

TARTU ÜLIKOOL
Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Anna Pohlak

Treeneri interpersonaalne käitumine ja seosed sportlase motivatsiooniga
Coach's interpersonal behavior and its' relationship with athlete's motivation

Bakalaureusetöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja: Prof., PhD, V. Hein

Tartu 2017

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. TREENERI INTERPERSONAALNE KÄITUMINE.....	4
1.1. Autonoomsust toetav interpersonaalne käitumine.....	4
1.2. Kontrolliv interpersonaalne käitumine	5
1.3. Treeneri käitumist mõjutavad tegurid.....	6
2. MOTIVATSIOON.....	9
2.1. Sisemine motivatsioon.....	9
2.2. Väline motivatsioon.....	10
2.3. Amotivatsioon	11
3. TREENERI INTERPERSONAALSE KÄITUMISE SEOSED SPORTLASE MOTIVATSIOONIGA	13
3.1. Autonoomsust toetava interpersonaalse käitumise seosed sportlase motivatsiooniga	13
3.2. Kontrolliva interpersonaalse käitumise seosed sportlase motivatsiooniga.....	15
KOKKUVÕTE	19
KASUTATUD KIRJANDUS.....	20
SUMMARY	23

SISSEJUHATUS

Sportlase jaoks on tema motivatsioon üheks olulisimaks psühholoogiliseks faktoriks. Sellest sõltuvad nii tema treeningutel osalemine kui ka tulemus. Sportlase motivatsiooni võivad mõjutada mitmed erinevad sotsiaalsed tegurid, nagu näiteks pere, sõbrad ja ühiskond, kuid neist suurima mõjuga on tema treener. Treener on inimene, kellega sportlane väga palju aega koos veedab, seega on mõisteta, et sellel suhtel on sportlase motivatsioonile arvestatav mõju, kuid tekib küsimus, et millise käitumisega mõjutab treener sportlase motivatsiooni positiivselt ja millisega negatiivselt?

Sportlasena olen tihti mõtisklenud, kas minu kõrge või madal motiveerituse tase on ainult minust endast tingitud, või mängivad selles rolli ka minu treenerid. Olen oma sportlaskarjääri jooksul kokku puutunud paljude erinevate treeneritega, kellest mõned on tekitanud minus positiivset, kuid teised negatiivset tunnet. Seega on treeneritel väga oluline teada, mismoodi nende käitumine mõjutab sportlase motivatsiooni, et pakkuda parima efektiivsusega treeninguid.

Käesoleva balaureusetöö eesmärk on anda kirjanduse põhjal ülevaade treeneri interpersonaalse käitumise mõjust sportlase motivatsioonile. Esimeses peatükis antakse ülevaade kahest interpersonaalse käitumise liigist, milleks on autonoomsust toetav ja kontrolliv käitumine, ning treeneri käitumist mõjutavatest teguritest. Teises peatükis tutvustatakse enesemääratlemiseteooriast lähtuvalt sportlase motivatsiooni. Kolmandas peatükis käsitletakse treeneri interpersonaalse käitumise seoseid sportlase motivatsiooniga.

Märksõnad: interpersonaalne käitumine; autonoomsust toetav treener; kontrolliv treener; motivatsioon.

Keywords: interpersonal behavior; autonomy-supportive coach; controlling coach; motivation.

1. TREENERI INTERPERSONAALNE KÄITUMINE

Treeneritel on sportlaste käitumiste, tunnete ja kogemuste mõjutamisel väga suur osa. (Amorose & Anderson-Butcher, 2015). Spordi kontekstis mängib treeneri interpersonaalne käitumine aga väga suurt rolli lisaks sportlase edukusele ka spordis osalemisest saadud psühholoogiliste kogemuste loomisel (Bartholomew et al., 2010).

Enesemääratlemise teooria (vt peatükk 2) kohaselt saab treeneri käitumist vaadelda kahe interpersonaalse käitumisena: autonoomsust toetav ja kontrolliv käitumine (Mageau & Vallerand, 2003). Järgmistes alapeatükkides on kirjeldatud just nendele kahele omaseid käitumuslikke eripärasid. Lisaks on toodud välja ka treeneri käitumist mõjutavad tegurid.

Tabel 1. Treeneri interpersonaalset käitumist iseloomustavad omadused (Mageau & Vallerand, 2003; Bartholomew et al., 2009)

Treeneri interpersonaalne käitumine	
Autonoomsust toetav käitumine	Kontrolliv käitumine
<ul style="list-style-type: none">• Välise surve vähendamine• Informatiivse tagasiside andmine• Valikute võimaldamine• Ego-kaasamise vältimine• Empaatilise toetuse pakkumine• Seletuste andmine	<ul style="list-style-type: none">• Materiaalsete tasude kasutamine• Kontrolliva tagasiside andmine• Liigse kontrolli kasutamine• Ähvardamine• Tulemusele orienteeritud õpi- ja treeningkeskkonna loomine• Negatiivne tingimuslik hoolimine

1.1. Autonoomsust toetav interpersonaalne käitumine

Autonoomsust toetav käitumine toetab sportlaste omaalgatuslikke püüdlusi ning loob neile tingimused tunda end aktsepteeritult ja teha oma valikuid. (Bartholomew et al., 2009). Autonoomsust toetava käitumisega kaasneb kompleksne käitumiste muster, mis sisaldab endas rohkemat, kui valikute andmist (Mageau & Vallerand, 2003). Selle interpersonaalse käitumisega inimestele on omased kindlad käitumisviisid (vt Tabel 1).

Seega tähendab autonoomsuse toetamine suhtumist sportlastesse kui indiviididesse, kes väärivad olla enese poolt määratletud, mitte etturid, keda peaks kindla tulemuse saavutamiseks

kontrollima. (Mageau & Vallerand, 2003). Seejuures luuakse sportlase jaoks vajalikud tingimused, mis julgustavad valikute tegemist, isetegevust ja enese poolt reguleeritud käitumist ning välditakse võimu ja käskude kasutamist (Amorose & Anderson-Butcher, 2015).

