnevalt teeb autor ettepanekud noorsportlaste spordimotivatsiooni tõstmiseks saavutusspordis. Selleks toetub autor teooriale ja MTÜ Tartu Suusaklubis läbi viidud uuringu tulemustele. Eelkõige lähtutakse uuringu tulemustest, mis peegeldab sportlaste ja treenerite enda arvamust.

Treeneritega läbiviidud intervjuudest tuli välja, et kõikide küsitletud treenerite arvates on nende treenitavatest vähem kui pooled piisavalt motiveeritud saavutusspordis edasi minema, pooled või vähem treenitavatest tunnevad, et nad ootavad võistlusi, pooli või vähem ärritab kaotamine ning konkreetsed eesmärgid spordis on olemas 39 sportlasel 116-st sportlasest. Treenerite üldine arvamus on, et suurem enamus nende sportlastest ei ole piisavalt motiveeritud, et saavutusspordis tegevad olla. Motivatsioonipuudus põhjustab ilmselt ka seda, et võistlusi ei oodata. Kui võistlustele pigem sunnitakse minema, mitte ei minda vabatahtlikult, ei hoolita ka tulemustest piisavalt. Seda näitab ka vähene ärrituvus kaotuse üle. Seega saab järeldada, et sportlased pole piisavalt motiveeritud saavutusspordis edukad olema. Üheks põhjuseks võib olla heade tulemuste korral mittepiisav tähelepanu.

Uuringu tulemuste järeldusena võib öelda, et üsna väike hulk suusatajaid on motiveeritud saavutusspordis endale eesmärgi seadma ja selleni jõudma. Kuna lapsed on siiski lapsed, käivad paljud neist trennis, kuna seal on mõnus seltskond kus aega viita

ning boonusena saab enda füüsilist vormi hoida ning parendada. Seda toetab ka teooria osa. Wienberg ja Gould on öelnud, et enamus noorsportlasi teevad sporti, et lõbutseda. (Wienberg, Gould 2011: 516) Sellistele lõbu-saavutusportlastele liigset tähelepanu pöörates võib juhtuda, et sportlane, kellel on kindlad eesmärgid kuhugi jõuda ja annab endast alati maksimumi sooviga olla parim, jääb vajalikust tähelepanust ilma.

Seetõttu teeb autor ettepaneku sportlaste testimise ja arendamise süsteemi välja töötamiseks. See võiks olla küsitlus, mis annaks kiirelt ja lihtsalt ülevaate sportlase eesmärkidest ja soovidest ning kui motiveeritud ta spordis on. Seda küsitlust peaks sportlane täitma iga 12 kuu tagant. Küsitlus põhineb L. Puusepa poolt eesti keelde tõlgitud Spordiorientatsiooni küsimustikul (vt lisa 1). Sel viisil on treeneril ülevaade, kui motiveeritud sportlane on ja millistele sportlastele tähelepanu rohkem pöörata ning kellelt seda vähemaks võtta.

Testimise ja arendamise süsteemi ühe osana on vaja küsitluse ankeeti või küsimusi sportlase intervjuerimiseks. Lisaks Spordiorientatsiooni küsimustikule peaks küsitlus sisaldama ühe olulise osana ka elustiili küsimusi, mis näitaks spordile pühendumust, nagu kas sportlane suitsetab või tarbib muid tubakatooteid, kui tihti tarbib alkoholi, millised on toitumisharjumised ehk kas ja kui palju süüakse kiirtoitu. Kui sportlase eluviis on ebatervislik, siis selle muutmiseks saab kindlasti sporditulemusi parendada.

Sportlase motivatsiooni uurimiseks on vaja teada, mis on tema eesmärk spordis üldiselt, kas ta teeb sporti tervisliku elustiili pärast, kui oluline on talle võitmine, kas ta tulemuslikkus on parem üksi või meeskonnana, kui palju ärritab teda kaotamine, kas ta ootab võistlusi.

Autor koostas algelise küsimustiku versiooni sportlaste testimise ja arendamise süsteemi tarbeks. Kuna küsitlus on algeline, võib see vajada parendusi pärast esialgset testimist. Küsitlus on lisatud lisadesse (vt lisa 4).

