

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtlusosakond

Marge Puru

**AMATÖÖRSPORTLASE
SAAVUTUSMOTIVATSIOON
KÄSIPALLIKLUBI VILJANDI HC NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Liina Puusepp

Pärnu 2017

Soovitan suunata kaitsmisele

(juhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud "....." a.

TÜ Pärnu kolledži Ettevõtlusosakonna juhataja

Arvi Kuura

(osakonna juhataja nimi ja allkiri)

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

(töö autori allkiri)

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Saavutusmotivatsioon amatöörspordis	6
1.1. Motivatsiooni mõiste ja selle roll spordis	6
1.2. Saavutusmotivatsiooni teooriad ja mudelid	10
1.3. Amatöörspordlaste saavutusmotivatsiooni eripärad saavutusspordis	14
2. Käsipalliklubi Viljandi HC saavutusmotivatsiooni uuring	19
2.1. Käsipalliklubi Viljandi HC tutvustus ja saavutusmotivatsiooni probleematika ..	19
2.2. Käsipalliklubi Viljandi HC saavutusmotivatsiooni uuringu tulemused.....	23
2.3. Käsipalliklubi Viljandi HC saavutusmotivatsiooni uuringu järeldused ning ettepanekud	30
Kokkuvõte	34
Viidatud allikad.....	37
Lisad	42
Lisa 1. Intervjuu Käsipalliklubi Viljandi HC juhatuse liikme/treeneriga	42
Lisa 2. Ankeetküsitlus	43
Lisa 3. Ankeetküsitlus inglise keeles	48
Summary	53

SISSEJUHATUS

Eestis on sportlane olla raske, kuna riik on majanduslikult halvas olukorras. See tähendab, et tippsporti tehes ei elatu inimene ära. Sellisel juhul valitakse tavaliselt prioriteediks täiskoormusega töö ning alles siis spordiharrastus. See teeb atleedist automaatselt amatöörspordilase. Amatöörspordilastest koosnev amatöörklubi püsib elujõulisena tänu sponsoritele ja vabatahtlikele. Toetajate hulk oleneb suure mahu klubi tulemustest.

Tartu Ülikoolis, kaasaarvatud Pärnu kolledžis, ei ole ühtegi amatöörspordi saavutusmotivatsiooni uuringut läbi viidud. Samamoodi ei ole läbi viidud saavutusmotivatsiooni uuringut ka Käsipalliklubis Viljandi HC.

Käsipalliklubi Viljandi HC problemaatikaks on treeningutest vähene osavõtt, mis tähendab seda, et kokkumängu harjutamine on meeskonnas raskendatud. (M. Koks, suuline vestlus, 05.10.2016). Lõputöö uuringust saab välja selgitada klubi kitsaskohti, et neid tulevikus vältida. Kuna Käsipalliklubi Viljandi HC on amatöörklubi, mis tähendab, et meeskond mängimise eest töötasu ei saa ning klubi elatub ainult meeskonna tulemustest. Mida paremad saavutused on klubil ette näidata, seda suurem tõenäosus on klubil leida ka toetajaid.

Antud lõputöö uurimisküsimuseks on:

- mis motiveerib Viljandi HC amatöörspordilast oma vaba aega veetma treeningul ja võistlustel ilma rahalist tasu saamata?

Lõputöö eesmärgiks on teha ettepanekuid Käsipalliklubi Viljandi HC juhatuse liikmetele amatöörspordilaste motivatsioonitaseme suurendamiseks.

Lõputöö eesmärgi täitmiseks on püstitatud järgnevad uurimisülesanded:

- selgitada motivatsiooni olemust ning selle rolli spordis;
- võrrelda saavutusmotivatsiooni erinevaid teooriaid;
- tuua välja sportlaste saavutusmotivatsiooni eripärad saavutusspordis;
- anda ülevaade Viljandi HC klubist ning selle saavutusmotivatsiooni probleemistikast;
- viia läbi saavutusmotivatsiooni uuring Viljandi HC käsipallimeeskonna hulgas;
- analüüsida uuringu tulemusi ning teha Käsipalliklubile Viljandi HC juhatuse liikmetele ettepanekuid motiveerituse suurendamiseks.

Lõputöö koosneb teoreetilisest ning empiirilisest osast. Teoreetilise tagapõhja moodustavad erinevad raamatud ja artiklid. Vajalikke materjale leitakse elektroonilistest andmebaasidest, näiteks *PsychArticles*, *PsychInfo* ja *SportDiscus*.

Empiirilises osas viiakse läbi intervjuud Viljandi HC juhatuse liikme/treeneriga, et kaardistada organisatsiooni probleem. Seejärel sooritatakse sponsorlepingute seas dokumendianalüüs, uurimaks välja Viljandi HC meeskonna välised motivaatorid. Peale seda toimub põhiuuring ehk kvalitatiivne uurimus ankeetküsitluse meetodil. Ankeetküsitlus koostatakse *Google Forms*i abil. Viimasena analüüsitakse lõputöö uuringu tulemusi ning tuuakse välja motivatsioonitaseme järeldused ja parendusettepanekud.

1. SAAVUTUSMOTIVATSIOON AMATÖÖRSPORDIS

1.1. Motivatsiooni mõiste ja selle roll spordis

Inimestel on väga raske osaleda igapäeva tavalistes tegevustes nagu näiteks voodist üles tõusmine, söömine, tööl käimine jms, kui neil puudub selleks motivatsioon. Ka sportlasel on ilma motivatsioonita võimatu olla edukas. See alapeatükk annab ülevaate sellest, mis on üldse motivatsioon ja mida see endast spordis kujutab.

Motivatsiooni on kirjeldatud kui: „Miks me teeme seda, mida me teeme“ (Deci & Flaste, 1996, lk 1). Laialdaselt on aga motivatsiooni defineeritud kui vaimset seisundit, mis kirjeldab sisemist ja/või välimist jõudu. See määratleb algatuse, suunavuse ja intensiivistab käitumist (Vallerand, 2004, lk 428).

Motivatsiooni mõjutavad sotsiaalsed faktorid, mida vahendab psühholoogiline tegur. Sotsiaalseteks faktoriteks võib olla õnn/ebaõnn, konkurents/koostöö ja treenerite käitumine. Psühholoogiliseks teguriks on pädevus, sõltumatus ning kellegagi seotus. (Lavallee, Kremer, Moran & Williams, 2004, lk 87)

Motivatsiooni mõõtmeid on kokku neli (Usher & Kober, 2012, lk 4):

- kompetentsus (Kas ma olen võimeline?);
- kontroll (Kas ma saan seda kontrollida?);
- huvi/väärtus (Kas see huvitab mind? Kas see on seda pingutust väärt?);
- seotus (Mida teised arvavad?).

Iga mõõtme juurde kuulub küsimus, mis aitab mõista selle sisu. Kompetentsuse juurde kuulub uskumus, et nad on millekski võimelised. Kontrolli juures on võime seada endale eesmärged ning seejärel näha pingutuse ja tulemuse seost. Huvituse ja väärtuse juures on põhjendatud huvi ülesande juures ning tunne, et see on pingutusi väärt. Seotuse alla kuulub vajadus kuuluda kusagile gruppi.

Hardy, Jones & Gould (1996a, lk 57) uuring kirjeldab, kuidas erinevad tegurid mõjutavad sisemist motivatsiooni. Sisemise motivatsiooni kõige suuremaks mõjutajaks on iga isiku enda autonoomia. See tähendab seda, et inimene tajub ise, kas tema edu või ebaõnnestumise põhjuseks on sisemine või väline faktor. Sisemisteks faktoriteks võivad olla isikuomadused, pingutus ning teovõime, välisteks faktoriteks juhus või võimalus. Elujooksul omandatud kogemustega saab kontrollida antud käitumist, mis mõjutab sarnastes situatsioonides edu või ebaõnnestumist.

Sisemise motivatsiooni taset ühtlustavad ka omandatud pädevused ja keerukatest ülesannetest osavõtt. Tegevus võib olla liiga lihtne, raske või lausa keerukas. Arvatakse, et lihtsad ja rasked tegevused ei anna inimeste tegelikele võimetele midagi juurde. Seevastu aga keerukas ülesanne, mis on samaaegselt raske ja nõudlik, ent saavutatav - tasakaalustab kogu keerukuse taset. Kõik ülesanded, milles inimesed ise nii kindlad ei ole, panevad nad proovile ning kõik edukalt lõpetatud ülesanded suurendavad enesehinnangut, mis omakorda suurendab sisemist motivatsiooni. (Hardy *et al.*, 1996a, lk 57)

Välimist motivatsiooni mõjutavad samuti omandatud pädevused. Kui meeskond kaotab mängu, aga keskendub lõpptulemusele rohkem kui enda esitusele, siis koondvõistkonna tajutud kompetentsus ja kontroll mängu üle kahaneb. Ajaga võib see mõjutada inimese arusaamist, kas tegu oli sisemise või välise faktoriga. Mõlemal juhul vähendab see tunduvalt sisemist motivatsiooni (Clews & Gross, 1995, lk 91).

Mängijad pigem keskenduvad mängu tulemusele, selle asemel, et analüüsida mängu nii, et hiljem soovitud lõpptulemus saada. Näiteks meeskond koosneb mitmest mängijast, kellel kõigil on olemas individuaalsed oskused, et tõsta meeskonna tulemuslikkust. Kui iga mängija keskenduks oma panuse suurendamisele meeskonna esitlusele, siis kujuneks välja enesemääratuslik hoiak. Seega, isegi kui järgmine kord peaks meeskond kaotama, siis individuaalset motivatsiooni see enam ei puuduta. (Lavallee *et al.*, 2004, lk 57)

Olulise mõju spordipsühholoogiasse on jätnud John Atkinson ja David McClelland, kes töötasid välja saavutusmotivatsiooni (viidatud Lavallee *et al.*, 2004, lk 54 vahendusel). Nende ülimalt populaarne uurimistöö sai alguse 1940-tel ning esimest korda avaldati

seda artiklis aastal 1953. McClelland-Atkinsoni uuring põhineb varasematel lähenemise-vältimise motivatsiooni uuringutel, mis prognoosivad seda, et kui inimene läheb vastamisi väljakutsega, siis on tal kaks võimalust - võidelda või põgeneda.

Aastal 1993 asus seda teemat edasi uurima spordipsühholoog Diane Gill (1993, lk 315). Tema keskendus konkurentsile spordis. Täpsemalt jagas ta oma uuringu kolmeks osaks – konkurentsivõime, võidusuunitlus ning eesmärgisuunitlus. Selleks kasutas ta spordi orientatsiooni küsimustikku, mille kaudu selgitatakse välja, kas sportlane tahab võistelda kõrgetel eesmärkidel või teha seda ainult hobikorras.

Saavutusmotivatsioon juhib meid tegutsema ning lisaks sellele on see üks tähtsamaid osi spordis ja seda peetakse põhielemendiks, mis mõjutab nii esinemist kui ka austust kõigi spordialade vastu (Vallerand, 2004, lk 427).

Individaalse motivatsiooni suunasid on uuritud spordi eesmärgil ning on leitud, et need teismelised, kellel on kõrged eesmärgid ja olemas ka füüsilised oskused, et nende eesmärk spordis on arendada koostöövõimet. Seevastu need, kes on egoistlikud, nende eesmärk on parandada enda sotsiaalset suhtlemist ning otsida vastastelt heakskiitu. (Duda, 1989, lk 335; Papaioannou & McDonald, 1993, lk 48; White, Duda, Keller, 1998a, lk 474; viidatud Lavallee *et al.*, 2004, lk 62 vahendusel)

White ja Duda (1994, lk 4) uuringud on näidanud seda, et üksteisega on seotud omavaheline suhtlus, tegutsemise põhjus (motiiv) ning ka eesmärgi suund. Need sportlased, kes on ülesannetukesksed, kipuvad osalema spordis sellepärast, et valdavad juba oskusi ja tahavad ennast arendada, soovivad kuuluvustunnet ning füüsilist vormi. Samas need, kellel on suur ego, kipuvad spordis osalema ainult tunnustuse ning sotsiaalse staatuse pärast.