Ka Conroy ja Coatsworth (2007) leidsid, et autonoomsust toetava käitumisega treenerid näitasid üles huvi sportlaste sisendi vastu, innustades ja kasutades nende ideid ning kiites neid, kui nad osalesid soovitud tegevustes ilma välise sundimiseta. Sama kinnitasid ka Horvaatia pallimängijate seas uuringu läbi viinud Barić ja Bucik (2009), kes leidsid, et antud interpersonaalse käitumisega treenerid olid vähem egole orienteeritud, toetavamad, juhendavamad ja altimad oma sportlastele positiivset tagasisidet andma.

Teadlased, kes uurisid autonoomsust toetavat käitumist isiksuse tasandil, defineerivad autonoomsust toetavat interpersonaalset käitumist kui suhtumise seisukohta, kus alluvate vajadus autonoomia järele on austatud ja väärtustatud. Seega saab järeldada, et autonoomsust toetavat treenerid eelistavad sportlase-keskset lähenemist (Mageau & Vallerand, 2003).

1.2. Kontrolliv interpersonaalne käitumine

Kontrollivat interpersonaalset käitumist saab defineerida kui kontrolli kasutamist ja autoriteedi austamise väärtustamist (Mageau & Vallerand, 2003) ning teistele oma kindla ja ettekavatsetud mõtteviisi peale surumist (Bartholomew et al., 2010). Ka Amorose ja Anderson-Butcher (2015) leidsid, et kontrolliva interpersonaalse käitumisega treenerid käituvad viisil, millega nad saavad mõjutada oma sportlasi mõtlema, tundma ja käituma vastavalt treeneri enda soovidele ja vajadustele. Sellise stiiliga treeneritele on Bartholomew ja kolleegide (2009) uuringu põhjal omased kindlad käitumisviisid (vt Tabel 1).

Suurbritannia treenerite ja sportlaste seas läbi viidud uuring kinnitas, et need kontrollivad interpersonaalsed käitumisviisid on spordi kontekstis tihti esinevad. (Bartholomew et al., 2010) Isegi kõige paremate kavatsuste juures, treenerid, kes sunnivad oma sportlasi käsklustele alluma mõjuvad sportlastele kontrollivalt. Sellised käitumisviisid loovad situatsioone, kus sportlase poolt teatud kindlal viisil mitte käitumine võib suuresti ohustada näiteks treeneri-sportlase vahelist suhet või sportlase enesekindlust. Sellises kontrollivas keskkonnas muutub see oht nii suureks, et sportlane ei suudagi valida teistmoodi käituda (Mageau & Vallerand, 2003).

Nagu eelnevas loetelus märgitud, võivad kontrolliva käitumismaneeriga treenerid kasutada ka ülemäärast isiklikku kontrolli ehk dikteerida sportlaste käitumist ja elusid ka väljaspool sporti.

Antud tüüpi kontroll võib osutada väga äärmuslikuks, kus treener keelab sportlastel teiste spordialadega tegelemise või õhtuti väljas käimise. Sellise käitumise puhul kogevad sportlased äärmiselt suurt survet prioritseerida oma spordiala teiste elu oluliste aspektide ees. Väga ekstreemsete juhtude puhul eeldatakse sportlaselt, et kogu tema elu peaks keerlema ainult tema spordiala ümber (Bartholomew et al., 2010).

Kontrollitud käitumise puhul võivad sportlased alluda neile ette antud käitumistele ja väärtustele, kuid selle peamiseks põhjuseks on väärtustest tulevate konfliktide ja kõrvaleheitmise tundmise vältimine. Alluvate mittesoovitud käitumise või omaduste puhul võib võimu positsioonil olev isik vältida ka hoolimise, armastuse ja tähelepanu osutamist ehk väljendada tingimuslikku hoolimist (Bartholomew et al., 2010). Seeläbi toimub psühholoogiline kontroll, mille puhul hoolimine ja aktsepteerimine sõltuvad sportlase mõtetest ja käitumisest (Mageau & Vallerand, 2003).

Kui aga käskudele alluda ei taheta, siis kasutatakse kontrolliva juhtimisstiili puhul hirmutamist ehk võimuga veenmise strateegiaid, mis alandavad ja halvustavad sportlast. Sellised tehnikad võivad olla näiteks ähvardamine, karjumine ning füüsilise karistuse kasutamine või sellega hirmutamine. Sellised käitumisviisid kontrollivad sportlase käitumist, sest nad tekitavad välist survet käituda kindlat moodi, et vältida välist karistust. (Bartholomew et al., 2010) Kontrollivad treenerid kehtestavad kindlad mõtlemis- ja käitumisviisid ning pakuvad nende poole püüdlemiseks väliseid stiimuleid ja tasusid. Sellest vaatenurgast eelistavad kontrolliva juhtimisstiiliga treenerid treeneri-keskset lähenemist (Mageau & Vallerand, 2003).

1.3. Treeneri käitumist mõjutavad tegurid

Treeneri käitumist mõjutavad nii isikuomadused, sotsiaalse treeningkeskkonna mõjurid kui kontekstuaalsed mõjurid (Mageau & Vallerand, 2003). Seda kinnitasid ka Van den Berghe ja kolleegide (2014), kes analüüsisid aastatel 2000-2010 ilmunud 74 kehalise kasvatuse ja enesemääratlemistestooriaga seotud artiklit, millest 9 kajastasid ka treeneri käitumist mõjutavaid aspekte.