Kuna Tartu Suusaklubis puudub piisav motiveeritus umbes pooltel sportlastel, siis leiab autor, et seelaadne süsteem võiks toimida ja olla väga kasulik. Sellega oleks võimalik välja selgitada a) tugipunktid, mille abil motivatsiooni tõsta ja b) ka treenitavad, kelle motiveerimine ei oma tulemuslikkust. Samuti soovib autor küsida sportlastelt milliste

tegevustega nad ise trennides tegeleda sooviks. Aegajalt rutiinsest treeningplaanist kõrvale kalduda ja kasutada mõnda sportlase öeldud ideed võib tõsta nende enesekindlust ning tegu oleks treeningperioodide vahetusega nagu ka teooria seda soovitab.

Autor loodab, et käesolevast lõputööst on kasu Tartu Suusaklubile ja kõigile teistele spordiorganisatsioonidele motiveerituse hoidmisel ja tõstmisel. Läbiviidud küsitlus andis ülevaate sportlase võistluslikkusest, võidujanust ja eesmärgile suunatusest. Edasiseks uurimiseks tuleks testida ja täiustada sportlase testimise ja arendamise süsteemi. Sel viisil saab teada hetkel loodud ankeedi kitsaskohad ning milliseid küsimusi sinna veel lisada võiks.

KOKKUVÕTE

Tartu Suusaklubi asub Tartu linnas, Eesti Maaülikooli spordihoone null-korrusel. Hetkel on klubis 6 treenerit. Tartu Suusaklubi kasvatab noori suusasportlasi Eesti ja maailma mastaabis saavutussporditippudeks. Professionaalse tippspordi kõrval treenivad nad ka saavutussportlasi kõigis kiirus- ja vanuseklassides. Suusaklubi treeningutes saavad kaasa teha kõik, alates mudilastest seenioriteni. Suusaklubil on liikmeid kokku üle 100. Valdav enamus neist on alla 18-aastased. Käesoleva lõputöö raames teostatud uuringu jaoks olid üldkogumiks 36 12–18-aastast klubi liiget. Ülejäänud liikmeskond oli nooremad kui 12-aastased või vanemad kui 18-aastased. Klubi osutus valituks, kuna oli eelkõige meeldiv kontakt ettevõttepoolse esindajaga ja huvi antud teema vastu, samuti oli oluline aspekt, et Tartu Suusaklubi asus autorile strateegiliselt sobivas kohas. Valim koosneb antud töös 34 vastanust.

Antud lõputöö uurimisküsimuseks on: kui paljud noored MTÜ-s Tartu Suusaklubi tegelevad suusatamisega saavutusspordi eesmärgil? Tulenevalt uurimisküsimusest on antud töö eesmärgiks välja selgitada, kui suur hulk noori tegeleb suusatamisega saavutusspordi eesmärgil ja teha ettepanekuid saavutussportlaste testimise ja arendamise süsteemi väljatöötamiseks.

Uurimisküsimuse lahendamiseks viidi läbi kvalitatiivne ja kvantitatiivne uuring. Kvantitatiivne uuring oli küsimustik, mis viidi läbi Tartu Suusaklubi sobivas vanuses sportlaste seas. Kvalitatiivne uuring viidi läbi intervjuudena treeneritega. Uuringu tulemused sisestati andmetöötlusprogrammi *Microsoft Excel*. Eelnimetatud programmi abil arvutati keskmised, standardhälbed, koostati *Pivot*-tabelid ning andmed koondati joonistele ja tabelitesse.

Uuringu tulemuste järelalusena võib öelda, et üsna väike hulk suusatajaid on motiveeritud saavutusspordis kusagile jõudma. Kuna lapsed on siiski lapsed ja paljud neist käivad trennis, kuna seal on mõnus seltskond, kellega aega veeta ning boonusena saab enda füüsilist vormi hoida ning parendada. Treenerite intervjuust ilmnas samuti, et vähem kui pooled treenitavatest tahavad edasi minna kõrgemale tasemele. Sellisest vastusest järelalub, et treenitavatel puudub antud hetkel motivatsioon ja huvi tegeleda saavutusspordiga edaspidi kõrgemal tasemel.

Sellistele lõbu-saavutussportlastele liigset tähelepanu pöörates võib juhtuda, et sportlane, kellel on kindlad eesmärgid kõrgemale jõuda ja annab endast alati maksimumi sooviga olla parim, jääb vajalikust tähelepanust ilma. Seega suunatakse hulgaliselt ressursse sinna, kust pole lootust saavutusi näha. Autor leiab, et on väga oluline püüda antud probleemi lahendada. Seepärast töötas autor ka välja noorsportlaste testimiseks vajaliku küsitluse.