Need noored, kes on rohkem talendikad, veedavad vähem aega oma sõpradega kui mittetalendikad noored. Spordis osalemise uuringud on näidanud, et omavanused sõbrad mõjutavad suurelt seda, kas inimene tegeleb spordiga või mitte. Need noored, kellel on suur potentsiaal hakata vanemas eas tippportlaseks, lõpetavad tavaliselt spordi enne edukaks saamist. Need inimesed, kes on vanemaks saades spordis edukad, ei ole nooremas eas olnud kõige silmapaistvamad sportlased. (Patrick *et al.*, 1999, lk 743)

Motivatsioon on paljude spordialade keskmis kõige huvitavamaks probleemiks. Sotsiaalse keskkonna arenguliseks tulemuseks on näiteks konkurents ja treenerite käitumine, käitumise muutmise mõjuks on aga järjekindlus, õppimine ning soorituse esitus. (Pelletier *et al.*, 1995, lk 36)

Kui inimestele antakse valida meeskonna- või individuaalspordiala vahel, siis väga vähesed valivad individuaalspordiala. Isegi kui individuaalalal on tribüün pealtvaatajaid täis, siis see kõik sõltub füüsilise aktiivsuse ja sotsiaalse suhtluse mõju vajadusest. Spordis osalemine on inimesele kindlasti suure mõjuga, sest see annab võimalusi tutvuda ja suhelda teiste omasugustega. Uuringud on ka tuvastanud spordis osalevate noorte motivatsiooni sotsiaalseid aspekte. Näiteks leiti, et need kes on kasvust pikemad, saavad rohkem aru sotsiaalsest pädevusest ning sobivad rohkem sõprade ja meeskonna atmosfääri. (Allen, 2003, lk 1)

Meeskonnasisese motivatsiooni mõju sooritustele on väga laialdaselt uuritud teema sotsiaalse psühholoogia kirjanduses. Sellistes uuringutes keskendutakse tavaliselt grupisisese motivatsiooni kadumisele, mis väljendub sellega, kui hakatakse trennist puuduma ning ei pingutata enam nii palju. Samuti mainitakse, et motivatsiooni kadumise märke näitab ka see, kui hakatakse iseseisvalt rohkem treenima kui koos meeskonnaga. (Osborn, Irwin, Skogsberg & Feltz, 2012, lk 1)

Motivatsiooni kadumisele vastandikult on uuritud ka grupisisest motivatsiooni kasvamist. See põhineb kognitiivsest motivatsiooni vaatest ning koosneb kahest haruldasest nähtusest. Üheks on sotsiaalne hüvitis, mis tekib siis, kui paremad grupi liikmed suurendavad üksikisiku jõupingutusi, et korvata vähem-suutvate sportlaste suutmatust või mõjutada teisi grupiliikmeid kõrgelt hinnatud ülesannetega. Teiseks on *Köhleri* efekt ning see tekib siis, kui vähem-suutvad grupiliikmed suurendavad iseenda jõupingutusi grupiülesannetes, eriti kui need on vastastikku sõltuvad. (Osborn *et al.*, 2012, lk 1)

Motivatsioon on see, mis viib meid tegudeni. Motivatsiooni mõjutavad nii sisemised kui ka välimised faktorid, mida tegelikult saab aja jooksul omandada ja õppida nendega toime tulema. Spordis tippu jõudmiseks ei pea alati olema sündinud andekaks ning

alatihti ei paistagi oskused noores eas välja. Spordis edukaks olemise võti on pidev pingutus, töötamine ning muidugi ei tohi ära unustada ka sotsiaalset suhtlemist. Igasugused kontaktid on spordimaailmas ainult kasuks, olgu nendeks siis head sõbrad, vastased kui ka lihtpealtvaatajad.

1.2. Saavutusmotivatsiooni teooriad ja mudelid

Motivatsioon on spordis ülimalt oluline. Ilma selleta ei teata kuhu tahetakse jõuda ja miks üldse spordiga tegeletakse. Käesolevas alapeatükis tuuakse välja viis põhilist saavutusmotivatsiooni mudelit ning tutvustatakse nende teooriaid.

Enesemääratlemise teoorias (*SDT- Self-determination Theory*) eristatakse sisemist ja välist motivatsiooni ning amotivatsiooni. Sisemisele motivatsioonile viitab see, et osaletakse aktiivses tegevuses omal tahtel või rahulolu saamiseks. Väliste motivatsiooni korral arvatakse, et eesmärgi saavutamiseks käitutakse üleolevalt. Sellise suhtumise põhieesmärgiks on saada midagi positiivset ning eirata midagi negatiivset. Amotivatsiooni (motivatsiooni puudumist) iseloomustatakse kui tundeid ebakompetentsusest ning vähesest kontrollist. Amotivatsiooniga inimesed ei taha oma tegevusega saada kasu ega autasu. Motivatsioonipuudulikkus on sarnane abitusega. (Kowal & Fortier, 2000, lk 172)

SDT käsitleb tegureid, mis mõjutavad sisemist motivatsiooni, eriti olukorras kui on kaasatud autasustamine. See teooria eeldab, et meis igaühes on kaasasündinud ja spontaanne vajadus teatud valdkonnas oma pädevustega välja paista. Tegu on sisemise motivatsiooniga, mis edu korral premeerib sind medalitega, staatustega või võimalusega tegutseda juhtival kohal. Viimane võib olla ka suur põhjus motivatsiooni puudumiseks, kuna ei ole nii palju võimalusi kõrgele pürgimiseks. Seda arvatakse olevat ka põhjuseks, miks ei olda enam nii aktiivsed. (Vallerand, 2001, lk 264)

Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci & Ryan (2013, lk 329) uuringute põhisel on spordis osalemise motivatsioon keeruline nähtus, kus enamus sportlastel on palju motiive seal osalemiseks. Sportlased saavad olla motiveeritud ka välistest faktoritest (auhinnad, hinnangud, vanemate ja treeneri surve). Samuti neid võib mõjutada ka huvi, uudishimu,

enda täiustamine ning soov olla oskuslik. SDT kindlustab laiaulatusliku raamistiku, mis suudab selgeks teha selle, kui tähtis on spordis osalemine.

SDT teeb vahet kontrollitaval ja autonoomsel motivatsioonil. Mõlemad on ettekavatsetud ning koos vastanduvad nad motivatsioonipuuduslikkusele, mis hõlmab nii kavatsuse kui ka motivatsiooni puudumist. Kui inimesed on tegevusega seotud sellepärast, et nad leiavad, et see on huvitav, siis nad teevad seda täielikult omal tahtel (nt “ma teen seda sellepärast, et see on lõbus“). (Gagne & Deci, 2005, lk 334)

Saavutatud taseme teooria (PCT- *Perceived Competence Theory*) on välja töötatud aastal 1978. Selle teooria kohaselt on inimene motiveeritud osalema tegevustes, mis on seotud erinevate elu valdkondadega (kaasa arvatud sport), selleks et näidata enda oskusi ja saada ülevõim olukorra üle. (Weiss & Frazer, 1995, lk 315)

Harteri (viidatud Weiss & Frazer, 1995, lk 315 vahendusel) teooria eeldab, et inimeste arusaam nende pädevusse võib mõjutada sotsiaalset suhtlemist, näiteks treenerite, lapsevanemate või eakaaslastega. Kui üksikisik on sooritanud meisterlikkuse katse, siis see inimene saab enda oskuste eest ka tagasisidet, kaasa arvatud teistelt tipptegijatelt. See tagasiside paneb isiku aru saama enda oskustest, mõjutab tõenäosust, et see isik kordab või väldib seda käitumist, et tõestada uuesti enda võimeid.

See teooria soovitab, et need, kellel on suurem tajum oma võimete üle, peaks suure tõenäosusega osalema spordis. Harteri uuringud rõhutavad ka seda, et kui inimese motivatsiooni mõjutab ainult nende tulemuslikkus, siis see omakorda mõjutab nende arusaama oskustesse. (Lavallee *et al.*, 2004, lk 60)

Saavutusmotivatsiooni (AMT – *Achievement Motivation Theory*) teooriat tuntakse teise nimega ka kui McClelland-Atkinson teooriat. See teooria on jätnud väga suure mõju spordipsühholoogiasse ning lähtuvalt nende mudelist, näeb see valem välja selline (viidatud Lavallee *et al.*, 2004, lk 54 vahendusel):

$$(1.1) \quad nAch = (Ms - Maf)(Ps \cdot Is) + Mext,$$

kus $nAch$ – vajadus lahendada või saavutada väljakutse,
 Ms – edu saavutamise motiiv,
 Maf – läbikukkumise vältimise või ennetamise motiiv,

Ps – õnnestumise tõenäosus,
Is – stimuleeriv edu,
Mext – väline auhind.

Valem tähendab seda, et inimeste vajadus lahendada või saavutada väljakutse oleneb kahest psühholoogia vastandist – edu saavutamise motiivist ning läbikukkumise ennetamisest või selle kartmisest. Meie saavutusvajadus sõltub eriti sellest, kui suur on vastandite erinevus, mis on ühendatud õnnestumise tõenäosuse ja stimuleeriva eduga. Viimaseks komponendiks on väline auhind ehk meie uskumus sellest, mida me saame edu korral. Valemis *Ms* ja *Maf* loendatakse vahemikus 1-10 ning ülejäänuid tegureid 0-1. Kokkuvõtlikult eeldab see mudel, et saavutushimulised sportlased, kes püüdlevad edu ning ei karda läbi kukkuda – neid tõmbab võistluste ning raskete ent realiseeritavate väljakutsete poole.

Saavutuseesmärgi teooria (AGT- *Achievement Goal Theory*) oli algselt aretatud selleks, et selgitada haridussaavutusi ning alles hiljem rakendati selle seoseid spordis. Teooria toob välja selle, et motiveeritavat mõju, käitumist ning tunnetust saab tajuda saavutamise eesmärgil, mis annavad inimesele energiat. Teooria keskendub uskumusele või tunnetusele, mis teeb ettepaneku, et üksikisiku eesmärgi suunad (ülesanded või eneseuhkus) on kujundatud nii eelsoodumusest kui ka olukorra muutujatest. (Lavallee *et al.*, 2004, lk 62)

AGT on oluliselt suur mõju teiste eesmärkide suundadele (näiteks vanematele, õpetajatele ning treeneritele). Teadlased on kindlaks teinud, et nende erinevusi sportlikus õhkkonnas tajutakse just tunnetuste ja käitumiste järgi. Ülesandekesksete vanemad kipuvad suhtlema rohkem teiste meeskonna liikmetega, aga egoistlike mängijate vanemad keskenduvad pigem tavaolukordadele ning mängu võitmisele. Kusjuures sportlased valivad suurel osal oma eesmärgisuunitlused just vanemate mõttelaadide järgi. (Duda & Hom, 1993, lk 235)

Need, kellel on vanemad pigem olnud egoistlikus keskkonnas, muretsevadki vanemate reaktsiooni pärast just harjutamise ja õppimise ajal. Nendel lastel on tavaks näha oma isa võitmas vähese vaevaga (Duda & Hom, 1993, lk 235). Teine suur mõju spordis on treeneril või õpetajal. Seifriz, Duda ja Chi (1992, lk 376) on leidnud, et see viis kuidas

sportlased tajuvad enda treeneri eesmärgi seotud treeneri uskumustega, kuidas olla edukas. Ülesandekesksed mängijad näevad oma treenerit rõhutamas oskuste parandamisele, raskele tööle ning õppimisele vigade käigus. Need õpilased on tuntud kui mängijad, kes teevad sporti mõnuga ning usuvad nii enda kui ka meeskonna edusse. On ka mängijaid, kes näevad oma treenerit ainult orienteeritud võidule, parimate välja valimisele ja vigade rõhutamisele. Nendel mängijatel on väga vähe lõbu spordis osalemiseks ning näevad oma edu ainult oskusena.

Eesmärkide seadmise teooria (GST - *Goal Setting Theory*) teeb kindlaks selle, et konkreetselt kõrgelt seatud eesmärgil ja ülesande esitlusel on positiivne seos. Järelkult teeb see teooria üksikasjalikult selgeks fakti, et konkreetselt kõrgelt seatud eesmärk annab sportlasele jõudu esineda palju paremini kui teiste sundimine paremaks esitluseks. (Latham & Locke, 2007, lk 291) Inimeste eesmärkide esitus on tõhus meetod käitumises ja nende esitus on maksimaalne, kui nad seavad endale täpsed ja rasked eesmärgid; saadakse aru, milline käitumine juhib võidule ja kus nad tunnevad ennast pädevalt (Gagne & Deci, 2005, lk 341).

Inimene ise valib omale eesmärgid ning järgmisena on välja toodud neid mõjutavad faktorid (Latham & Locke, 2007, lk 291):

- eesmärgi tähtsus indiviidile ja enesetõhususele;
- enesekindlus, et konkreetse ülesande eesmärk on tõepoolest saavutatav.

Allolevas tabelis (vt Tabel 1) on välja toodud saavutusmotivatsiooni mudelid ning nende lähtepunktid.

Tabel 1. Saavutusmotivatsiooni mudelid

Saavutus - motivatsioon	Sisemine motivatsioon			Väline motivatsioon	Amotivatsioon
	Eesmärkide seadmine	Enesekindlus	Sotsiaalne suhtlemine		
SDT		+	+	+	+
PCT			+		
AMT	+		+		
AGT	+			+	
GST	+	+		+	

Allikas: autori koostatud.

Antud lõputöö uuringus kasutatakse SDT teooriat, sest selles on ainukesena välja toodud kõigi kolme kategooria lähtepunktid - see eristab nii sisemist ja välimist motivatsiooni kui ka amotivatsiooni. Spordivaldkonnas peetakse just neid kõige olulisemaks. Sisemine motivatsioon on amatöörspordlaste jaoks kõige olulisem faktor. Ainult sisemise motivatsiooniga ei saa selles uuringus piirduda. Ka välisel motivatsioonil peab olema amatööride hulgas suur roll, sest kui meeskonnas oleks näiteks ebameeldiv sisekliima või halvad suhted treeneriga, siis amatöörid lihtsalt ei võtaks treeningutest osa. Kui tõesed on need oletused ja hüpoteesid, saadakse teada peale uuringu läbiviimist.