Treeneri käitumise puhul on tema isikuomadused väga olulisteks mõjutajateks. Treeneri käitumist mõjutab tema kohusetundlikkus ehk kui suurel määral on ta sportlast toetav ja hindav ning ausameelne. Samas on leitud ka, et isikuomadused ei ole muutumatud ning sõltuvalt sotsiaalse treeningkeskkonna ja kontekstuaalsetest mõjutustest võivad treeneri isikuomadused

märkimisväärselt muutuda. Seetõttu võib muutuda ka treeneri käitumismaneer (Huang et al., 2013).

Kuigi sportlase iseloomu mõju treeneri käitumisele pole veel spordi keskkonnas piisavalt testitud, on leitud kinnitust, et treeneri-sportlase vaheline suhe on vastastikune protsess, kus mõlemad, treener ja sportlane, mõjutavad üksteist. Seetõttu ei käitu treenerid kõikide sportlastega samamoodi, vaid nad reageerivad sportlase tajutud motivatsioonile ja käitumisele. Treenerid kasutavad rohkem kontrollivat juhtimisstiili, kui sportlasel ei domineeri autonoomsed motivatsiooni tüübid ning tundub olevat raskema iseloomuga ehk kui sportlane on pigem väliselt motiveeritud. Uuringud on näidanud, et treenerite ootused oma sportlaste tulemuslikkuse suhtes sõltuvad sportlase reaalsest potentsiaalist ja sellest eeldusest piisav, et panna treenerid erinevate sportlastega erinevalt käituma. Kui treener tunneb, et teatud sportlane on teistest nõrgem, väljendab ta tihti sportlase suhtes usaldamaust, rõhutab vigu ja ignoreerib positiivseid tulemusi. Antud käitumist võib esineda ka juhul, kui treener ei usalda treenitavat ning arvab ekslikult, et sportlane ei käitu treeningul vastavalt juhendaja soovile (Mageau & Vallerand, 2003).

Isegi kui treenerid usuvad sportlastele pakutava autonoomsuse toetuse olulisust ja vajalikkust, siis nende tegelik käitumine on sageli suuresti mõjutatud kontekstuaalsetest teguritest. Treeningkeskkond on sageli survestav ja sportlasi võrdlev. See omakorda survestab ja tekitab stressi peale sportlase ka treeneris. Uuringud näitavad, et selline treeningkeskkond mõjub treeneri käitumisele negatiivselt (Mageau & Vallerand, 2003). Survestatud treeningkeskkond, kus treeneri eneseväärikus ja reputatsioon on otseselt seotud tema sportlaste tulemuslikkusega, võib suurendada treeneri kontrollivat käitumist (Bartholomew et al., 2010). Tihti sõltub ka treeneri töötasu või lausa töökoha olemasolu tema sportlase või meeskonna saavutustest. Sellistes tingimustes võivad inimesed muutuda egoistlikumaks ning omandada seeläbi pigem kontrolliva käitumismaneeri. Uuringud näitavad ka, et kui inimesed on stressis, kalduvad nad rohkem kasutama kontrollivat käitumist, sest stress vähendab inimeste psühholoogilisi ressursse, jättes neile vähem aega ja vahendeid arvestada oma sportlaste väljavaadete, tunnete ja mõtetega. (Mageau & Vallerand, 2003).

Treeneri käitumine ja selle efektiivsus sõltub suurel määral ka treeningtöö iseloomust. Erinevused ilmnevad näiteks meeskonna- ja individuaalsportlaste treenimisel. Meeskonnaspordi puhul on treeneri käitumine rohkem grupile orienteeritud ehk keskendutakse rohkem tervele meeskonnale ja vähem meeskonna liikmetele individuaalselt. Individuaalsportlaste puhul on treeneri käitumine aga vastupidi, ehk tähtsaimaks on individuaalne areng (Alfermann et al.,

2005). Turman (2001) leidis oma uuringus aga, et treeneri käitumine on muutuv ka ühe hooaja vältel. Näiteks võib treener hooaja alguses ja lõpus ilmutada vähem sotsiaalset toetust ning hooaja keskel rohkem. Samuti olid erinevused ka treeneriga esimest, teist, kolmandat või neljandat aastat koostööd tegevate sportlaste puhul, mis näitab, et treeneri käitumine on muutuv.

Seetõttu saab treener ka õppida, kuidas olla rohkem autonoomsust toetav. Selleks peaks treener endalt küsima, kuidas see erineb tema senisest käitumisest. Autonoomsust toetav käitumine eeldab soovi tõsta oma sportlane koos tema vajadustega esiplaanile. Samuti on kasulik seada treeneril end sportlase kohale ning esitada endale autonoomsust toetavat käitumist iseloomustavaid küsimusi. Abistavad on käitumist peegeldavad küsimused, nagu "Kuidas saaks juhendaja treeningu mulle kasulikumaks/ huvitavamaks muuta?". Leiti et selline enda juhendatava kohale asetamine ja püüdmine mõista, mis on tema sportlasele vajalik, on oluline viis, kuidas suurendada autonoomsust väljendavat käitumist (Reeve & Halusic, 2009). Selline treeneri käitumine soodustab sportlase kaasamist treeningprotsessiga seotud otsuste tegemisele, mis omakorda avaldab positiivset mõju motivatsiooni, eelkõige sisemise motivatsiooni väljakujunemist.

2. MOTIVATSIOON

Motivatsiooni saab käsitleda enesemääratlemisteooriast (Deci & Ryan, 1985) lähtuvalt. Enesemääratlemisteooria on vaade inimese motivatsioonile ja isikupärale, mis keskendub sotsiaalse keskkonna mõjutustele, mis suurendavad ja/või vähendavad tervislikku psühholoogilist arengut (Deci & Ryan, 2000). See on teooria, mis seletab lahti sisemise, välimise ja ka amotivatsiooni olemuse. Erilise tähelepanu all on vastus küsimusele, kuivõrd on inimeste käitumine enese poolt määratletud. Selle teooria kohaselt põhineb motivatsioon kolme psühholoogilise põhivajaduse tajumisel, milleks on vajadus tunda seotust, kompetentsust ja autonoomsust. (Deci & Ryan, 1985) Need kolm kaasasündinud põhivajadust omavad väga tähtsat rolli inimese motivatsiooni kujunemisel (Deci & Ryan, 2000).