Vastavalt teooriale ja uuringu tulemustele tegi autor ettepaneku sportlaste testimise ja arendamise süsteemi väljatöötamiseks. See oli küsitlus, mis annaks kiirelt ja lihtsalt ülevaate sportlase eesmärkidest ja soovidest ning kui motiveeritud spordis ollakse. Seda küsitlust peaks sportlane täitma iga 12 kuu möödudes, et oleks näha arengut või tagasilööke. Sel viisil on treeneril ülevaade kui motiveeritud on sportlane, millised on murekohad, millele rohkem keskenduda ja mille ehk vähem tähelepanu pöörata. Sellise küsitluse abil saab ka treener oma treenitavatele tagasisidet ja see annab võimaluse tulemuste üle arutleda ja strateegiliselt paika panna ka järgmised sammud parendamiseks nt sooritust või suurendamiseks motiveerituse taset.

Ankeet, mille alusel on võimalik kas intervjuerida või küsitleda sportlasi, peaks sisaldama isikuandmeid: nimi ja vanus. Kui küsitletakse värskelt spordiklubi vahetanud sportlast, siis võiks olla küsitluses märgitud ka saavutusspordiga tegeletud aastad.

Oluline osa küsitlusest hõlmab elustiili küsimusi, mis aitavad määrata antud spordialale pühendumise taset, nagu nt kas sportlane suitsetab regulaarselt või tarbib muid tubakatooteid. Samuti kui tihti tarbitakse alkoholi ja millised on toitumisharjumused. Elustiili sektsiooni küsimustest võiks selguda, kas sportlase elustiil on pigem tervislik

või pigem ebatervislik. Seeläbi saaks suunata sportlast tegema pigem tervislikke valikuid, näiteks toitumise osas. Sellised aspektid võivad oluliselt parandada ka sporditulemusi, mis oleks ühtlasi ka noorsportlast ennast motiveerivaks asjaoluks.

Motivatsiooni uurimiseks oleks vaja välja selgitada, mis on sportlase üldine eesmärk spordis, kas tegeletakse spordiga pigem tervisliku elustiili ja füüsilise vormi pärast või on sportlasele oluline võitmine. Samuti kas tulemuslikkus on parem individuaalselt või meeskonnas. Kui palju ärritab sportlast kaotamine ja kas sportlane ootab võistlusi. Läbi nende küsimuste selgub, millised on ilmnevad kitsaskohad, kas noorsportlane tegeleb spordialaga pigem harrastuse või kõrgemate eesmärkide nimel.

Antud lõputöö eesmärk on täidetud, selleks oli teha Tartu Suusaklubile ettepanekuid noorsportlaste motiveerituse tõstmiseks. . Vastavalt läbiviidud uuringu tulemustele ja läbitöötatud teooriale koostas autor konkreetse süsteemi saavutussportlaste testimiseks. Sissejuhatuses püstitatud uurimusülesanded on samuti täidetud. Käesoleva töö parendusettepanekud on tehtud lähtudes teoreetilistest seisukohtadest ja läbiviidud uuringust MTÜ-s Tartu Suusaklubi. Parendusettepanekud on vajalikud nii MTÜ-le Tartu Suusaklubi kui ka teistele taoliste organisatsioonidele, antud küsitlust on võimalik rakendada mitte ainult murdmaasuusatamise puhul, vaid ka teiste spordialade puhul.

VIIDATUD ALLIKAD

1. **Agans, J. P., Geldhof, G. J.** 2012. Trajectories of Participation in Athletics and Positive Youth Development: The Influence of Sport Type. *Applied Developmental Science*. Vol. 16 (3), pp 151-165.
2. **Ames, C.** 1992. Classroom goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, Vol 84 (3), pp 261-271.
3. **Boyce, B. A., Gano-Overway, L. A., Campbell, A. L.** 2009. Perceived Motivational Climates' Influence on Goal Orientations, Perceived Competence, and Practice Strategies across the Athletic Season – *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol 21, pp. 381-394.
4. **Calfe, R., Fadale, P.** 2006. Popular ergogenic drugs and supplements in young athletes. *Pediatrics*. Vol. 117, pp. 577-589.
5. **Carr, S., Weigand, A, D.** 2014. *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology*. Global perspectives and fundamental concepts. Editors Papaioannou, A., Hackfort D. USA: Routledge.
6. **Chase, M. A., Machida, M.** 2011. The Role of Sports as a Social Status Determinant for Children: Thirty Years Later. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 82 (4), pp 731-739.
7. **Cote, J., Gilbert, W.** 2009. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*. Vol. 4, 307-323.
8. **Covington, M.** 1992. *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge: Cambridge University Press.
9. **Deci, E. L., Ryan, R.** (1991). A motivational approach to self: Integration in personalit. *Perspectives on motivation*. Vol. 38, pp. 237-427.