1.3. Amatöörspordlaste saavutusmotivatsiooni eripärad saavutusspordis

Kõiki aktiivseid inimesi ühendab üks asi – sport. Nii harrastus- ehk amatöörspordlastel ja tipp- ehk eliitspordlastel on kõigi nimetuste lõpus ühine sõna. See tähendab seda, et kõik inimesed võivad olla nimetuse mõttes võrdsed, aga kas ka füüsilise vormi ja muude nähtuste suhtes, saadakse teada siin alapeatükis.

Spordist regulaarne osavõtt ja praktiseerimine on seotud mitmete positiivsete tulemustega (Pelletier *et al.*, 2013, lk 329) :

- parem treenitus;
- suurem elujõud/elulisus;
- suurenenud enesehinnang;
- väiksem tõenäosus haigeks jääda.

Kuigi inimesed on teadlikud spordi positiivsetest külgedest, siis ikkagi katkestavad igal aastal mitmed sportlased. Seetõttu on läbi viidud spordi motivatsiooni eesmärgil uuringuid, mõistmaks miks osad sportlased näitavad püsivat soovi spordis osalemiseks, kuid osadel kaob huvi ja nad loobuvad.

Kõigile spordisõpradele on tuttav sõna „amatöör“, ent paljud ei tea selle tegelikku tähendust. Amatöörspordlast teatakse tavaliselt kui isikut, kes tegeleb millegagi ning selle eest tasu ei saa. Teisel juhul loetakse amatööri isikuks, kes on põlastusväärset

saamatu ühel konkreetsel tegevusalal (Mackenzie, 2013, lk 83). Amatöörspordlane teeb reeglina tööd rahalise tasuta. (Rotthoff & Sanbower, 2015, lk 373)

Eliitsportlased treenivad ja teevad kolossaalseid ohverdusi selle nimel, et jõuda tippu füüsilise seisundi, tehnilise meisterlikkuse ja inimesena. Isegi kõige talendikamad sportlased ei jõua tippu ilma tohutu pingutuste ja meeletus koguses töötada. Selleks, et üldse eliitsportlased saaksid treenida tihti ja intensiivselt, peavad nad väga pikka aega olema ka kõrgelt motiveeritud. (Keegan, Harwood, Spray & Lavalley, 2013, lk 97).

Amatöör- ja eliitsportlasele on raske vahet teha, kuna see ei ole päris selgelt määratletud ja nende tasemete eristamine on mitmekülgne protsess. Tavaliselt on eliitsportlasteks need, kes mängivad kõrgemas liigas ja omavad seal ka tähtsamat rolli. Lisaks nendele tunnustele on välja toodud ka parem esitlusvõime oma eakaaslaste seas ja vastupidavustreeningu suuremad muutujad. (Lorenz, Reiman, Lehecka & Naylor, 2013, lk 542)

Hispaanias läbiviidud uuringuga võrreldi eliit- ja amatöörspordlaste vastupidavust. Selles uurimistöös peeti eliitsportlasteks neid, kellel oli vähemalt kolm aastat kogemust riiklikel või rahvusvahelistel võistlustel ning kes treenisid viis või enam korda nädalas. Amatöörspordlasteks peeti neid, kellel oli konkurentsitu ajalugu ning treenisid mitte rohkem kui kolm korda nädalas. Uuringu käigus sõudsid treenažööril mõlemad osapooled 30 minutit kõrge intensiivsusega ning tulemusena selgus, et sportlase roll ega treenituse staatus ei määratle seda, kas oled eliit- või amatöörspordlane. (Legaz-Arrese *et al.*, 2015, lk 952)

Van Beijsterveldt, Stubbe, Schmikli, van de Port ja Backx (2014, lk 145) uuringu tulemusest järeldub, et treeningu ajal saavad amatöörspordlased tihedamini vigu kui profispordlased ning võistluste ajal vastupidi.

Sportlaste üheks tähtsaks teguriks on treeneri olemasolu. Suure jõudlusega treeneritel on eeldatavasti olemas oskused, et edasi õpetada sportlastele iseloomulikke oskuseid. Treener peab olema suuteline valmistama sportlase ette mitmeteks võistlusteks. Lisaks sellele peab ta motiveerima ja aitama sportlasele saavutada maksimum pingutus ja hiljem ka aitama sellest toibuda. (Bentzen, Lemyre & Kenttä, 2016, lk 10)

Treenerid peavad olema teadlikud individuaal- ja meeskonnaala saavutuseesmärgi ja elupürgimuste (sisemise ja välimise eesmärgi) erinevuste suhtes. Meeskonnaalal on vaja treenerit, kes teadlikult jälitab sisemisi ja arendab oskuslikke lähenemisviisi eesmärke oma sportlaste seas, muutes nad kohanemisvõimeliseks oma eesmärkide olemusega. (Koh & Wang, 2015, lk 101)

AGT ja SDT teooriate raames on spordiuuringud andnud tõendeid, et kui treenerid loovad hea ülesandepõhise atmosfääri, siis sportlased on rohkem motiveeritud ja rahulolevad. (López-Walle, Balaguer, Castillo & Tristan, 2011, lk 127).

Arvestades, et paljud treenerid mängivad sportlaste elus tähtsat rolli, on vaja põhjalikku ülevaadet treeneri ja sportlase omavahelisest suhtlusest ning kuidas võib see seotud olla inimese kasvamise, motivatsiooni, rahulolu vajaduse, heaolu ja psühholoogilisele arenguga. Arengupsühholoogias loetakse lähisuhet käitumiseks, mis pikema aja vältel on tugev ja vastastikkusest sõltuv. Järgmisena on välja toodud läheduse kontseptsiooni tunnused spordi kontekstis (LaVoi, 2007, lk 498):

- lähedus (usaldus, austus);
- kohustus (suhete säilitamise huvi);
- täiendavus (vastastikune käitumine ja kuuluvus);
- ühtne suund (vastastikune mõistmine ja mõjutamine).

Treeneri ja sportlase omavahelise läheduse suhtumist saab välja selgitada ka küsimuste abil, mis mõõdavad otsest ja kognitiivse käitumise olemust (LaVoi, 2007, lk 499):

- Kas sa usaldad oma treenerit?
- Kas sa austad oma treenerit?
- Kas sulle meeldib oma treener?
- Kas sa hindad neid ohverdusi tulemuste parandamiseks, mis treener on kogenud?

Lähedus või igasugused isikutevahelised mõõtmed sisaldavad lahutamatult põimuvaid komponente - emotsioone, käitumist ja tunnetuslikkust.

Meeskonna ühtekuuluvuse tunne saavutatakse kõige hilisemalt, ehk et see areneb meeskonnal kõige aeglasemalt. See võib olla seotud varasemaste tulemuste, ootuste, grupi psühholoogilise seisundi või motiveeriva kliima pärast. Need mängijad, kes tajuvad rohkem ühtekuuluvust ja mõjusust, saavutavad ka hooaja lõpus teistest paremad

etteasted. Kõige asjakohasem uuring ühtekuuluvuse ja efektiivsuse kohta on läbi viidud väga mitmekesise spordiala kohta nagu käsipall. Kõik tegurid ühtekuuluvuse kohta olid väiksemad hooaja alguses ning mida rohkem hooaja lõpu poole, seda enam ühtekuuluvustunne suurenes. (Marcos, Sanchez-Miguel, Sanchez-Oliva, Alonso & Garcia-Calvo, 2012, lk 130)

Amatöörklubi ei saaks püsida elujõuliseks ilma vabatahtliketa. Vabatahtlikel on oluline osa spordisüsteemis ning paljudel kogukondlikel spordiorganisatsioonidel oleks raskusi ilma nendeta ellu jääda. Vabatahtlikke kasutatakse palgaliste töötajate asemel, et kompenseerida kiiresti kasvanud tööjõukulud (Giannoulakis, Wang & Gray, 2007, lk 191).

Amatöörspordis osalemise võib ära määrata ka haridus. Card (1999, lk 1802) on öelnud, et kõrgemalt haritud invidiidid omavad kõrgemat sissetulekut, kogevad vähem töötust ning töötavad kõrgematel ametikohtadel võrreldes vähem haritud inimestega. Lisaks on välja toodud faktid, et kõrgemalt haritud inimesed on aktiivsemad (Oliver, 1984, lk 608), suurem osa reisivad ning on huvitatud rohkem kultuurist (Silberberg, 1995, lk 363). Siinkohal tuleb täpsustada, et Eestis kuulub sport Kultuuriministeeriumi alla, mis muuhulgas tähendab, et kõrgemalt haritud inimestel on rohkem vaba aega ka spordisündmusteks.

Kehaline aktiivsus ja spordist osavõtmine on mõlemad positiivse mõjuga nii füüsilise kui ka psüühilise tervise huvides (Tsitskari, Vernadakis, Foriodou, 2015, lk 65). Spordimotivatsiooni taset saab uurida kahe meetodi abil. Mõlemad baseeruvad SDT teorial. Esimene on spordimotivatsiooni skaala II (SMS-II – *Sport Motivation Scale II*) ning selle eesmärgiks on mõõta eri liiki käitumuslikke määruseid spordis. Algselt oli tehtud esimene SMS uuring, aga sellega kaasnesid probleemid ning sellepärast loodi SMS-II. (Lonsdale, Hodge, Hargreaves, Ng, 2014, lk 446)

Käitumist määrav spordi küsimustik (BRSQ – *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire*) on teine SDT motivatsioonitaseme määratlusmeetod. Sellega saab määratleda sisemise ja välise motivatsiooni ning amotivatsiooni. Kõik need tunnused on SDT motivatsiooni teooria tunnused. BRSQ küsimustik on loodud täpselt võistlusspordi

osalejate jaoks ja mõeldud võrdlemaks spordi motivatsiooni skaalat. (Tsitskari *et al.*, 2015, lk 68)

BRSQ küsimustik koosneb 36-st väitest, mis jagunevad kolmeks põhirühmaks (sisemine ja väline motivatsioon ning amotivatsioon) ning nende alla kuulub kokku üheksa kategooriat. Need üheksa kategooriat on välja toodud allolevas reastuses (Tsitskari *et al.* 2015, lk 70):

- Sisemine motivatsioon
 - 1) üldine sisemine motivatsioon (nt „sest ma naudin seda“);
 - 2) teadlik sisemine motivatsioon (nt „sest mulle pakub rõõmu, kui tean sellest spordialast rohkem“);
 - 3) kogemuslik sisemine motivatsioon (nt „sest mulle meeldib tunda trenni ajal ekstreemset pingutust“);
 - 4) tulemustest lähtuv sisemine motivatsioon (nt „sest ma naudin seda tunnet, kui püüdlen oma pikaajaliste eesmärkide suunas“);
- Väline motivatsioon
 - 5) integreeritud regulatsioon (nt „sest seal ma tunnen, et saan iseendaks jääda“);
 - 6) tuvastatud regulatsioon (nt „sest mulle on oluline see kasu, mida spordist saan“);
 - 7) näiline regulatsioon (nt „sest kui ma lõpetaksin mängimise, tunneksin ma ennast süüdi“);
 - 8) välised regulatsioonid (nt „sest inimesed sunnivad mind selle alaga tegelema“)
- Amotivatsioon
 - 9) motivatsioonipuudulikkus (nt: „aga ma mõtlen, et mis selle mõte on“).

Lõputöö uuringus oli võimalik kasutada SMS-II kui ka BRSQ küsimustikku. Töö autor valis BRSQ, sest see mõõdab paremini spordimotivatsiooni mõisteid (Lonsdale, Hodge, Hargreaves, Ng, 2014, lk 446). Lisaks sellele eristub selgelt BRSQ küsimustikus sisemise ja välise motivatsiooni ning amotivatsiooni tunnused, mis on ka SDT teooria põhielementideks.

Olgu atleedi nimetuses amatöör- või eliitsportlane, aga mõlemal juhul ei saaks sportlased oma tööd teha ilma treenerita. Treener on sportlase suunaja ning eeskuju. Nii nagu on tähtis roll treeneril, on spordis olulised ka vabatahtlikud inimesed. Sport ühendab inimesi ning ei ole kindlasti olemas spordiala, kus puuduks vabatahtlikud. Lõputöö uuringus kasutatakse SDT teoorial tuginevat BRSQ küsimustikku, mis koosneb 36-st väitest.

2. KÄSIPALLIKLUBI VILJANDI HC SAAVUTUSMOTIVATSIOONI UURING

2.1. Käsipalliklubi Viljandi HC tutvustus ja saavutusmotivatsiooni probleematika

Viljandi HC käsipalliklubi on asustatud aastal 1991. Põhikirj võeti vastu alles 01. veebruaril 1995. Klubisse kuuluvad kõik, kes soovivad käsipalliga tegeleda ning samuti tunnistavad ka põhikirja. Hetkeseisuga kuulub Käsipalliklubi Viljandi HC ridadesse 20 amatöörspordlast (Eesti Spordiregister, 13.02.1017).