Enesemääratlemisteooria kohaselt saab motivatsiooni jagada kolmeks: sisemine motivatsioon, väline motivatsioon ja amotivatsioon. Sisemine motivatsioon tähendab, et inimene osaleb tegevuses selleks, et saada antud tegevusest naudingut ja rahulolu (Amoura et al, 2015). Sisemist motivatsiooni saab omakorda kolmeks jagada: sisemine motivatsioon teada saada, saavutada ja kogeda naudingut (Vallerand et al., 1992, 1993). Väline motivatsioon on jagatud aga neljaks erinevaks liigiks, mis erinevad enda reguleerituse astme poolest. Nendeks on integreeritud regulatsioon, omaksvõetud regulatsioon, pealesurutud regulatsioon ja väline regulatsioon. Kolmas suur motivatsiooniliik on amotivatsioon, mis tähendab nii sisemise kui ka välise motivatsiooni puudumist (Amoura et al., 2015).

2.1. Sisemine motivatsioon

Inimesed on juba sündises aktiivsed, uudishimulikud ja mänglevad, näidates ülimat valmidust õppida ja uurida ning neil ei ole selleks vaja väliseid mõjureid. See on inimeste loomulik motivatsiooniline kaldumus, mis on äärmiselt oluline uute teadmiste ja oskuste omandamiseks (Ryan & Deci, 2000).

Sisemine motivatsioon tähendab, et tegevust tehakse antud tegevusest naudingut ja rahulolu saamiseks. Kuna tegevus on meeldiv, siis osalevad sisemiselt motiveeritud sportlased tegevuses vabatahtlikult (Mageau & Vallerand, 2003). Sellisel juhul toetab sportlane tegevust täielikult, kuna tegevus on tema jaoks huvitav (Bartholomew et al., 2010). Sisemine motivatsioon on kõige rohkem enese poolt reguleeritud motivatsiooni vorm ehk sisemiselt motiveeritud tegevustes

osaledes ei vaja inimene väliseid mõjutajaid (Deci & Ryan, 1985). Näiteks on laps sisemiselt motiveeritud, kui ta valib ise omale lugemiseks raamatu ja loeb seda ainult naudinguga saamiseks.

Nagu eelpool mainitud, saab sisemist motivatsiooni jagada kolmeks osaks. Neist esimene, sisemine motivatsioon teada saada väljendub soovis õppida tegevuses osaledes juurde uusi teadmisi ja oskusi. Sisemine motivatsioon saavutada väljendub soovis osaleda tegevuses eesmärgiga ennast ületada, midagi luua või saavutada enesele püstitatud eesmärk. Kolmas sisemise motivatsiooni liik - kogeda naudingut, väljendub soovis osaleda tegevuses eesmärgiga kogeda stimuleerivaid elamusi, mis tulenevad tegevusest enesest (Vallerand et al., 1992, 1993).

Uuringud on korduvalt näidanud, et sportlased, kelle motivatsioon on rohkem enesemääratletud, on rohkem püsivamad oma tegevustes, pingutavad rohkem, on vitaalsemad, enesekindlamad ja saavutavad ka paremaid sportlikke tulemusi (Bartholomew et al., 2010). Seda kinnitab ka Leperi ja kolleegide uuring (2005), kus leiti, et sportlaste sisemise motivatsiooni ja tulemuslikkuse vahel on positiivne seos.

2.2. Väline motivatsioon

Väline motivatsioon tähendab, et sportlased osalevad oma spordialastes tegevustes väliste tegurite mõjul, mitte sisemise motivatsiooni, nagu seda on naudinguga saamise pärast. Väline motivatsioon võib olla enesemääratletud või mitte enesemääratletud. Enesemääratletud välise motivatsiooni puhul on tegevus internaliseeritud või integreeritud. Mitte enesemääratletud välise motivatsiooni puhul tunneb sportlane end sunnitud antud tegevuses osalema, kas väliste (nt treener) või sisemiste (nt süütunne) jõudude poolt (Mageau & Vallerand, 2003). Välist motivatsiooni saab jagada neljaks regulatsioonitüübiks. Nendeks on integreeritud regulatsioon, omaksvõetud ehk identifitseeritud regulatsioon, introjektiivne regulatsioon ja väline regulatsioon (Deci & Ryan, 2000).

Enesemääratletud välimine motivatsioon viitab käitumistele, mis ühilduvad sportlase väärtustega. Kui sportlase motivatsioon on enesemääratletud, siis otsustab ta tahteliselt tegevuses osaleda, sest tegevus on talle oluline ning ühtib tema väärtustega. Sellisel juhul on tegemist identifitseeritud regulatsiooniga. Näiteks, kui sportlane, kellele jõutreening ei ole naudingut pakkuv tegevus, kuid otsustab siiski omast tahtest jõutreeningutel osaleda, sest ta väärtustab selle tegevuse positiivset mõju oma sportlikule esitlusele. Sport nõuab väga suurt treeningute mahtu ja distsipliini, mis ei ole alati nauditav ning seetõttu ei saa sportlased toetuda vaid sisemisele motivatsioonile, vaid

peavad omama ka enesemääratletud välimist motivatsiooni. Seega on väga oluline, et sportlased tunnustavad oma treeningute väärtust ja olulisust oma oskuste arengu jaoks. Uuringud näitavad, et enesemääratletud välise motivatsiooni liik, identititseeritud motivatsioon, vastupidiselt teistele väliste mõjurite poolt reguleeritud välistele motivatsiooni liikidele (introjektiivne ja väline), on seotud positiivsete kognitiivsete, afektiivsete ja käitumuslike tagajärgedega, mis on väga sarnased sisemise motivatsiooni liikidega (Mageau & Vallerand, 2003).