10. **Dinc, Z.** 2011. Social Self-Efficacy of Adolescents Who Participate in Individual and Team Sports. *Social Behavior and Personality*. Vol. 39 (10), pp 1417-1424.
11. **Duda, J. L., Ntoumanis, N.** (2009). After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate. In J. L. Mahoney, J. Eccles, & R. Larson (Eds.), *After school activities: Contexts of development* (311-331). New Jersey: Lawrence Erlbaum Publishers.
12. **Dörnyei, Z.** 1994. Motivation and motivating in the foreign language classroom. *The Modern Language Journal*. Vol 78, pp. 273-284.
13. **Dörnyei, Z.** 2001. *Motivational strategies in the language classroom*. UK: Cambridge University Press, pp 6-22.
14. **Dörnyei, Z.** 2002. The motivational basis of language learning tasks. In Peter Robinson, *Individual differences in second language acquisition*. Amsterdam: John Benjamins.
15. **Dörnyei, Z., Otto, I.** 1998. Motivation in action: A process model of L2 motivation. *Working Papers in Applied Linguistics*. Vol 4, pp 43-69. (kaugviide)
16. Eesti Olümpiakomitee, Sochi 2014 taliolümpiamängude tulemused. [<http://www.eok.ee/sochi2014>] 23.04.2015
17. Eesti Olümpiakomitee, Torino 2006 taliolümpiamängude tulemused. [http://www.eok.ee/torino_2006] 23.04.2015
18. Eesti Olümpiakomitee, Vancouveri 2010 taliolümpiamängude tulemused. [http://www.eok.ee/vancouver_2010] 23.04.2015
19. **Evans, M. B., Eys, M. A., Bruner, M. W.** 2012. Seeing the “We” in “Me” Sports: The Need to Consider Individual Sport Team Environments. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*. Vol. 53 (4), pp 301-308.
20. **Findlay, L. C., Coplan, R. J.** 2008. Come out and Play: Shyness in Childhood and the Benefits of Organized Sports Participation. *Canadian Journal of Behavioural Science*. Vol. 40 (3), pp 153-154.
21. **Gill, D. L., Deeter, T. E.** 1988. Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 59 (3), pp. 191-202.,

22. **Graham, S., Weiner, B.** 1996. Theories and principles of motivation. In Handbook of Educational Psychology. New York: Macmillan. (kaugviide)
23. **Hanrahn, S. J., Cerin, E.** 2009. Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol. 12, pp 508-512.
24. **Harwood, C. G.** 2002. Assessing achievement goals in sport: Caveats for consultants and case for contextualization. *Journal of Applied sport psychology*. Vol. 14, pp 106-119.
25. **Harwood, C. G., Knight, C. J.** 2015. Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 16, pp. 24-35.
26. **Hill, M.** 2007. In Pursuit of Excellence – A student guide to elite development. UK: Routledge.
27. **Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Shen, Z. L., Wall, M. P.** 2008. Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 9, pp 663-685.
28. **Horton, S., Baker, J., Deakin, J.** 2005. Experts in action: a systematic observation of 5 national team coaches. *International Journal of Sport Psychology*. Vol. 36, pp 299-319.
29. **Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas., Patrick, B., LaBella, C.** 2012. Sports Specialization in Young Athletes: Evidence-Based Recommendations – *Sports Health: A Multidisciplinary Approach* .Vol 5 (3). pp. 251-257.
30. **Jõesaar, H., Hein, V., Hagger, M. S.** 2011. Peer influence on young athletes need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of sport and exercise*. Vol 12, pp. 500-508
31. **Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., Lavallo, D.** 2013. A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 15, pp. 97-107.
32. **Kirkcaldy, B. D., Shepard, R. J., Siefen, R. G.** 2002. The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatr Epidemiol*. Vol. 37, pp 544-550.