Käsipalliklubi Viljandi HC eesmärgiks on populariseerida käsipallimängu ja selle kaudu tervislikke eluviise. Visiooniks on koondada Viljandi maakonnas oma klubisse kõik käsipallihuvilised, sealhulgas ka veteranid. Neile organiseeritakse klubilise tegevuse kaudu käsipallialaseid üritusi, treeninguid, võistluseid ja seminare. (Käsipalliklubi Viljandi HC, n.d)

Käsipalliklubi Viljandi HC osaleb 2017. aasta hooajal Eesti Karikavõistlustel, Eesti Meistrivõistlustel ja ka Balti Liigas. Eesti Meistrivõistlustest võtab keskmiselt osa seitse, Eesti Karikavõistlustest 15 ning Balti Liigas 12 meeskonda. Varasematel aastatel on meeskond saavutanud erinevatel võistlustel häid tulemusi. Järgnevas tabelis (vt Tabel 2) on välja toodud võistlus ning nimetatud aastal saavutatud koht.

Tabel 2. Viljandi HC meeskonna tulemused erinevatel võistlustel

Võistlus	2014	2015	2016	2017
Eesti Karikavõistlus	1. koht	4. koht	3. koht	-
Eesti Meistrivõistlus	3. koht	3 .koht	2. koht	3. koht
Balti Liiga	-	3. koht	5.-8. koht	5.-8. koht

Allikas: autoriti koostatud.

Eesti Karikavõistlused lõppevad meeskondade jaoks detsembrikuus, mis tähendab, et 2017. aasta karikavõistlused toimuvad alles käesoleva aasta lõpus. Eesti Meistrivõistlused lõppesid maikuu alguses ning Käsipalliklubi Viljandi HC saavutas 2017. aasta meistrivõistlustel kolmanda koha. Balti Liigas osaleti esimest korda 2015. aasta hooajal ning saavutati debüütaastal kolmas koht. Kahel viimasel hooajal ei pääsenud Viljandi HC veerandfinaalist edasi, mis tähendas nende jaoks 5.-8. koha jagamist.

Viljandi HC meeskonnas on 20 meest ning nendest kolm on üles antud Eesti koondise meeste nimekirjas ja kaheksa Eesti noortekoondise ridades.

Lõputöös viiakse läbi kvalitatiivne uurimus. Uurimismeetodi valiku üheks põhjuseks võib pidada asjaolu, et kvalitatiivne meetod võimaldab uurida täpselt seda, mis on konkreetselt Viljandi HC käsipallimeeskonna motivaatoriks. Allolevas tabelis (vt Tabel 3) on esitletud empiirilise osa meetodid, nende valim, läbiviimise aeg ning eesmärk.

Tabel 3. Viljandi HC käsipallimeeskonna saavutusmotivatsiooni uuringu meetodika

Meetod	Valim	Läbiviimise aeg	Eesmärk
Intervjuu (e-mail ja suuline)	Viljandi HC juhatuse liige/treener	Oktoober 2016	Probleemi kaardistamine
Dokumendianalüüs	Sponsorlepingud	Aprill 2017	Saada teada, milline väline motivatsioon kaasneb potentsiaalselt sportimisega
Ankeetküsitlus	Viljandi HC mängijad (20)	Aprill 2017	Välja selgitada, mis motiveerib amatöörspordlasi

Allikas: autori koostatud.

Enne põhiuuringut viidi probleemide välja selgitamiseks läbi Käsipalliklubi Viljandi HC juhatuse liikme/ treeneriga suuline vestlus ning e-maili teel intervjuu. Intervjuu küsimused on näha Lisas 1. Käsipalliklubis Viljandi HC ei ole varem saavutusmotivatsiooni uuringut läbi viidud, mis tähendab seda, et meeskonna motivatsioonitase ei ole teada. Suulisest intervjuust (M. Koks, suuline vestlus, 05.10.2016) selgus, et Käsipalliklubi Viljandi HC probleemiks on meeskonna treeningutest vähene osavõtt. Treeneri arvates võib seda põhjustada mängijate elukoht. Lõputöö uuringus tehakse kindlaks tegelik meeskonna kitsaskoht, mis võib nimetatud

probleemi põhjustada. Aktuaalse probleemi kinnitamiseks tuuakse tabelina välja Viljandi HC mängijate treeningutest osavõtt ühe kuu lõikes. Järgnev tabel (vt Tabel 4) annab ülevaate Viljandi HC meeskonna treeningute arvust, keskmisest osalejate arvust ja toob välja protsendiliselt meeste osavõtu.

Tabel 4. Viljandi HC mängijate treeningutest osalemise sagedus ühe kuu lõikes (n=20)

Nädal	Trennide arv	Keskmine osalejate arv	Osalejate protsent kogu meeskonnast
10.-16.10.2016	4	14	70%
17.-23.10.2016	4	11	55%
24.-30.10.2016	5	12	60%
31.10-06.11.2016	4	12	60%

Allikas: autori koostatud.

Antud nelja nädala lõikes toimus Käsipalliklubis Viljandi HC igal nädalal neli kuni viis treeningut. Treeningute arv sõltus mängugraafikust. Varieeruvalt kujunes iga treeningu keskmiseks osalejate arvuks 11-14 meest. Viljandi HC treeningutest võttis osa keskmiselt 61% mängijaid kogu meeskonnast.

Viljandi HC juhatuse liikme/treeneriga (M. Koks, e-kiri, 12.10.2016) e-maili teel läbiviidud intervjuus selgus, et treeneri arvates on meeskonna jaoks kõige tähtsamaks kogemuseks mängida uute vastastega ning samas loota, et mängijatel on tähtsal kohal ka kaotustest ja vigadest õppimine. Treeneri arvates on meeskonna kõige suuremaks motivaatoriks meeskonnavaim, sest 95% meeskonnast on Viljandi klubi oma kasvandikud ning kõikide mängijate eripärad on juba teada. Lisaks sellele on Viljandi käsipalliklubil väga silmapaistvad fännid ja kodusaal.

Käsipalliklubi Viljandi HC aitab oma meeskonna motivatsiooni suurendada ühiste väljasõitude ja ürituste näol. Näiteks Balti Liiga võõrsil mängude korral tellitakse fännidele ja mängijatele ühisbuss, et pikk sõit oleks lõbusam. Peale selle teeb käsipalliklubi endast olenevalt kõik, et leida uusi sponsoreid. Uute toetajatega kaasneksid käsipallis ka uued väljakutsed. Treener ise aga saab oma meeskonna heaks valmistada treeninguid ette nii, et kõik oleks plaanipärane ja ettekavatsetud. Sellisel juhul ei oleks treeningutel käimine üksluine kohustus.

2017. aasta hooajal liitus meeskonnaga välismängija Valgevenest. Treeneri arvates on tema tulek olnud ainult positiivne, sest meeskonda sulandus ta kiiresti ja teiste mängijatega probleeme ei ole. Valgevenelane on ise rahulik ja soovib Viljandi klubi heaks teha kõik, et neil hästi läheks. Välismängija teenib Viljandis elatist muu tööga ja see ei ole seotud spordiga.

Kui on vastupidine olukord, et Viljandi HC mängija soovib klubi vahetada, siis treeneri jaoks ei ole see üldse lihtne loobumine – eriti kui on mängija arenemist nähtud ja kujundatud aastaid. Klubi üritab esialgu oma mängijat ümber veenda, pakkudes mängimist erinevates kodu ja välismaa liigades. Kuna Viljandi HC on amatöörkubi ja elatub suurel määral sponsoritest, siis uute sponsorite leidmisel oleks rohkem võimalusi pakkuda mängijatele ka majanduslikke hüvitisi (töö- ja lisatasusid). Viljandi HC ei ole siiani keelanud ühelgi mängijal lahkuda, sest klubi on seadnud endale mõtteks arendada mängijaid suure käsipalli (välismaa liigade) jaoks.

Dokumendianalüüsi eesmärgiks oli teada saada, millised välised motivaatorid kaasnevad potentsiaalselt sportimisega. Käsipalliklubil Viljandi HC on 21 sponsorit/toetajat, kellest seitsmel on kirjalikud lepingud. Enamus sponsoreid toetab rahaliselt, kuid on ka neid, kes toetavad mängijaid tasuta teenuse või tootega. Käsipalliklubi olulisteks toetajateks on samuti Viljandi Linna- ja Maavalitsus, kust taotletakse spordistipendiume. Dokumendianalüüsist teada saadud informatsioonist koostati üks lisaküsimus põhiuuringu jaoks (vt. lk 47).

Käsipalliklubi Viljandi HC on amatöörkubi, mille elujõulisus sõltub sponsorite ja toetajate arvust. Viljandi HC meeskonnas on 20 meest ning nendest kolm on üles antud Eesti koondise meeste nimekirjas ja kaheksa Eesti noortekoondise ridades. Lõputöös viiakse läbi kvalitatiivne uuring, sest valim on väike ning tahetakse leida vastus küsimusele „kuidas“. Lõputöö meetoditeks on intervjuu, millega kaardistatakse probleem, seejärel dokumendianalüüs, mille põhjal koostatakse üks lisaküsimus. Peale seda toimub põhiuuring ankeetküsitluse näol.

2.2. Käsipalliklubi Viljandi HC saavutusmotivatsiooni uuringu tulemused

Antud lõputöö eesmärgiks on välja selgitada ja analüüsida Viljandi HC meeskonna motivatsioonitase. Lõputöös viiakse läbi kvalitatiivne uuring. Kvalitatiivne uurimismeetod baseerub mitteamvulistel andmetel, kus järeldused peavad kogitud andmete analüüsist ise välja kasvama. Kvalitatiivses uurimuses otsitakse vastust küsimusele „kuidas?“, mitte „kui sageli?“ või „kui palju?“. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara, 2005, lk 155). Valimi moodustavad 20 mängijat Viljandi HC käsipallimeeskonnast.

Lõputöö uuringus lähtuti SDT ehk enesemääratlemise teooriast, sest sellel teorial olid välja toodud ainukesena nii sisemise ja välise motivatsiooni ning amotivatsiooni tunnused. Uuring viidi läbi ankeetküsitluse meetodi abil. Lõputöö uuringus oli võimalik kasutada nii SMS-II kui ka BRSQ küsimustikku. Lõputöö autor valis BRSQ, sest see küsimustik oli täpselt välja töötatud spordivõistlustel osalejate jaoks. (Tsitskari *et al.* , 2015, lk 67)

Ankeetküsimustik (vt Lisa 2) koosnes kolmest osast. Esimeses osas uuriti sotsiaaldemograafilisi tunnuseid. Uuriti elukoha, hariduse ning spordiga seotust. Teine osa oli kõige mahukam, sest BRSQ küsimustik koosnes 36-st väitest. Kõigile väidetele tuli vastata kuuepalli skaalal, kus:

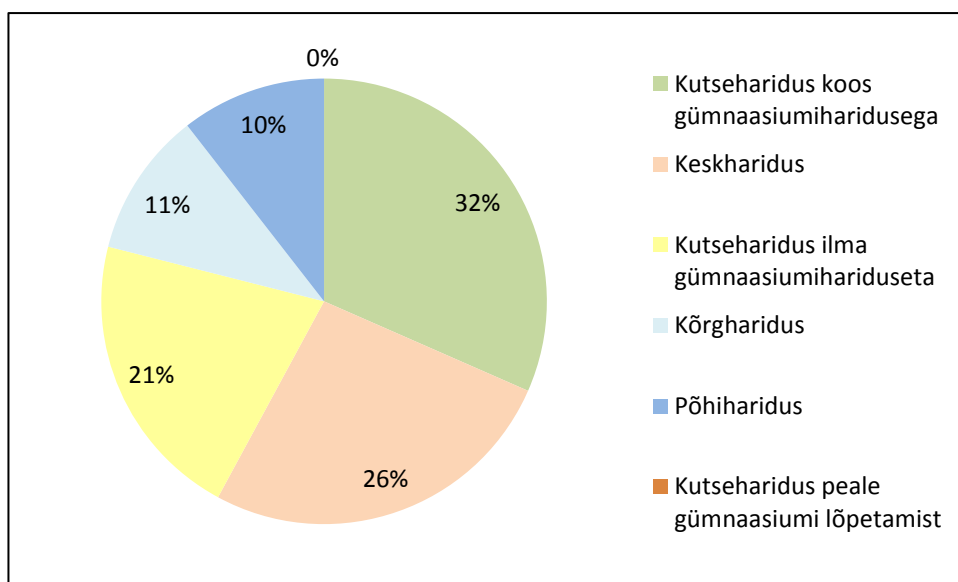
- 1 – ei nõustu üldse;
- 2 – ei nõustu;
- 3 – pigem ei nõustu;
- 4 – osaliselt nõus;
- 5 – nõus;
- 6 – täiesti nõus.