Introjektiivne regulatsioon iseloomustab indiviidi, kes tunneb teatud survet tegevustes osalemiseks, ehkki see surve tuleneb indiviidi enese seest ja mitte väljastpoolt. Deci ja Ryan (2000) kirjeldavad seda regulatsiooni kui määrustekohast käitumist, kuid mitte täielikku regulatsioonide aktsepteerimist enda omana ehk käitumine pole enesemääratletud. Introjektsioon on teiste inimeste hoiakute, vaadete motiivide vms omaksvõtmine. Selle motivatsiooniliigiga sportlane allub sisemisele survele. Need toimingud baseeruvad süü- ja häbitunde vältimisel. Selle regulatsiooni puhul on käitumine tingitud survest või sundimisest, mitte enda tahtest.

Integreeritud regulatsioon jääb sisemiste ja väliste motivatsioonide vahele ning seetõttu ka sisemisele motivatsioonile kõige sarnasem, sest nii integreeritud motivatsioon kui ka sisemine motivatsioon on ajendiks tahtlikule käitumisele. Integreeritult motiveeritud isik tunneb, et antud tegevus täidab tema üldisi eesmärke elus ning sobib kokku tema elustiiliga. Seda liiki iseloomustab näiteks sportlane, kes osaleb aktiivselt spordis, kuna leiab, et kehaline aktiivsus ja liikumine on tervisliku eluviisi tähtis osa ning tervislike eluviiside järgimisel on kindel koht tema elustiilis (Deci & Ryan, 2000).

Väline regulatsioon iseloomustab indiviidi, kes osaleb tegevuses ainult väliste mõjutajate surve, milleks võivad olla materiaalsed auhinnad või väline sundlus. See välise motivatsiooni liik väljendab kõige vähem autonoomsust, sest inimese käitumine on väliste mõjurite poolt kontrollitud. Sellisel juhul motiveerib isikut tegutsema saadav preemia või kartus karistuse ees, mida võib võimu positsioonil olev isik mitte meelepärase käitumise puhul kasutada. Välise regulatsiooni puhul tegutseb isik rahulolematuse, vastupanu või huvi puudumisega. Sellisel juhul tunneb inimene, et on väliselt sunnitud tegutsema (Ryan & Deci, 2000).

2.3. Amotivatsioon

Amotivatsioon peegeldab motivatsiooni puudumist. Motivatsioon võib kaduda, kui individ tunneb end tegevuses osaledes ebakompetentselt või kui sooritus ei too kaasa soovitud

tulemusi (Pelletier et al, 1999). Amotiveeritus kui seisund võib tekkida ka siis, kui indiviid tunneb, et tegevusel ei ole tema jaoks instrumentaalset ega ka sisemist väärtust. Üldiselt näitavad uuringud, et amotivatsioon on seotud väga negatiivsete kogemuste ja tagajärgedega (Vallerand & Bissonnet, 1992). Amotivatsiooni on seotud ka spordist välja langemisega (Ntoumanis et al., 2004).

Spordist välja langemine ehk läbipõlemine on spordis ekstreemne rahulolematuse vorm, mida on sagedamini seostatud nooremate sportlastega. See sündroom ilmutab järgmisi sümptomeid: sportlike saavutuste tajumise vähenemine, emotsionaalse ja füüsilise kurnatuse tajumine ning osalemise väärtustamise vähenemine. Need sümptomid mõjutavad lisaks sportlikule tulemuslikkusele ka sportlase psühholoogilist heaolu. Vaatlejale võib läbipõlemine ilmutada end motiveerituse muutumisega ehk varasem kõrgelt pühendunud käitumine asendub psühholoogilise, emotsionaalse ja füüsilise eemaldumisega (Jowett et al., 2013).

3. TREENERI INTERPERSONAALSE KÄITUMISE SEOSD SPORTLASE MOTIVATSIOONIGA

Treeneritel on sportlaste kogemuste loomisel väga suur roll, sest nende käitumised, standardid ja eesmärgid panustavad sportlaste motivatsioonilisse keskkonda (Conroy & Coatsworth, 2007). Uuringud on korduvalt leidnud, et treeneri käitumine mõjutab sportlaste tajutud motivatsiooni (Amorose & Anderson-Butcher, 2015). Ehkki sportlase sisemist ja enesemääratletud välimist motivatsiooni võivad mõjutada mitmed faktorid, on leitud, et treeneri ja sportlase vaheline suhe on üks kõige olulisemaid mõjutajaid (Mageau & Vallerand, 2003). Uurijad on leidnud, et autonoomsuse toetus on seotud vajaduste rahuldamise kaudu autonoomse motivatsiooniga ning kontrolliv käitumine on vajaduste ohustamise kaudu seotud kontrollitud motivatsiooni tüüpidega (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Spordikonstektis treeneri ja sportlase suhtes on sportlase parimates huvides, et treener kasvataks tema sisemist ja enesemääratletud välimist motivatsiooni (Mageau & Vallerand, 2003). Üks sagedamini uuritud aspekt treenerite efektiivsuses kasutab enesemääratlemisteooriat, et õppida tundma, milliseid autonoomsust toetavaid või kontrollivaid käitumismaneeere treenerid sportlastega suheldes kasutavad. Sportlaste vaatepunktist on leitud, et treenerid kasutavad sportlastega suheldes mõlemat interpersonaalset käitumist (Amorose & Anderson-Butcher, 2015). Järgmistes alapeatükkides on välja toodud nii autonoomsust toetava kui ka kontrolliva interpersonaalse käitumise mõjutusi sportlaste motivatsioonile.