33. **Knight, C. J., Holt, N. L.** 2014. Parenting in youth tennis: understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 15, pp. 155-164.
34. **Kremer, J., Moran, A. P.** 2008. *Pure Sport. Practical Sport Psychology*. New York: Psychology Press.
35. **Laursen, P, B.** 2010. Training for intense exercise performance: high-intensity or high-volume training? *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. Vol. 20 (2), pp. 1-10.
36. **Locke, E. A., Latham, G.** 2002. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *The American Psychologist*. Vol 57 (9), pp. 705-717.
37. **Lorenz, D. S., Reiman, M. P., Naylor, A.** 2013. What Performance Characteristics Determine Elite Versus Nonelite Athletes in the Same Sport? *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, pp. 542-549.
38. **Malisoux, L., Frisch, A., Urhausen, A., Seil, R., Theisen, D.** 2013. Monitoring of sport participation and injury risk in young athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Vol. 16, pp. 504-508.
39. **Ntoumanis, N., Taylor, I. M., Thøgersen-Ntoumani, C.** 2012. A Longitudinal Examination of Coach and Peer Motivational Climates in Youth Sport: Implications for Moral Attitudes, Well-Being, and Behavioral Investment. *Developmental Psychology*. Vol. 48 (1), pp. 213-223.
40. **Oxford, R. L., Shearin, J.** 1994. Language learning motivation: Expanding the theoretical framework. *The Modern Language Journal*. Vol 78, pp 12-28.
41. **Puskar, J.** 2014. Laste- ja noortesporti rahastamine eestis. Tartu Ülikooli Majandusteaduskond, Ettevõtte majanduse instituut (bakalaureusetöö).
42. **Puusepp, L.** 2012. Spordipsühholoogia olemus. *Liikumine ja sport*. Vol 6, pp 56-57.
43. **Puusepp, L.** 2013. Lapsed ja sporditegevus. *Liikumine ja sport*. Nr 7. lk. 34-36
44. **Ramadas, S., Serpa, S., Rosado, A., Gouveia, E., Maroco, J.** 2013. Development and Validation of the *Elite Athlete Commitment Scale* – *Revista de Psicologia Del Deporte*. Vol 22 (2), pp. 415-425.

45. **Sagar, S. S., Lavallee, D., Spray, C. M.** 2007. Why young elite athlete fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 25, pp. 1171-1184.
46. **Salkind, J, N.** 2008. *Encyclopedia of Research Design*. USA:Sage Publications.
47. **Schnell, A., Mayer, J., Diehl, K., Zipfel, S., Thiel, A.** 2013. Giving everything for athletic success! – Sports-specific risk acceptance of elite adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 15, pp. 165-172.
48. **Sharp, L., Danish, S., Hodge, K.** 2014. Sport Psychology Consulting at Elite Sport Competitions. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, pp. 1-15.
49. **Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A., Pate, R. R.** 2006. Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 38 (6), pp. 696-703.
50. **Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P.** 2009 Motivational climate and changes in young athletes' achievement goal orientations. *Motive Emot*. Vol 33, pp. 173-183
51. Spordiseadus 2006. – RT I, nr 22, art 148.
52. **Sullivan, G. S., Strode, J. P.** 2010. Motivation through goal settings: A self-determined perspective. *A Journal for Physical and Sport Educators*, pp 18-23.
53. **Sundgot.Borgen, J., Torstveit, M., K.** 2010. Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. Vol. 20, pp. 112-121.
54. Tartu Suusaklubi ajalugu. [<http://www.suusaklubi.ee/klubist/ajalugu/>] 21.04.2014
55. Tartu Suusaklubi endised tipud. [<http://www.suusaklubi.ee/endised-tipud/>] 21.04.2014
56. Tartu Suusaklubi praegused tipud. [<http://www.suusaklubi.ee/klubist/tipud/>] 21.04.2014
57. **Tomik, R., Olex-Zarychta, D., Mynarski, W.** 2012. Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*, Vol. 19, nr 2, 99-104.

58. **van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M.** 2011. Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, , vol. 1, no 2, pp. 91-105.
59. **Weinberg, S. R. , Gould, D.** 2011. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.
60. **Weiss, M. R., Fretwell, S. D.** 2005. The Parent-Coach/Child-Athlete Relationship in Youth Sport: Cordial, Contentious, or Conundrum? – *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 76 (3), pp. 286-305.
61. **Veskovic, A., Milanovic, M.** 2011. Relationship between goal orientation, motivation and positive affective outcomes of young athlete in Serbia. *Physical Education and Sport*. Vol. 9 (4), pp. 455-464.
62. **Wiese-Bjornstal, D. M.** 2009. *Sport Psychology. Handbook of Sports Medicine and Science*. Editor Britton W. Brewer. USA: Wiley-Blackwell.
63. **Williams, L.** 1998. Contextual influences and goal perspectives among female youth sport participants. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 69, pp. 47-57.
64. **Öztürk, E., Ö.** 2012. Contemporary motivation theories in educational psychology and language learning: an overview. *The International Journal of Social Sciences*. Vol 3 (1), pp. 34-38.
65. **Yang, S. X., Jowett, S.** 2013. The Psychometric Properties of the Short and Long Versions of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. Vol. 17, pp. 281-294.