Viimases ehk kolmandas osas tuli vastata lisaküsimusele, mille eesmärgiks oli uurida meeskonna potentsiaalset välist sportimisega kaasnevat motivatsiooni.

Valimi suuruseks on 20 vastajat, kes kõik on Käsipalliklubi Viljandi HC mängijad. Lõputöö autor tõlkis ingliskeelse küsimustiku eesti keelde ning kõik andmed koguti Google küsitlusvormi *Google Forms* abil. Viljandi HC meeskonnas on sellel hooajal

üks välismängija, kelle jaoks laeti *Google Forms* üles ka ingliskeelne originaalküsimustik (vt Lisa 3). Iga mängija vastas kokku 40. väitele. Väidete analüüsiks kasutati Microsoft Exceli andmetöötlusprogrammi. Küsimustik oli avatud 10. aprillist kuni 16. aprillini 2017 ning kokku saadi vastuseid 19. inimeselt ehk 95% kogu valimist.

Sotsiaal-demograafiliste tunnuste analüüsimist alustati Viljandi HC mängijate elukohast, kus taheti teada palju elab ja töötab nendest Viljandis ning palju nendest elab muus linnas. Uuringu tulemusest selgus, et käsipallimeeskonnast 74% elab Viljandis ning 26% teistes Eesti linnades. Seejärel uuriti mängijate haridustaset. Alloleval joonisel (vt Joonis 1) on ülevaade meeskonna haridustasemest.



Joonis 1. Viljandi HC meeskonna haridustaseme ülevaade (autori koostatud)

Viljandi HC käsipallimeeskonnast 32% on lõpetanud kutsekooli. Kooli lõpetamisel on saadud ka gümnaasiumiharidus. 26% meeskonnast on keskharidusega ning kutseharidus ilma gümnaasiumi paberiteta on saadud 21% meestest. Kõrgharidus on omandatud vaid kahel mehel (11%). Tuli välja, et ükski mängija ei ole kutsekooli läinud eriala omandama peale gümnaasiumi lõpetamist.

Meeskonnalt uuriti spordiala vahetuse kohta ning lausa 74% väitis, et ei ole kaalunud käsipalli vahetamist muu spordiala vastu. Nendelt, kes vastasid jaatavalt, taheti teada,

kas uuel spordialal ollakse nõus osa võtma amatöörina. Nendest 26%, kes olid mõelnud spordiala vahetamise peale, olid amatöörspordlasena nõus osalema spordis neli inimest viiest.

Andmetöötlusprogrammiga saadi teada kõigi väidete aritmeetiliste keskmiste tulemused ning järgnevas tabelis (vt Tabel 5) on need välja toodud.

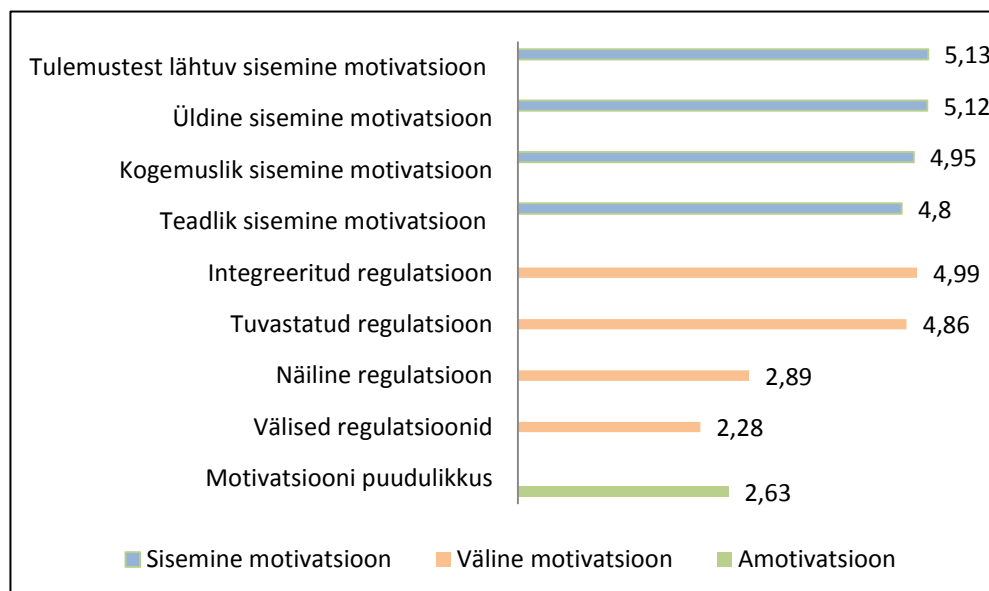
Tabel 5. Viljandi HC mängijate kõige kõrgemate aritmeetiliste keskmistega motivatsioonitaseme väited (n-19)

Väide	Motivatsioonitüüp	Aritmeetiline keskmine
Sest naudin seda positiivset emotsiooni, mida mängides saan.	Sisemine motivatsioon	5,37
Sest see meeldib mulle.	Sisemine motivatsioon	5,32
Sest naudin seda tunnet, kui töötan millegi tähtsa nimel.	Sisemine motivatsioon	5,26
Sest naudin millegi tegemist, milles ma olen osav.	Sisemine motivatsioon	2,26
Sest naudin seda tunnet, kui püüdlen oma pikaajaliste eesmärkide suunas.	Sisemine motivatsioon	5,21
Sest see on osa minust.	Väline motivatsioon	5,21
Sest see on lõbus.	Sisemine motivatsioon	5,11
Sest see võimaldab mul elada seda elu, kus jään truuks oma väärtustele.	Väline motivatsioon	5,05
Sest ma leian, et see pakub mulle naudingut.	Sisemine motivatsioon	5,05
Sest ma naudin seda.	Sisemine motivatsioon	5

Allikas: autori koostatud

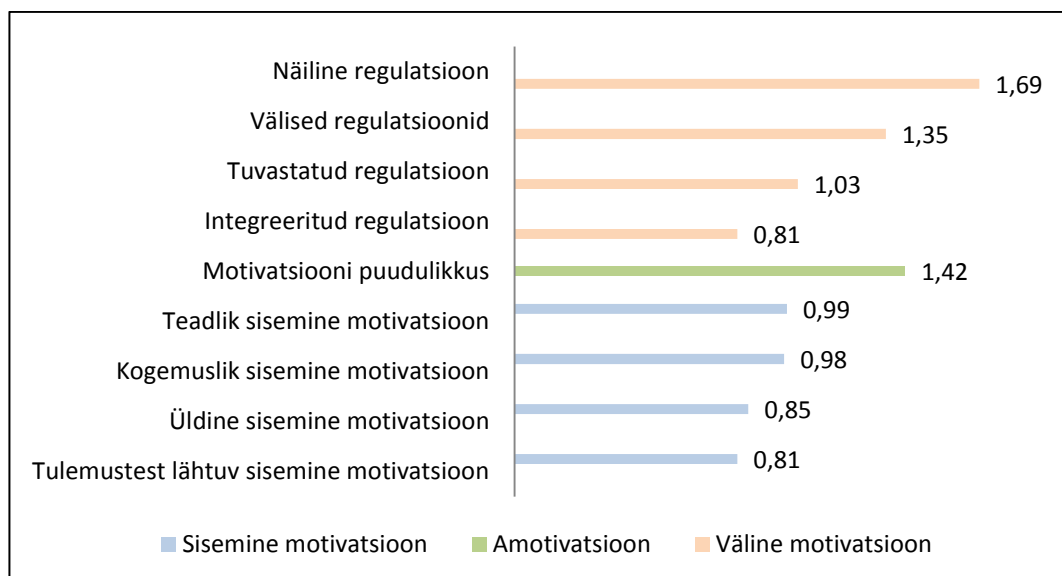
Kümne kõige kõrgema aritmeetilise väite hulgast kuulusid 8 väidet sisemise motivatsiooni rühma. Kõige kõrgem väide oli „Sest ma naudin seda positiivset emotsiooni, mida mängides saan,“ ning selle aritmeetiline keskmine oli 5,37. Kümne kõige kõrgema aritmeetilise keskmisega väidetest kuulus välise motivatsiooni rühma kaks väidet. Selleks olid „sest see võimaldab mul elada seda elu, kus jään truuks oma väärtustele“ ning „sest see on osa minust“. Ülejäänud välise motivatsiooni aritmeetilised keskmised jäid alla kolme, ehk Viljandi HC meeskonnas on selles osas probleeme. Sellest saab järeldada Viljandi HC meeskonna suurt sisemist motivatsioonitaset. Eelnevalt välja toodud hüpotees, et amatöörspordlastel peaks olema suur sisemine motivatsioon, peab siinkohal paika.

Nii sisemise kui ka välise motivatsiooni rühmas oli neli ja amotivatsioonis üks kategooria. Alloleval joonisel (vt Joonis 2) on välja toodud kõigi üheksa kategooria aritmeetilised keskmised.



Joonis 2. SDT motivatsioonitüüpide aritmeetiliste keskmiste ülevaade (autori koostatud)

Kõige kõrgemal kohal on sisemine motivatsioon. Väga väikese vahega kuuluvad sinna gruppi Tulemustest lähtuv (5,13) ja Üldine sisemine (5,12) motivatsioon. Välise motivatsiooni rühma grupid ei olnud nii võrdsed kui sisemise motivatsiooni rühmas. Välise motivatsiooni rühmas oli hästi madala aritmeetilise keskmisega Välised regulatsioonid (2,28) ja sellele järgnes Näiline regulatsioon (2,89). Välised regulatsioonid koosnesid väidetest nagu näiteks „sest inimesed sunnivad mind selle alaga tegelema“ ning „sest kui ma ei mängiks käsipalli, siis teised inimesed ei oleks minuga rahul“. Positiivsest poolest tähendab see seda, et kui Välised ja Näilised regulatsioonid on madalad siis meeskond ei olnud nende väidetega nõus. Viljandi HC meeskonnal on välise motivatsiooniga probleeme, aga ei saa väita, et neil see puuduks täielikult. Alloleval joonisel (vt Joonis 3) on välja toodud samade motivatsiooni tüüpide ülevaade, võttes aluseks standardhälbe.



Joonis 3. SDT motivatsioonitüüpide standardhälbed (autori koostatud)

Standardhälbe abil saab omavahel võrrelda keskmisi tulemusi. Standardhälbe arvutamiseks kasutati andmetöötlusprogrammis olevaid valemeid. Mida väiksem on standardhälve, seda üksmeelsemalt vastati. Kõige väiksemad tulemused on sisemise motivatsiooni rühmas. Kõige rohkem oldi ühel nõul Tulemustest lähtuvas sisemise motivatsiooni grupis, kus $\sigma=0,81$. Seal oli näiteks väide „sest naudin millegi tegemist, milles ma olen osav“. Järgnev tabel (vt Tabel 6) annab ülevaate põhilistest motivatsioonitegurite aritmeetilistest keskmistest ja standardhälvetest.

Tabel 6. SDT motivatsioonitegurite keskmiste ja standardhälve ülevaade

Motivatsioonitüüp	Aritmeetiline keskmine	Standardhälve
Sisemine motivatsioon	5	0,92
Väline motivatsioon	3,75	1,73
Amotivatsioon	2,63	1,42

Allikas: autori koostatud.

Tulemustest lähtuvalt on küsitluses osalejad kõige rohkem sisemiselt motiveeritud ning samuti on seal grupis kõige üksmeelsemad, sest $\sigma=0,92$. Väline motivatsioon on keskmise tulemusega, ei ole väga kõrge, ega ole ka liiga madal. Selles grupis ollakse kõige rohkem eriarvamustel, mis tähendab, et meeskonnas esineb kohati välise motivatsiooni puudus. Amotivatsiooni rühmas on aritmeetiline keskmine veidi üle

keskmise, mis näitab, et motivatsioonipuudulikkust meeskonnas ei tohiks olla. Standardhälve näitab jällegi, et seal grupis ei ole terve meeskond päris üksmeelne ning osadel mängijatel esineb motivatsioonipuudust.

Viljandi HC käsipallimeeskonnast 74% elab Viljandis ning 26% teistes Eesti linnades. Sellepärast tehti vastanutest kaks gruppi - Viljandis ja muus linnas elavad mängijad ning võrreldi nende omavahelisi tulemusi. Järgnev tabel (vt Tabel 7) annab ülevaate kõige suurema aritmeetilise keskmisega vastustest.

Tabel 7. Viljandis ja muus linnas elavate mängijate motivatsioonitaseme kõrgeimad aritmeetilised keskmised

Väide	Viljandi	Muu linn
Sest naudin seda tunnet, kui töötan millegi tähtsa nimel.	5,57	
Sest naudin millegi tegemist, milles ma olen osav.	5,5	
Sest see on osa minust.	5,43	
Sest ma leian, et see pakub mulle naudingut	5,39	
Sest naudin seda positiivset emotsiooni, mida mängides saan.		5,4
Sest see meeldib mulle.	5,36	5,2
Sest naudin seda tunnet, kui püüdlen oma pikaajaliste eesmärkide suunas.	5,36	4,8
Sest see on lõbus.		4,8
Sest see võimaldab mul elada seda elu, kus jään truuks oma väärtustele.		4,8
Sest tänu kõrgele adrenaliinile ma tunnen, et ma tõesti tahan selle spordialaga tegeleda.		4,72

Allikas: autori koostatud.