3.1. Autonoomsust toetava interpersonaalse käitumise seosed sportlase motivatsiooniga

Enesemääratlemisteooria pakub välja, et autonoomsust toetav interpersonaalne käitumine suurendab sportlaste sisemist motivatsiooni (Bartholomew et al., 2010). See tähendab, et sportlased tajuvad, et treener laseb neil tunda end kompetentse, autonoomse ja seotuna ehk toetab nende psühholoogilisi põhivajadusi (Mageau & Vallerand, 2003). Uuringud on näidanud, et autonoomsust toetav käitumine soodustab efektiivselt sportlaste enesemääratletud motivatsiooni liikide ja heaolu tekkimist. Ehk autonoomsust toetav treeneri käitumine on positiivselt seotud sisemise motivatsiooni ja enesemääratletud väliste motivatsiooni liikidega ning negatiivselt seotud enese poolt mitte reguleeritud motivatsiooni, amotivatsiooni ja läbipõlemisega (Amorose & Anderson-Butcher, 2015; Gillet et al., 2009; Hagger et al., 2007).

Organiseeritud spordis on autonoomsust seostatud positiivselt lisaks eelpool mainitud psühholoogiliste põhivajaduste rahuldamisele ning kõrgele enesemääratletud motivatsioonile ka jõupingutuste, püsivuse, loovuse, tunnetusliku paindlikkuse, skemaatilise õppimise, enesekindluse ja usaldusega. Autonoomsust toetava keskkonna funktsionaalne olulisus seisneb selles, et isikud tunnevad, et nende käitumine tuleneb ja väljendab nende tõelist isikut ning ei ole vastus välistele survetele ja nõudmistele (Conroy & Coatsworth, 2007). Gillet ja tema kolleegid (2009) leidsid, mida suurem on sportlase poolt tajutud autonoomsuse toetus treenerilt, seda rohkem on nad sisemiselt motiveeritud ja seda parem on nende sportlaste esitus võistlustel.

Nii laboratoorsed kui ka empiirilised uuringud on kinnitanud, et valikute võimaldamine, mis on autonoomsust toetava inteaalserpersonaalse käitumise üks vorme, on sportlaste sisemisele motivatsioonile väga tugeva positiivse mõjuga (Mageau & Vallerand, 2003). Sellegipoolest on võimalik, et autonoomsust toetav treener, kes ainult võimaldab sportlastele valikute tegemist, ei mõjuta piisavalt sportlaste motivatsiooni. Seetõttu on oluline toetada ka sportlaste iseseisvust ja vabadust ise mõelda ja omi mõtteid valida (Stefanou et al., 2004). Lisaks valikute pakkumisele on oluline anda ülesannete, reeglite ja piiride kohta põhjendus. See aitab kaasa tegevustes osalemise põhjuste internaliseerimisele, mis tähendab, et kui ülesanne on sportlase jaoks oluline, aktsepteerib ja integreerib ta selle aluseks olevad väärtused kergemini (Mageau & Vallerand, 2003).

Treenerid, kes omavad interpersonaalset käitumist, mida iseloomustab vähene autokraatlik käitumine ning, kes kasutavad sagedasti kiitust, annavad rohkem positiivset, innustavat ja informatsioonil baseeruvat tagasisidet ning demonstreerivad väga harva sportlaste hea tulemuslikkuse ja ebaõnnestumiste ignoreerimist, loovad keskkonna, mis hõlbustab sportlastes sisemise motivatsiooni arengut. Selline keskkond suurendab sportlaste kompetentsuse tajumist ja enesemääratlust (Amorose & Horn, 2000; Henderlong & Lepper, 2002).

Almagro ja kolleegid (2010) viisid läbi uuringu Hispaania noorte sportlaste seas, et uurida autonoomsust toetava keskkonna tähtsust sportlaste motivatsioonile ja sporti kaasatusele. Uuriti, mil määral mõjutab treeneri käitumine sportlaste autonoomsusvajadust, sisemist motivatsiooni ja soovi olla aktiivne. Leiti, et kui treenerid annavad sportlastele rohkem vabadust otsuseid vastu võtta, pakuvad neile alternatiive, toetavad nende otsuseid ning küsivad sportlaste arvamust treeningutel tehtavate tegevuste ja harjutuste kohta, siis tunnevad sportlased, et neil on rohkem mõjutust oma tegevuste üle ning seega tunnevad nad end autonoomsemana.

Autonoomsus ei võrdu aga iseseisvusega, sest indiviidil on võimalik sõltuda oma treenerist, kuid samal ajal olla oma tegevustes autonoomne. Näiteks, sportlased kes väärtustavad kõrgelt oma treeneri kompetentsust ja kogemust võivad valida lasta treeneril teha strateegilisi otsuseid ning tunda end samaaegselt enesemääratletult (Mageau & Vallerand, 2003). Huvitav on aga asjaolu, et ka pealesurutud regulatsiooni korral võivad sportlased tajuda oma treeneri käitumist autonoomsena. See esineb juhul, kui sportlasel tekib treeneriga lähedam side, sest siis on sportlane altim tegevustes osalema, et oma treenerit mitte alt vedada (Amorose & Anderson-Butcher, 2015).

Amorose ja Anderson-Butcher (2007) kasutasid autonoomsust toetava käitumise ja sportlase motivatsiooni vaheliste seoste uurimiseks struktuurset modelleerimise mudelit, mis kinnitas, et treeneri käitumine ja sportlase motivatsioon on omavahel seotud. Nagu ka varasemalt mainitud uuringutes, näitasid tulemused, et sellest, kui autonoomselt sportlased oma treeneri käitumist tajusid, sõltus nende tajutud kompetentsus, autonoomsus ja seotus, mis mõjutas sportlaste motivatsiooni. Ühtlasi leiti, et need tulemused ei sõltu sportlaste soost ega võistlustasemest. Üldisemast vaatepunktist toetab autonoomse keskkonna kasulikkust, ka Wilsoni ja Rodgersi (2004) uuring Kanada sporti harrastavate naiste seas. Selle tulemusel leiti, et naised, kes tajusid sõpradelt oma sportlike tegevuste osas rohkem autonoomset toetust, tundsid end treeningutel autonoomsemana ning seeläbi omasid suuremat soovi treeningutega jätkata (Wilson & Rodgers, 2004).