LISAD

Lisa 1. Küsitluse ankeet

Lugupeetud MTÜ Tartu suusaklubi liige!

Käesoleva küsimustiku on tõlkinud Liina Puusepp, üliõpilane Taavi Viilup kasutab seda küsimustikku lõputöö raames "Noorsportlaste motivatsioon saavutuspordis MTÜ Tartu Suusaklubi näitel". Küsimustiku eesmärgiks on uurida, millised on noorsportlasi saavutusspordile motiveerivad tegurid. Teie arvamused ja hinnangud on olulised. Uuringu tulemusi kajastatakse lõputöös "Noorsportlaste motivatsioon saavutuspordis MTÜ Tartu Suusaklubi näitel".

Küsimustik on anonüümne ja vastamiseks kulub maksimaalselt 15 min.

Siiralt tänades,

Taavi Viilup

Märkige palun ringiga sobivale hinnangule **A - täiesti nõus**, **B - pigem nõus**, **C - nii ja naa**, **D - pigem ei nõustu** ja **E - ei nõustu üldse**.

- | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Ma olen sihikindel võistleja. | A | B | C | D | E |
| 2. Võitmine on oluline. | A | B | C | D | E |
| 3. Ma olen võistlushimuline inimene. | A | B | C | D | E |
| 4. Võisteldes sean ma endale eesmärgid. | A | B | C | D | E |
| 5. Annan endast parima, et võita. | A | B | C | D | E |
| 6. Mulle on väga oluline, et saaksin
vastasest rohkem punkte. | A | B | C | D | E |
| 7. Ma ootan võistlusi. | A | B | C | D | E |

Lisa 1 järg

8. Ma olen kõige võistlushimulisem, kui
ma üritan saavutada isiklikke eesmärke. A B C D E
9. Mulle meeldib teiste inimestega võistelda. A B C D E
10. Ma vihkan kaotamist. A B C D E
11. Ma olen võisteldes edukas. A B C D E
12. Ma annan endast parima, kui mul on
konkreetne eesmärk. A B C D E
13. Minu eesmärk on olla võimalikult hea
sportlane. A B C D E
14. Ma olen rahul ainult siis, kui võidan. A B C D E
15. Ma tahan olla spordis edukas. A B C D E
16. Mulle on väga oluline, et esineksin oma
võimete parimal tasemel. A B C D E
17. Ma näen palju vaeva, et olla spordis edukas. A B C D E
18. Kaotamine ärritab mind. A B C D E
19. Võimete parimaks testimiseks on võistlus. A B C D E
20. Isikliku esituse eesmärkide saavutamine
on minu jaoks väga oluline. A B C D E

Lisa 1 järg

21. Ma ootan võimalust testida oma oskusi

võistlustel. A B C D E

22. Võites olen ma kõige rõõmsam.

A B C D E

23. Võisteldes vastase vastu annan endast

parima. A B C D E

24. Parim viis oma võimekust määratleda on

seada eesmärk ning püüda seda saavutada. A B C D E

25. Ma tahan olla parim iga kord, kui ma võistlen.

A B C D E

Palun täida ka järgnevad andmed:

Sugu _____

Vanus _____

Spordiala _____

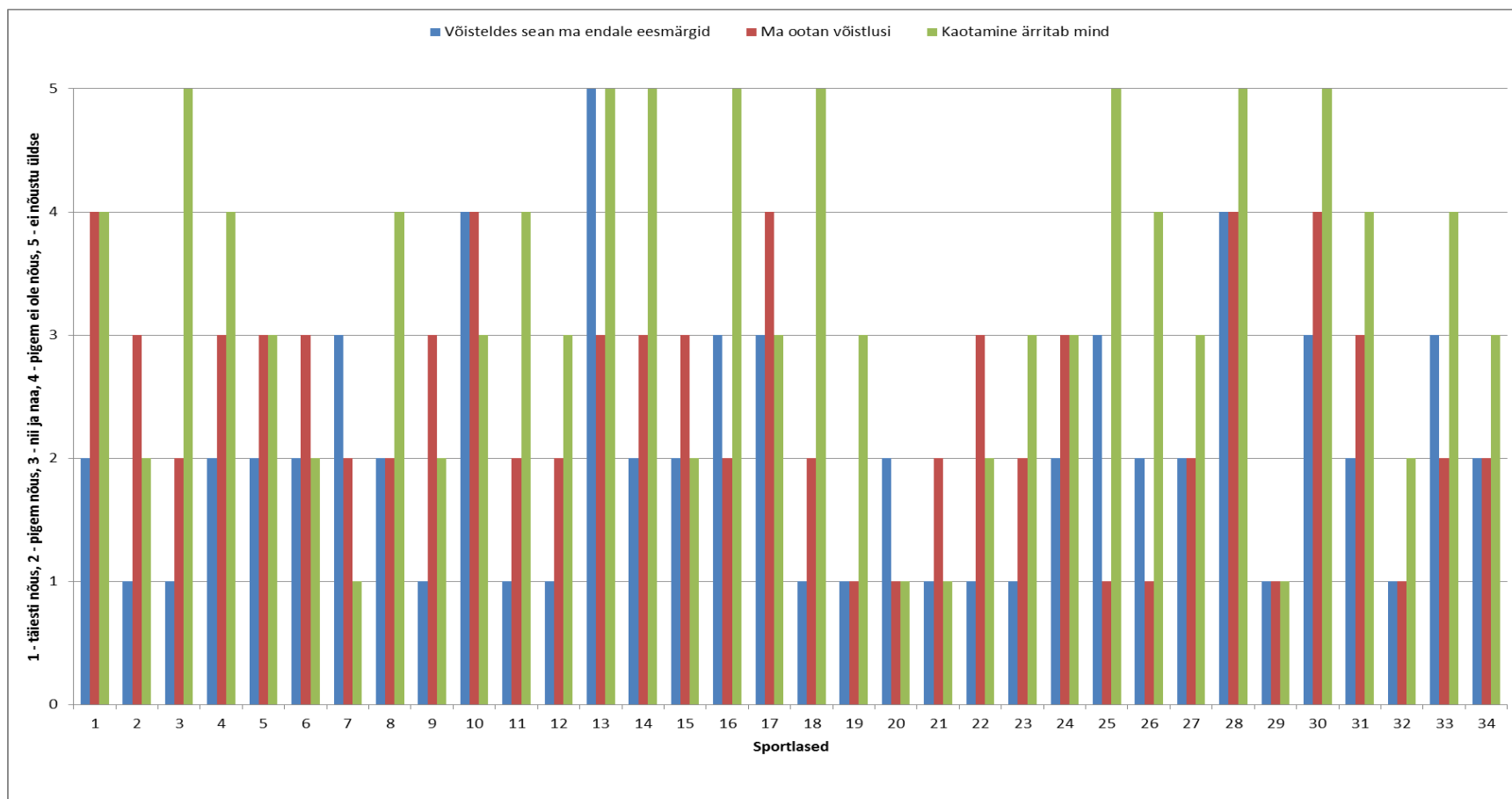
Võistlusspordiga olen tegelenud _____ aastat

Täna vastamast!

Lisa 2. Treenerite intervjuu küsimused

- 1) Mitu treenitavat on Teie arvates motiveeritud saavutusspordis edasi minema?
- 2) Kui paljud Teie tunnevad, et nad ootavad võistlusi?
- 3) Kui paljusid Teie treenitavaid ärritab kaotamine?
- 4) Kui paljudel Teie treenitavatel on spordis olemas konkreetsed eesmärgid?

Lisa 3. Sportlaste vastused treeneritele esitatud küsimustele.



Lisa 4. Ettepanekud sportlaste spordimotivatsiooni ning elustiili edendamise süsteemi loomiseks

Lugupeetud sportlane!

Käesolev küsimustik põhineb Spordiorientatsiooni küsimustikul ja on koostatud eesmärgiga saada ülevaade sportlase eluviisidest ja motivaatoritest spordis. Küsitluse tulemusi kasutatakse treeningu efektiivsuse maksimeerimiseks.

Küsimustik on nimeline ja vastamiseks kulub maksimaalselt 10 minutit.

Märgi palun sobiv vastus ringiga, vajadusel lisa kommentaar.