Tabelis esitati mõlema grupi kuus kõige suurema keskmisega vastust. Viljandis ja muus linnas elavate mängijatel osutusid kõige kõrgema aritmeetilise keskmisega samaks kaks küsimust („sest see meeldib mulle“ ja „sest naudin seda tunnet, kui püüdlen oma pikaajaliste eesmärkide suunas“). Viljandis elavate mängijate aritmeetilised keskmised olid suuremas osas 5,57 ja 4,71 vahepeal, mis näitab seda, et Viljandis omavahel rohkem kokku puutuvad inimesed on ka ühemeelsemad. Muus linnas mängijate tulemused olid 5,4 ja 3,56 vahepeal ning üksikud vastused ka alla kahe, mis näitab, et seal grupis ollakse rohkem erimeelsustel. Sellest saab järeldada, et need mängijad, kes elavad Viljandi linnas, on rohkem üksmeelsemad kui need, kes elavad teises linnas.

Järgnevas tabelis (vt Tabel 8) tuuakse välja Viljandis ja muus linnas elavate mängijate kõige madalamad aritmeetilised keskmised.

Tabel 8. Viljandis ja muus linnas elavate mängijate motivatsioonitaseme madalaimad aritmeetilised keskmised

Väide	Viljandi	Muu linn
Sest inimesed sunnivad mind selle alaga tegelema.	1,71	1,2
Sest kui ma ei mängiks käsipalli, siis teised inimesed ei oleks minuga rahul.	2,36	1,2
Sest kui ma lõpetaksin mängimise, siis tunneksin, et olen läbikukkuja.		1,2
Aga ma küsin endalt, miks ma ennast piinan.	2,57	1,4
Aga ma ei ole enam kindel enda otsustes.	2,57	1,6
Et rahuldada neid inimesi, kes tahavad, et ma mängiks.	2,79	

Allikas: autori koostatud.

Kõige väiksema keskmisega vastused olid suuremas osas nii Viljandis kui ka muus linnas mängijatel ühtsed. Viiest madalamaist keskmisest kattus neli. Muus linnas elavate mängijate tulemused olid kõige madalamad välise motivatsiooni grupis. See näitab seda, et tegelikult on ainult sisemine motivatsioon see, mis paneb muus linnas elavat mängijat liikuma ühest punktist teise.

Lisaküsimusena loetleti üles sponsorid, kes pakuvad meeskonnale tooteid/ja teenuseid tasuta ning uuriti meeskonnalt, kui võrd neid see kasutamise võimalus motiveerib. Tulemusest lähtuvalt selgus, et 42% vastanutest olid nõus sellega, et tasuta tooted/ja teenused pigem motiveerivad. 32% meeskonnast vastasid, et selline kasutamise võimalus pigem ei motiveeri ning ainult 26% vastas, et see motiveerib neid täiesti. Mitte ükski vastanutest ei olnud märkinud väidet, et neid see võimalus ei motiveeri üldse. See tähendab seda, et meeskonnas ei saa välistada välise motivatsiooni faktori olemasolusid, küll aga on see Viljandi klubis probleemne.

Viljandi HC meeskonnast 74% elab Viljandis ning üle Eesti laiali 26%. Selle alusel jagati rühm kaheks. Kahe rühma analüüsides sai järeldada, et need mängijad, kes elavad Viljandis, on ka rohkem üksmeelsemad kui see rühm, kes elavad muus linnas. Kõige kõrgema aritmeetilise keskmisega (5,37) väiteks osutus „sest ma naudin seda positiivset emotsiooni, mida mängides saan“. Uuringu tulemustes selgus, et osalejad

tegelevad käsipalliga suuremalt jaolt sisemisest motivatsioonist nagu SDT teooria eeldas. Lisaks selgus, et osadel mängijatel leidub nii amotivatsiooni kui ka välise motivatsiooni puudumise märke.

2.3. Käsipalliklubi Viljandi HC saavutusmotivatsiooni uuringu järeldused ning ettepanekud

Lõputöö uuringus lähtuti SDT ehk enesemääratlemise teooriast. Uuringu eesmärgiks oli teha ettepanekuid amatöörspordlaste motivatsioonitaseme tõstmiseks.

Intervjuud viidi läbi Käsipalliklubi Viljandi HC juhatuse liikme/treeneriga ning selgus, et treeneri arvates on Viljandi HC probleemiks treeningutest osavõtt ning suureks motivaatoriks meeskonnavaim. Viimasele viitab asjaolu, et 95% meeskonnast on Viljandi klubi kasvandikud. Käsipalliklubi Viljandi HC aitab oma meeskonna motivatsiooni suurendada ühiste väljasõitude ja ürituste näol. Lisaks teeb klubi endast olenevalt kõik, et uusi sponsoreid leida. Toetajate leidmine on Viljandi HC-le äärmiselt tähtis, sest Viljandi HC on amatöörklubi ning elatubki ainult vabatahtlikest ja sponsoritest. Käsipalliklubil Viljandi HC on võimalik leida soovitusi sponsori suhete hoidmiseks ja tugevdamiseks allpool olevas tabelis (vt Tabel 9, lk 32).

Dokumendianalüüsis uuriti Viljandi HC sponsorlepinguid ning selgus, et ainult seitsmel sponsoril 21. on kirjalikud lepingud. Dokumendianalüüsiga taheti teada saada, millised potentsiaalsed välised motivaatorid kaasnevad sportimisega. Tulemuste teada saamiseks koostati dokumendianalüüsi põhjal ankeetküsitluse lisaküsimus sponsorite tasuta teenuste/ja toodete kasutamise võimaluse kohta. Lisaküsimusest selgus, et 32% mängijatest ei ole pigem sellisest kasutamise võimalusest motiveeritud. Küll aga on positiivne see, et mitte ükski ei märkinud ära väidet „mind ei motiveeri see üldse“. Meeskonnas on probleeme välise motivatsiooniga, aga ei saa väita, et neil see täielikult puudub. Välise motivatsiooni hüpotees peab paika, sest meeskonnal ei ole väline motivatsioon suur ning seetõttu ei osale treeningutel meeskonnast 100%.

SDT teooria eeldas, et sportlased saavad olla motiveeritud faktoritest nagu auhinnad ja hinnangud (Pelletier *et al.*, 2013, 329). Käsipalliklubi Viljandi HC saavutas paremaid tulemusi 2014. ja 2015. aastal (vt lk 19), mis tähendab, et sellel ajal oli ka rohkem

tähelepanu nii meedias kui maakonnasiseselt. Viimasel kahel aastal on olnud käsipalliklubis tulemuste langusi ning see kandub omakorda edasi ka meeskonna motivatsiooni.

Lõputöö uurimisküsimus oli, mis motiveerib Viljandi HC amatöörspordlast oma vaba aega veetma treeningul ja võistlustel ilma rahalist tasu saamata. Uuringu tulemustest saab järeldada, et amatöörspordlasti paneb tegutsema väga suur sisemine motivatsioon. Üllatav osa selgus meeskonna välises motivatsioonis. Nimelt tunnevad osad meeskonna liikmed välimist survet edasi mängimise osas vanemate või lähedaste poolt.

Ankeetküsitluse esimeses osas selgus, et kõige suurema protsendiga (32%) meeskonnast on läinud peale põhikooli otse kutsekooli ning selle lõpetades omandanud ka keskhariduse. Ülikooliharidusega on meeskonnas ainult kaks mängijat (11%), mis näitab, et amatöörspordlaste puhul ei kehti hüpotees, kus kõrgemalt haritud inimesed on aktiivsemad (Oliver, 1984, lk 608). Peale selle uuriti meeskonnalt, kas nad kujutavad ennast ette ka muul spordialal peale käsipalli ning 74% vastas, et nad ei ole spordiala vahetamist kaalunud. Järelikult on Viljandi HC amatöörspordlastel väga kõrge tahe mängida just käsipalli, mis samuti näitab kõrget sisemise motivatsiooni taset.

Küsimustiku teises osas tuli välja, et amatöörspordlased on kõige enam sisemiselt motiveeritud ning nagu eeldas ka SDT teooria, tahab mängija oma pädevustega silma paista. Viljandi HC meeskonna välise motivatsiooni taseme aritmeetiline keskmine on 3,75 ehk üle keskmise, mis tähendab, et sportlased pigem üritavad mängides eirata midagi negatiivset. Seda näitab ka uuringu tulemus välise motivatsiooni osas, kus 50% mängijatest jätkab mängimist, sest tunneks ennast mängimise lõpetades süüdi. Samuti eeldas SDT teooria välised faktorid, et sportlased saavad olla motiveeritud ka vanemate/või treenerite survest (Pelletier *et al.*, 2013, lk 329) ning uuringu tulemused kinnitasid vastust, et kolmandik meeskonda jätkab mängimist ainult sellepärast, et tunnevad teistelt inimestelt mängimise survet ning kui nad lõpetaksid mängimise, siis nende lähedased oleksid neis pettunud. Käsipalliklubi Viljandi HC motivatsioonitaseme suurendamiseks on autor välja toonud järgmised ettepanekud (vt Tabel 9, lk 32).

Tabel 9. Järeldused ja ettepanekud Käsipalliklubi Viljandi HC

saavutusmotivatsioonitaseme suurendamiseks

Järeldused	Ettepanekud
Viljandi HC mängija tunneb, et on kohustatud mängima ning kui lõpetaks, siis veaks teisi alt.	<ul style="list-style-type: none">• Korraldada iga poole aasta tagant individuaalseid arenguestlusi• Esindusmeeskonna treeningutele kaasata järelkasvu mängijaid
Meeskonna välise motivatsiooni tase on alla keskmise.	<ul style="list-style-type: none">• Pakkuda mängijale kompensatsiooni• Tellida toitumisnõustaja• Korraldada sponsoritega ühiseid treeninguid
Viljandi HC mängijad, kes elavad Viljandis, on ühtsemad kui need mängijad, kes elavad muus linnas.	<ul style="list-style-type: none">• Korraldada ühiseid üritusi vabal ajal või treeningute asemel

Allikas: autori koostatud.

Käsipalliklubi Viljandi HC meeskonnal esineb motivatsioonipuudulikkuse ja välise mõju tunnuseid. Mängijad tunnevad, et on kohustatud mängima ning kui lõpetaks mängimise, siis tunnevad, et veavad sellega teisi alt. Lõputöö autor teeb ettepaneku korraldada iga poole aasta tagant individuaalseid arenguestlusi, kus treener saab anda mängijale vabas vormis tagasisidet. Arenguestluse käigus saab rääkida potentsiaalsetest murekohtadest ning leida koos mängijaga nende lahendusi. Lisaks võiks kaasata esindusmeeskonna treeningutele rohkem oma klubi noori. See annaks neile aimu, millised on eelkõige füüsilised erinevused teismeliste ja täiskasvanute vahel ning noortesüsteemist väljakasvamisel oleks üleminek meeste sekka lihtsam.

Järgmiseks murekohaks on väline motivatsioon. Viljandi HC meeskond ei ole väga väliselt motiveeritud. Selle jaoks on välja toodud lahendused, et pakkuda meeskonnale kompensatsiooni väikeste hüvitiste näol (näiteks teisest linnast tuleval mängijal kompenseerida kütus). Lisaks saab Käsipalliklubi Viljandi HC korraldada mängijatele iga poole aasta tagant kohtumise toitumisnõustajaga, kes teeb igale mängijale personaalse toitumiskava ning sinna juurde soovitada vajalikke toidulisandeid ning vitamiine. Sellise korralduse näol saavad mängijad tunda ennast professionaalsemalt.

Käsipalliklubi Viljandi HC jaoks on väga suur roll sponsoritel. Autor on välja mõelnud lahenduse, kuidas sponsoritega rohkem kontakti saavutada ning ka kontaktis püsida. Käsipalliklubi Viljandi HC saaks korraldada sponsoritega koos aastas korra või kaks

ühiseid treeninguid, kus Viljandi HC meeskond ja sponsorid mängivad segavõistkondades üksteise vastu. Seeläbi saavad mängijad vaheldusrikast treeningut ning sponsorid aimu sellest, kuhu nad oma raha või tooted paigutavad.

Viljandi HC meeskonnast elavad ja töötavad viis põhimängijat teistes Eesti linnades. See paneb meeskonna ühtekuuluvustunde proovile. Meeskonna kokkukuuluvustunde suurendamiseks saab Käsipalliklubi Viljandi HC korraldada rohkem ühiseid üritusi. Näiteks paar korda hooaja jooksul leida kõigile sobiv aeg ning minna bowlingut mängima. Kui vabast ajast on raske saada osavõtjaid, siis ühe treeningu asemel minna ekstreemsele matkale (näiteks kanuumatk).