Kuigi suur osa uuringuid on uurinud autonoomsust toetavat ja kontrollivat inerpersonaalset käitumist, kui kaht eraldi esinevat faktorit, siis tegelikult on võimalik, et need käitumismaneerid on esindatud ka korraga. Nende koostoime puhul on leitud, et sportlase poolt tajutud kõrge autonoomsust toetav käitumine ja samaaegne vähene kontrolliv käitumine mõjuvad sportlase motivatsioonile positiivsemalt, kui vastupidine suhe. Seega, kui eesmärgiks on toetada sportlaste psühholoogilisi põhivajadusi ning suurendada sisemisest ja enesemääratletud välimist motivatsiooni, tuleks õpetada treenerid, kuidas olla rohkem autonoomsust toetava interpersonaalse käitumisega (Amorose & Anderson-Butcher, 2015).

3.2. Kontrolliva interpersonaalse käitumise seosed sportlase motivatsiooniga

Kontrollivat interpersonaalset käitumist on negatiivselt seostatud sportlaste sisemise ja enesemääratletud välise motivatsiooniga (Amorose & Anderson-Butcher, 2015) ehk kontrolliv stiil on seotud kontrollitud motivatsiooni tüüpidega (introjektiivse ja välise regulatsiooniga) ja

amotivatsiooniga, liigne kontroll ohustab aga põhilisi psühholoogilisi vajadusi (Pelletier et al., 2001). Sportlased tunnevad, et treeneri poolt tajutav väline surve mõjutab nende käitumist ning tajuvad, et neid ei ajenda tegutsema sisemine, vaid väline motivatsioon. Selline sportlase sisemise kontrolli vähenemine õõnestab sportlase psühholoogilisi põhivajadusi ja enesemääratlust, mis suurendavad mitte enesemääratletud välist motivatsiooni. Selline motivatsioon baseerub aga sundivatel käsklustel ja auhindadel või süü- ja kohusetundel, mistõttu sportlane osaleb nõutud tegevustes, kuid teeb seda ilma igasuguse sisemise toetuseta (Bartholomew et al., 2010).

Meyer ja kolleegid (2014) uurisid, kuidas mõjutab kehalise kasvatus õpetaja kontrolliv interpersonaalne käitumine õpilaste motivatsiooni ja tunnis osalemist. Tulemusena leiti, et kui õpilased tajusid oma õpetaja käitumist rohkem kontrollivamana, siis tundsid nad suuremat survet kehalise kasvatus tunnis osaleda, mis suurendas nende mitte enesemääratletud välist motivatsiooni ning vähendas sisemist ja enesemääratletud välist motivatsiooni. Tähelepanuväärne on aga, et selline seos leiti isegi juhul, kui kontrollivat käitumist esines väga vähesel määral.

Üheks kontrolliva interpersonaalse käitumise vormiks on materiaalse tasude kasutamine (Bartholomew et al., 2009). Treenerid võivad kasutada materiaalseid tasusid soovitud tegevustes osalemise ja käitumise püsivuse suurendamiseks ning sportlaste allumise tagamiseks. Enesemääratlusetooria vaatepunktist on aga leitud, et selline käitumine vähendab sisemist motivatsiooni (Bartholomew et al., 2010). Kuigi materiaalsed tasud olid varasemalt kõrgelt soovitatud ja laialdaselt kasutatud, on uuringud näidanud, et tasudega mõjutamine ei oma sisemisele motivatsioonile positiivset mõju. Isegi huvitava ülesande puhul vähendavad materiaalsed tasud sisemist motivatsiooni, sest tasu pakkumine edastab sõnumit, et ülesanne ise pole huvitav ning seeläbi suurendab sportlase välimist motivatsiooni. See kehtib tasude kasutamisel nii ülesannetes osalemiseks ja täitmiseks kui ka tulemuslikkuse suurendamiseks. Kuigi spordikontekstis on tasude kasutamist väga keeruline vältida, tuleks negatiivse efekti vähendamiseks, maksimeerida tasude informatsioonilist poolt nii, et see edendaks sportlase isiklikku arengut (Mageau & Vallerand, 2003).

Gillet ja Rosnet (2008) viisid Prantsusmaa sportlaste seas läbi uuringu, milles uuriti harrastus- ja võistlussportlaste motivatsioonilisi sarnasusi ja erinevusi. Leiti, et üldiselt on harrastussportlased kõrgema sisemise motivatsiooniga ning nad tajusid väiksemat väliste mõjutajate regulatsiooni. Võistlussportlaste käitumine on aga rohkem väliste faktorite poolt reguleeritud nagu näiteks metariaalsed tasud. Seega on materiaalse tasude kasutamisega võimalik vähendada kahjulikku

mõju sportlase sisemisele motivatsioonile, mis tuleneb tulemusele orienteeritusest. (Mageau & Vallerand, 2003)

Tulemusele orienteeritud keskkonnas on sportlase enesehinnang pidevalt riski all. Sellistes tingimustes muutuvad käitumuslikud tulemused sportlase väarikuse jaoks niivõrd oluliseks, et ta ei suuda valida omale eesmärki, mis erineks treeneri või situatsiooni poolt ette antust (Mageau & Vallerand, 2003). Sarrazin ja kolleegid (2002) leidsid Prantsusmaa naiskäsipallurite seas läbi viidud uuringust, et sportlased, kes loobusid spordist, ehk kogesid läbipõlemist, tajusid oma treeneri poolt loodud keskkonda rohkem tulemusele orienteeritult, kui sportlased, kes treeningutega jätkasid. Seega peaks treener oma käitumisega saama ära hoida sportlaste väljalangemist spordist. Tulemusele orienteeritud keskkonnas hindavad sportlased oma edukust teiste sportlaste tulemuste suhtes, mitte enesemääratletud standardite järgi (Mageau & Vallerand, 2003). Seega tuleks läbipõlemise vältimiseks suunata treenerid kasutama vähem kontrollivat interpersonaalset käitumist (Amorose & Anderson-Butcher, 2015).