ELUSTIILI KÜSIMUSED

Kas tarvitad tubakatooteid? JAH / EI

Kui vastasid eelmisele küsimusele jaatavalt, palun täpsusta milliseid.

Kas tarvitad alkoholi? JAH / EI

Kui vastasid eelmisele küsimusele jaatavalt, palun täpsusta kui tihti.

Mitu toitumiskorda on sinu tavalises päevas? 1 – 3, 2 – 4, rohkem

Mitu korda kuus sööd kiirtoitu? 0 – 10, 11 – 20, rohkem

SPORDIMOTIVATSIOONI KÜSIMUSED

Kas sul on spordis kindel eesmärk? Kui jah siis palun täpsusta.

Mis motiveerib sind spordiga tegelema?

Kas sinu jaoks on oluline vastase edestamine/ võitmine? JAH / EI

Kas eelistad individuaalset treeningut või meeskonnana? Individuaalne / Meeskond

Lisa 4 järg

Kas kaotamine ärritab sind?

JAH / EI

Kas sa ootad võistluseid?

JAH / EI

ISIKUANDMED

Nimi

Vanus

(Kui kaua oled tegelenud saavutusspordiga.)

SUMMARY

YOUNG ATHLETE MOTIVATION IN ELITESPORTS BY THE EXAMPLE OF NON-PROFIT ASSOCIATION MTÜ TARTU SKI-CLUB

Taavi Viilup

Tartu Ski-Club is situated in Tartu, on the ground floor of Estonian University of Life Sciences. At the moment there are six trainers in the club. Tartu Ski-Club grows young athletes for future Olympic winners. Aside from elite sports the club trains performance athletes in all age groups and levels. Tartu Ski-Club trains many different age groups – from kids to seniors. Club has more than 100 active members; most of the members are under 18.

The objective of this thesis was to find out how many young athletes in Tartu-Ski Club are training in order to compete in elite levels in the future. Based on the objective of the thesis, the purpose of the thesis was to find out how many young athletes are training in Tartu-Ski Club in order to compete in elite levels in the future and make suggestions about developing testing and motivational system. For achieving the objective of the thesis, author has established following research tasks:

- find suitable theoretical sources for the background;
- provide an overview of the theoretical considering the nature of elite sports, sports motivational theories and young athletes motivational specifics;
- give an overview of the Tartu Ski-Club;
- carry out a survey with the purpose of finding out how many young athletes do sports in order to compete in elite levels in the future;
- analyse the results of the study and make conclusions based on the theory and study;
- make proposals.

Based on the study, author can point out that very few skiers are motivated to compete in elite levels some day in the future. Some train because of the health benefits, also to find and maintain friends and most of all to simply have fun. The main issue is that the

fun-loving athletes may get more attention than the future elite level athlete. The attention may not go to the right place and that is a waste of resources.

According to the theory and study results author made suggestions about developing a system for testing and motivating young athletes. Author made a suggestion to develop a questionnaire that can be used to determine how motivated are the athletes and what are their goals and expectations for trainers. This questionnaire should be filled out once a year in order to see if there has been growth, how motivated is the athlete, what are the main concerns and what to concentrate more and less on. This kind of questionnaire provides the necessary feedback from athletes to the trainers.

This particular questionnaire should hold personal data like name and age. If the athlete has just switched the sports club there should be the number of years that they have put in to performance sports. It's also important to have lifestyle questions such as how often do you smoke, drink or consume fast food. From these questions, trainer can make implications about how healthy or unhealthy the athlete is and how to change that. Through changing their diet, their scores can also get better. It's important to make athletes see how important and beneficial healthy eating and lifestyle is.

For determining how motivated the athlete is, there should be a question about what is the general goal for the athlete in sports. Is it about healthy living, making friends, physical form or winning. Also if the athlete competes better in teams or individually. Also, if the athlete is irritated if he or she loses.

Thesis achieved its objective, which was to find out how many athletes in Tartu Ski-Club compete in order to compete at elite levels in the future and make suggestions how to develop a testing and motivating system for the athletes. According to the study and theory author conducted a questionnaire to determine the goals, habits, growth and motivation of the athletes. Author also established the tasks in introduction. This questionnaire is important to Tartu Ski-Club and also other similar sports clubs and organizations.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Taavi Viilup,

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

„Noorsportlaste motivatsioon saavutusspordis MTÜ Tartu Suusaklubi näitel“

mille juhendaja on lektor Liina Puusepp,

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**