Käsipalliklubi Viljandi HC amatöörspordlased tegelevad käsipalliga sisemisest motivatsioonist. Välist motivatsiooni on vaja suurendada, sest trennidest osavõtivate mängijate hulk peab olema suurem, kui tahetakse rohkem häid tulemusi saavutada. Autor arvab, et käesolev uurimistöö andis Käsipalliklubile Viljandi HC uut informatsiooni ning loodetavasti on parendusettepanekud meeskonnale kasulikud.

KOKKUVÕTE

Motivatsioon viib inimesi tegudeni, ent spordis on saavutusmotivatsioon üks kõige tähtsamaid elemente. Edukaks sportlaseks ei pea olema andekana sündinud, vaid saab ka pingutades ja töötades ennast tippu viia. Sportlase staatuse määramine on mitmekülgne protsess. Amatööril ja tippportlasel teeb tavainimene tänapäeval vahet ainult töötasu suuruse saamise põhjal. Sport ühendab inimesi. Pealtvaatajad, kes saavad spordist positiivse emotsiooni, tahavad konkreetsele spordialale samade tunnetega vastata. Nendel põhimõtetel vabatahtlikud inimesed töötavadki.

Lõputöö eesmärgiks oli teha ettepanekuid Käsipalliklubi Viljandi HC juhatuse liikmetele amatöörspordlaste motivatsioonitaseme suurendamiseks. Eesmärgi saavutamiseks täideti kõik kuus uurimisülesannet ning käsitleti viite saavutusmotivatsiooni teooriat. Sellele lõputööle valiti sobivaimaks SDT ehk enesemääratlemise teooria, sest selles teoorias olid ainukesena esindatud kõik kolm olulist rühma spordis - sisemise ja välise motivatsiooni ning amotivatsiooni tunnused. Saavutusmotivatsiooni taseme uurimiseks spordis kasutati BRSQ ehk *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* küsimustikku, sest see oli loodud täpselt võistlusspordis osalejate jaoks. Lisaks mõõtis BRSQ küsimustik samamoodi sisemise ja välise motivatsiooni ning amotivatsiooni tunnuseid, millele SDT teooria ka põhines. Peale ankeetküsitlust anti ülevaade amatöörspordlaste saavutusmotivatsiooni eripäradest saavutusspordis. Empiirilises osas tutvustati Käsipalliklubi Viljandi HC ning toodi välja selle problemaatika. Lisaks analüüsiti sponsorlepingute dokumente.

Käsipalliklubi Viljandi HC eesmärgiks oli populariseerida käsipallimängu ja selle kaudu tervislikke eluviise. 2017. aasta hooajal võetakse osa Eesti Karikavõistlustelt, Eesti Meistrivõistlustelt ja Balti Liigas. Viljandi HC klubi ajaloo parimad saavutused olid

2014. aastal, kui võideti Eesti Karikavõistlused ning 2016. aastal, kui saavutati Eesti Meistrivõistlustel teine koht.

Intervjuudest selgus, et Käsipalliklubi Viljandi HC problemaatikaks on vähene treeningutest osavõtt. Meeskonnas on 20 mängijat ning treeningutest osavõtjate arv varieerus 55%-70% vahepeal. Saadi teada, et käsipalliklubil on väga tähtis roll sponsoritel. Viljandi HC on amatöörklubi, mis tegutseb ainult sponsorite toel ning sponsorite arvu suurendamiseks, tuleb käsipalliklubil esitleda neile paremaid tulemusi käsipallis. Käsipalliklubi proovib oma meeskonna motivatsiooni suurendada ühiste väljasõitude ning ürituste näol. Meeskonna suureks motivaatoriks on meeskonnavaim ning Viljandi HC fännid.

Dokumendianalüüsist tuli välja, et Käsipalliklubi Viljandi HC 21. sponsorist on kirjalikud lepingud vormistatud ainult seitsmel toetajal. Enamus sponsoreid toetab rahaliselt, kuid on ka neid, kes toetavad mängijaid tasuta teenuse või tootega. Sponsorlepingute põhjal koostati ankeetküsimustiku lisaküsimus, kus uuriti meeskonnalt sponsorite pakutavate toodete/ja teenuste kasutamisevõimaluste üle. Selgus, et 32% meeskonnast see pigem ei motiveeri ning samas 42% jällegi pigem motiveerib. Positiivselt selgus fakt, et mitte ükski mängija ei ole arvamusel, et selline kasutamisevõimalus ei motiveeri neid absoluutselt. Meeskonnal on probleeme välise motivatsiooniga, kuid ei saa väita, et neil see täielikult puudub.

Saavutusmotivatsiooni suurendamiseks toodi välja autoripoolsed ettepanekud – näiteks mängija motivatsioonipuudulikkusele saab Viljandi HC korraldada iga poole aasta tagant individuaalseid arenguvestlusi, kus potentsiaalsetest murekohtadele saab vabas vormis tagasisidet anda. Veel saab treeningutesse kaasata oma klubi järelkasvu mängijaid, et noortesüsteemist väljakasvamisel oleks neil lihtsam meeste sekka üle minna. Välise motivatsioonitaseme suurendamiseks saab käsipalliklubi pakkuda mängijale kasvõi vähesel määral kompensatsiooni ja toitumisenõustaja teenust. Toitumisenõustaja saab igale mängijale koostada individuaalse toitumiskava ning juurde soovitada vajalikke toidulisandeid ja vitamiine. Käsipalliklubi ja sponsorite suhete tugevdamiseks ja suhete hoidmiseks saab korraldada ühiseid treeninguid, kus meeskond

mängib sponsoritega segavõistkonnas üksteise vastu. Sellisel viisil saavad sponsorid aimu sellest, kuhu nad oma raha paigutavad.

Lõputöös püstitatud uurimisküsimus „mis motiveerib Viljandi HC amatöörspordlast oma vaba aega veetma treeningul ja võistlustel ilma rahalist tasu saamata,“ sai vastuse, et suurel määral motiveerib amatöörspordlast sisemine motivatsioon. Viljandi HC amatöörspordlased naudivad käsipalli mängimist ja saavad võistlustelt positiivset emotsiooni. Lisaks hoiab meeskonna motivatsiooni üleval kõrge adrenaliin, mida käsipall neile pakub. Negatiivselt üllatav osa selgus meeskonna välise motivatsiooni juures. Nimelt tunneb 36% meeskonna liikmetest välimist survet edasi mängimise osas vanemate või lähedaste poolt. Samuti ei ole enam osad mängijad oma otsustes kindlad ning sooviksid mängimise lõpetada.

Käesolev lõputöö andis ülevaate Käsipalliklubi Viljandi HC saavutusmotivatsiooni tasemest ning tõi välja sealolevad puudused, mis annavad klubi juhtkonnale mõtteainet parendusteks. Edasiarendamiseks saab Käsipalliklubi Viljandi HC võtta aluseks lõputöös esitatud ettepanekuid.

VIIDATUD ALLIKAD

- Allen, J.B. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of sport & exercise psychology*. 25, 1-17
- Bentzen, M., Lemyre, P.-N., Kenttä, G. (2016). Development of exhaustion for high-performance coaches in association with workload and motivation: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 10-19.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.004>
- Card, D. (1999). The casual effect of education on earnings. *Handbook of Labor Economics*. 3A, 1801-1863
- Clews, G.J., Gross, J.B. (1995). Individual and Social Motivation in Australian Sport, in Morris and J. Summers (eds). *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues* (pp. 90–121). Brisbane: John Wiley.
- Deci, E.L., & Flaste, R. (1996). *Why we do what we do: Understanding self-motivation*. Retrieved from <http://www.amazon.com>
- Duda, J.L. (1989). Relationship Between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport among High School Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 11:3, 318–335.
- Duda, J.L., & Hom, H.L. (1993). Interdependencies between the Perceived and Self-reported Goal Orientations of Young Athletes and Their Parents. *Pediatric Exercise Science*, Vol.5:3,pp.234–241.
doi: <http://dx.doi.org/10.1123/pes.5.3.234>
- Eesti Spordiregister. (2017). Loetud aadressil <https://www.spordiregister.ee/?org=195>

- Gagne, M., Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362. doi:10.1002/job.32
- Giannoulakis, C., Wang, C-H., Gray D. (2007). Measuring volunteer motivation in mega-sporting events. *Event Management*. 11, 191-200
- Gill, D.L. (1993). Competitiveness and Competitive Orientation in Sport, in R.N. Singer, M. Murphey and K. Tennant (eds). *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 314–27). New York: Macmillan.
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996a). Understanding Psychological Preparation for Sport: *Theory and Practice of Elite Performers*. Chichester: John Wiley.
- Hirsijärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Medicina.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., Lavallee, D. (2013). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 97-107. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.006>
- Koh, K. T., Wang, K. J. (2015). Gender and type of sport differences on perceived coaching behaviours, achievement goal orientations and life aspirations of youth Olympic games Singaporean athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13:2, 91-103. doi:10.1080/1612197X.2014.932820
- Kowal, J., Fortier, S. (2000). Testing Relationships from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation using Flow as a Motivational Consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 71:2, 171–181, <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2000.10608895>
- Latham, G. P., Locke, E. A. (2007). New developments in and directions for goal setting research. *European Psychologist*, 12:4, 290-300. <http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1027/1016-9040.12.4.290>
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A, P., Williams, M. (2004). *Sport Psychology Contemporary Themes*. New York: Palgrave Macmillan.

- LaVoi, N. M. (2007). Expanding the Interpersonal Dimension: Closeness in the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2, 497-512.
- Legaz-Arrese, A., López-Laval, I., George, K., Puente-Lanzarote, J.J., Moliner-Urdiales, D., Ayala-Tajuelo, V.J., Mayolas-Pi, C., Reverter-Masia, J. (2015). Individual variability in cardio biomarker release after 30 min of high-intensity rowing in elite and amateur athletes. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 40: 9, 951-959
- Lonsdale, C., Hodge, K., Hargreaves, E. A., Ng, J. Y. Y. (2014). Comparing sport motivation scales: A response to Pelletier et al. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 446-452.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., Tristan, J. (2011). Perceived Motivational Climate, Self-Determined Motivation, and Self-Esteem in Young Mexican Athletes. In *Journal of Applied Sport Psychology: Vol. 26:1. Initiative of the AASP International Relations Committee* (pp. 125-128).
doi:10.1080/10413200.2013.800802
- Lorenz, D.S., Reiman, M.P., Lehecka, B.J., Naylor, A. (2013). What Performance Characteristics Determine Elite Versus Nonelite Athletes in the Same Sport? *Sports Health*, 5:6, 542-547.
- Mackenzie, E. (2013). What is an am (defining the modern amateur skateboarder)?. *TransWorld Skateboarding*, 31:8, 83-93
- Marcos, F.M.L., Sanchez - Miguel, P.A., Sanchez - Oliva, D., Alonso, D.A., Garcia – Calvo, T. (2012). Evolution of Perceived Cohesion and Efficacy over the Season and their Relation to Success Expectations in Soccer Teams. *Journal of Human kinetics*, 34, 129-138. Doi: 10.2478/v10078-012-0072-y

- Oliver, P. (1984). If You Don't Do it, Nobody Else Will": Active and Token Contributors to Local Collective Action. *American Sociological Review*. 49:5, 601-610.
- Osborn, K.A., Irwin, B.C., Skogsberg, N.J., Feltz, D.L. (2012). The Köhler effect: Motivational gains and losses in real sports groups. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 1:4, 1-12
- Papaioannou, A., & McDonald, A.I. (1993). Goal Perspectives and Purposes of Physical Education as Perceived by Greek Adolescents. *Physical Education Review*. 16, 41-48.
- Patrick, H., Ryan, A.M., Alfeld-Liro, C., Fredricks, J., Huda, L.Z., Eccles, J.S. (1999). Adolescents' commitment to developing talent: The role of peers in continuing motivation for sports and the arts. *Journal of Youth and Adolescence*. 28, 741-763.
- Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L., Ryan, R.M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise* 14. Volume 14:3, 329-241
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Pelletier, L.G., Tuson, K.M., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M., Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of sports and exercise psychology*. 17:1, 35- 53.
- Rotthoff, K.W., Sanbower, K.R. (2015). Professional 'amateurs' in the NCAA: the impact of downstream demand. *Applied Economics Letters*. 23:5, (373-376).
<http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1080/13504851.2015.1076140>
- Seifriz, J.J., Duda, J.L., Chi, L. (1992). The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and Beliefs about Success in Basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (Vol. 14, pp. 375-91).

- Silberberg, T. (1995). Cultural tourism and business opportunities for museums and heritage sites. *Tourism Management*. 16:5, 361-365.
- Tsitskari, E., Vernadakis, N., Foridou, A., Bebetos, E. (2015). Assessing adolescents' sport participation motives: psychometric evaluation of BRSQ. *Motricidade*. 11, 64-77. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3194>
- Usher, A., Kober, N. (2012). What is motivation and Why Does It Matter? *Center on Education Policy*. 1-7
- Van Beijsterveldt, A.M.C., Stubbe, J.H., Schmikli, S.L., van de Port, I.G.L., Backx, F.J.G. (2014). Differences in injury risk and characteristics between Dutch amateur and professional soccer players. *Journal of Science and Medicine in Sport*. (145-149). <http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.jsams.2014.02.004>
- Vallerand, R.J. (2001). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise, in G.C. Roberts (ed.). *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 263–319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*. Vol. 2, pp. 427-435
- Weiss, M.R., Frazer, K.M. (1995). Initial, Continued, and Sustained Motivation in Adolescent Female Athletes: A Season-Long Analysis. *Pediatric Exercise Science* (Vol. 7, pp. 314–29).
- White, S.A. & Duda, J.L. (1994). The Relationship of Gender, Level of Sport Involvement and Participation Motivation to Task and Ego Orientation. *International Journal of Sport Psychology*. 25, 4–18.
- White, S.A., Duda, J.L. and Keller, M.R. (1998a). The Relationship between Goal Orientation and Perceived Purposes of Sport among Youth Sport Participants. *Journal of Sport Behavior*. 21, 474–484.

Lisa 1. Intervjuu Käsipalliklubi Viljandi HC juhatuse liikme/treeneriga

1. Mida võib nimetada Käsipalliklubi Viljandi HC problemaatikaks?
2. Mida peavad Teie arvates Viljandi HC mängijad kõige tähtsamaks kogemuseks (näiteks: võitu, kaotust, vigadest õppimist, uued vastased, uued sihtkohad jne)?
3. Mis motiveerib Teie arvates kõige rohkem Viljandi HC mängijaid (näiteks: treeningkaaslased, meeskonnavaim, treener, treeningutel lõbus tuju, mängude tulemused, väljasõidud ebatavapärastesse kohtadesse, fännid, kodusaali publik vms)?
4. Kuidas aitab kaasa Käsipalliklubi Viljandi HC oma meeskonna motivatsiooni suurendamiseks?
5. Mida saaksite Teie kui treener teha, et juhendatavad ootaksid treeningu algust?
6. Kuidas mõjutab meeskonna sisekliimat fakt, et 95% meeskonnast on Viljandi HC oma klubi kasvandikud?
7. Kuidas mõjutab meeskonna suhtumist, kui Viljandi HC meeskonnaga liitus esimene välismängija?
8. Kuidas reageerib organisatsioon, kui mängija lahkub oma koduklubist (kas üritatakse mängijat ümber veenda või antakse oma klubi noortele võimalus vms)?
9. Kui üritatakse mängijat ümber veenda, siis milliste argumentide ja/või vahenditega?

Lisa 2. Ankeetküsitlus

Minu nimi on Marge Puru ja õpin TÜ Pärnu Kolledži Ettevõtluse- ja projektijuhtimise erialal. Allolev küsimustik on aluseks minu lõputööle, mille eesmärgiks on uurida Käsipalliklubi Viljandi HC saavutusmotivatsiooni.

Küsimustik on jagatud kolmeks rühmaks ja sellele vastamiseks kulub aega umbes 10 minutit. Kõik vastused on anonüümsed ning õigeid ega valesid vastused ei ole, seega ole aus.

Suur-suur aitäh!

I OSA

Isikuandmed

1. Linn, kus elad ja töötad:*

- Viljandi
- Muu

2. Sinu haridustase:*

- Põhiharidus
- Keskkharidus
- Kõrgharidus
- Kutseharidus ilma gümnaasiumihariduseta
- Kutseharidus koos gümnaasiumiharidusega
- Kutseharidus peale gümnaasiumi lõpetamist

3. Kas oled kaalunud käsipalli vahetamist mingi teise spordiala vastu? Kas ka selles oleksid nõus osalema amatöörina?*

II OSA

MA TEGELEN KÄSIPALLIGA:

Hinda järgnevalt enda seotust käsipalliga kuuepalli skaalal, kus 1- ei nõustu üldse, 4- osaliselt nõus ning 6- täiesti nõus.

Sisemine motivatsioon:

1)...sest ma naudin seda

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

Lisa 2. järg

2)...sest see meeldib mulle

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

3)...sest see on lõbus

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

4)...sest ma leian, et see pakub mulle naudingut

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

5)...sest see pakub mulle rõõmu, kui tean käsipallist rohkem

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

6)...sest mulle meeldib uusi tehnikaid õppida

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

7)...sest mulle meeldib kui saan katsetada uusi õpituid tehnikaid

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

8)...sest mulle meeldib midagi uut käsipallis õppida

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

9)...sest mulle meeldib tunda trenni ajal ekstreemset pingutust

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

10)...sest tänu kõrgele adrenaliinile ma tunnen et ma tõesti tahan selle spordialaga tegeleda

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

11)...sest tänu naudingule mis ma sealt saan, tunnen, et olen sellest alast täiesti kütkestatud

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

12)...sest naudin seda positiivset emotsiooni, mida mängides saan

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

13)...sest ma naudin seda tunnet, kui püüdn olen oma pikaajaliste eesmärkide suunas

Ei nõustu üldse	1	2	3	4	5	6	Täiesti nõus
-----------------	---	---	---	---	---	---	--------------

Lisa 2. järg

14)...sest ma naudin seda tunnet, kui ma töotan millegi tähtsa nimel
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

15)...sest ma naudin millegi tegemist, milles ma olen osav
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

16)...sest ma tajun siis saavutust, kui ma püüdlen oma eesmärgile lähemale
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

Väline motivatsioon:

17)...sest seal ma tunnen, et saan iseendaks jääda
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

18)...sest see on osa minust
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

19)...sest see mida ma saavutan, väljendab seda, kes olen
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

20)...sest see võimaldab mul elada seda elu kus jään truuks oma väärtustele
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

21)...sest mulle on oluline see kasu, mida spordist saan
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

22)...sest ma hindan seda, mis kasu käsipall mulle juurde annab
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

23)...sest see õpetab mulle enesedistsipliini
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

24)...sest see on hea viis õpetamiseks mulle eluks vajalikke oskusi
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

25)...sest kui ma lõpetaksin mängimise, tunneksin ma ennast süüdi
Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

Lisa 2. järg

26)...sest kui ma lõpetaksin mängimise, tunneksin häbi

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

27)...sest ma olen kohustatud jätkama mängimist

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

28)...sest kui lõpetaksin mängimise, siis tunneksin et olen läbikukkuja

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

29)...sest ma tunnen teistelt inimestelt survet mängimiseks

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

30)...et rahuldada neid inimesi, kes tahavad et ma mängiks

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

31)...sest inimesed sunnivad mind selle alaga tegelema

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

32)...sest kui ma ei mängiks käsipalli, siis teised inimesed ei oleks minuga rahul

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

Amotivatsioon:

33)...aga ma küsin endalt koguaeg, miks ma jätkan

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

34)...aga ma küsin endalt, miks ma ennast piinan

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

35)...aga ma ei ole enam kindel enda otsustes

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

36)...aga ma mõtlen, et mis selle mõte on

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 6 Täiesti nõus

III OSA

Lisa 2. järg

Viljandi HC koostööpartnerid Raudnaela Kõrts, Värskä Originaal ja Ugala teater pakuvad meeskonnale erinevaid tooteid ja teenuseid tasuta.

Palun hinda, kui võrd motiveerib Sind nende toodete või teenuste tarbimise võimalus:

- Motiveerib
- Pigem motiveerib
- Pigem ei motiveeri
- Ei motiveeri üldse

Lisa 3. Ankeetküsitlus inglise keeles

My name is Marge Puru and I am studying in TÜ Pärnu College Entrepreneurship and Project Management. The aim of this study is to increase achievement motivation in handball.

In the questionnaire are 3 topics and all this is taking about 10 minutes to finish. All the answers are anonymous and there are no wrong or right answers, so be honest!

Thank you so much!

PART 1.

Personal data

1. Location of residence and work:*

- Viljandi
- Other

2. Education:*

- Middle school
- Secondary education
- Higher education
- Vocational education without Secondary education
- Vocational education with Secondary education
- Vocational education after Secondary education

3. Have you considered participating in another sport other than handball? If so, would you be willing to participate as an amateur?

PART 2.

I AM PLAYING HANDBALL...:

All answers are given 6 points, where 1- not true at all, 4- somewhat true and 6- very true.

Intrinsic motivation:

1)...because I enjoy it

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

Lisa 3. järg

2)...because I like it

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

3)...because it's fun

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

4)... because I find it pleasurable

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

5)...for the pleasure it gives me to know more about my sports

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

6)... because I like learning new techniques

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

7)... because I like learning how to apply new techniques

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

8)...I enjoy learning something new about my sport

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

9)...because I love the extreme highs that I feel during sport

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

10)... because of the excitement I feel when I'm really involved in the activity

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

11)... because of the pleasure I experience when I feel completely absorbed in my sport

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

Lisa 3. järg

12)... because of the positive feelings that I experience while playing my sport

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

13)... because I enjoy the feeling of achievement when trying to reach long-term goals

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

14)... because I enjoy the feeling of success when I am working toward something important

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

15)... because I enjoy doing something to the best of my ability

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

16)... because I get a sense of accomplishment when I strive to achieve my goal

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

Extrinsic motivation:

17)... because it's an opportunity to just be who I am

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

18)... because it's part of who I am

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

19)... because what I do in sports is an expression of who I am

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

20)... because it allows me to live in a way that is true my values

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

21)... because the benefits of my sports are important to me

Lisa 3. järg

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

22)... because I value the benefits of handball

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

23)... because it teaches me self-discipline

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

24)... because it's a good way to learn things which could be useful to me in my life

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

25)... because I would feel guilty I quit

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

26)... because I would feel ashamed if I quit

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

27)... because I feel obliged to continue

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

28)... because I would feel like a failure if I quit

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

29)... because I feel pressure from other people to play

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

30)...to satisfy people who want me to play

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

31)... because people push me to play

Lisa 3. järg

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

32)... because if I don't other people will not be pleased with me

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

Amotivation:

33)...but I question why I continue

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

34)...but I question why I am putting myself through this

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

35)...but the reasons why are not clear to me anymore

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

36)...but I wonder what the point is

Not true at all 1 2 3 4 5 6 Very true

PART 3.

Some Viljandi HC cooperation partners Raudnela Kõrts, Värska Originaal and Ugala Theater offers to team a variety of products and services for free:

Please rate how much it motivates you to their free opportunities

- It motivates a lot
- It rather motivates
- It rather doesn't motivates
- It doesn't motivates at all

SUMMARY

THE ACHIEVEMENT MOTIVATION OF AN AMATEUR ATHLETE ON THE EXAMPLE OF HANDBALL CLUB VILJANDI HC

Marge Puru

Motivation is extremely important in sports. Without motivation one does not know where they want to get to or why they even take part in sports. No research about the achievement motivation of amateur sports has been conducted in the University of Tartu, Pärnu College included. No achievement motivation research has been conducted in the handball club Viljandi HC either. The problem with Viljandi HC is the attendance of the team's training sessions depending on where the members of the club live. The research question of the given thesis is: What motivates an amateur athlete of the handball club Viljandi HC to spend their leisure time training and playing for the club without getting any pay?

The purpose of the thesis is to propose ways on how to increase the motivation levels of the amateur athletes of the handball club Viljandi HC. Five achievement motivation theories were addressed to reach the purpose, with SDT, also known as Self-Determination Theory, being the most fitting for this thesis. Only in this theory were all three important groups in sports represented – the characteristics of internal, external motivation and amotivation. The main research method in the given thesis was BRSQ, also known as Behavioral Regulation in Sport Questionnaire, which is based on SDT. Furthermore, before conducting the main study, an interview by e-mail and oral conversation were carried out with a member of the board/the coach to identify the problems surrounding the handball club Viljandi HC. In addition to that, a document analysis was carried out, based on which an additional question was added the

questionnaire, which investigated about the access to the products and services provided to the team from the sponsors.

The amount of players in Viljandi HC were 20 people, answers were given by 19 people, who make up 95% of the sample. From the outcome of the research it transpired, that the amateur athlete of Viljandi HC feels they are obliged to play, and if they would stop playing, they would let others down because of it. The external motivation of the team is below average. 74% of the team lives in Viljandi and it transpired that they are much more concordant than those, who live in other cities in Estonia (26%). Ways to increase motivation levels are brought out subsequently:

- carry out performance reviews every 6 months;
- include youth team players in the first team's practice;
- offer players compensation;
- hire a dietician;
- organize collective training sessions with sponsors;
- organize collective events during leisure time or in place of training sessions.

This given thesis gave an overview about the achievement motivation level of the handball club Viljandi HC and brought out the shortcomings, hopefully the suggestions give the board of directors of the club food for thought on how to improve the situation. For further improvement, Viljandi HC can use the proposals offered in the thesis as a foundation.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Marge Puru,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Amatöörspordlase saavutusmotivatsioon Käsipalliklubi Viljandi HC näitel,“ mille juhendaja on 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, 15.05.2017