Kontrolliva interpersonaalse käitumisega treenerid kasutavad sportlaste mõjutamiseks ka füüsilist kontrolli, mis kahjustab sportlase autonoomiat. Selle tõttu väheneb sportlase sisemine ja enesemääratletud väline motivatsioon. Taolise kontrolli alla kuuluvad näiteks füüsilise jõu kasutamine või sellega ähvardamine ning privileegide või materiaalsete ressursside eemaldamine. Sellise käitumise puhul saavutab treener sportlase kuuletumise, kuid see toimub ilma, et sportlane samastuks treeneri poolt kehtestatud väärtustega (Mageau & Vallerand, 2003).

Sportlaste oma taatele ja eesmärkidele allutamiseks võivad treenerid kasutada ka liigset kontrolli, mille tajumisel kaotavad sportlased usalduse endasse ja enda võimetesse oma käitumist parima tulemuse saavutamiseks ise reguleerida. Selle tulemusel võib tekkida rahulolematuse oma treeneriga, eriti juhul, kui treener keelab sportlasel osaleda treeninguvälistes meelepärastes tegevustes (nt sõpradega ajaveetmine) (Bartholomew et al., 2010).

Sportlase motivatsiooni mõjutab suuresti ka tajutud psühholoogiline kontroll (Bartholomew et al., 2009). Psühholoogilise kontrolli puhul tunneb sportlane, et tema tõelised mõtted ja tunded ohustavad tema emotsionaalset sidet treeneriga. Sellisel juhul peab sportlane enda väärtusi ignoreerima ja oma autonoomsusest loobuma (Mageau & Vallerand, 2003), et vältida väärtustest tulenevat konflikti ja kõrvaleheitmist (Bartholomew et al., 2010). See aga piirab sportlase võimalusi initsiatiivi näitamiseks ja loovuse väljendamiseks. Uuringud on näidanud, et kui

autoriteetsel positsioonil olev isik piirab alluvate autonoomsust, siis vähendab see nende sisemist motivatsiooni, mis takistab psühholoogilist arengut (Mageau & Vallerand, 2003).

Tingimuslik hoolimine ja ähvardamise kasutamine on kontrollivad tehnikad, mis vähendavad sportlase tajutud kompetentsust. Tingimusliku hoolimise puhul väljendavad treenerid hoolimist ja aktsepteerimist vaid juhul, kui sportlane omastab treeneri poolt kehtestatud sobivad mõtted ja käitumisviisid. Sportlane loovutab oma autonoomsuse ja allub antud survele, et vältida treeneriga loodud emotsionaalse sideme kahjustamist. On tõenäoline, et sama juhtub ka oludes, kus treener kasutab liigset järelvalvet või ei käsitle sportlasi kui individuaale oma isiklike mõtete ja tunnetega, vaid kui objekte, mida tuleb kindlate tulemuste saavutamiseks kontrollida. See võib viia olukorrani, kus sportlane ei suudagi enam teistmoodi tegutseda ja allub täielikult treeneri kontrollivale interpersonaalsele käitumisele (Bartholomew et al., 2010; Mageau & Vallerand, 2003).

KOKKUVÕTE

Uurimistöö tulemusena selgus, et treeneri interpersonaalne käitumine mõjutab sportlase motivatsiooni. Töös käsitleti autonoomsust toetavat ja kontrollivat treeneri käitumist, kui ka seda käitumist mõjutavaid tegureid ning tutvustati enesemääratlemisteooria kohaselt motivatsiooni olemust. Käesoleva uurimistöö koostamisel kasutatud uuringute põhjal saab teha järgmised järeldused:

Autonoomsust toetava interpersonaalse käitumisega treener:

- Suurendab sportlase sisemist motivatsiooni
- Suurendab sportlase enesemääratletud välimist motivatsiooni

Kontrolliva interpersonaalse käitumisega treener:

- Vähendab sportlase sisemist motivatsiooni
- Vähendab sportlase enesemääratletud välimist motivatsiooni
- Suurendab sportlase mitte enesemääratletud välimist motivatsiooni
- Suurendab amotivatsiooni seisundi ohtu

Üldistavalt on autonoomsust toetava interpersonaalse käitumisega treeneril sportlaste sisemistele motivatsiooni liikidele positiivne ning kontrolliva käitumisega treeneril negatiivne mõju. Treeneri interpersonaalne käitumine, mis on sportlaste autonoomsust toetav, oodustab tema psühholoogiliste vajaduste rahuldamist, mis omakorda viib autonoomsete ehk sisemiste motivatsiooni liikide väljakujunemisele. Sellest tulenevalt tuleks treeneril kasutada autonoomsust toetavat interpersonaalset käitumist.

Teema edasiseks käsitlemiseks tuleks keskenduda sellele, kuidas suurendada treenerite seas autonoomsust toetavat ja vähendada kontrollivat interpersonaalset käitumist.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Alfermann D, Lee MJ, Würth S, Perceived leadership behavior and motivational climate as antecedents of adolescent athletes' skill development. *The Online Journal of Sport Psychology* 2005; 7:14-36.
2. Almagro BJ, Sáenz-López P, Moreno JA. Prediction of sport adherence through the influence of autonomy-supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *Journal of Sports Science and Medicine* 2010; 9:8-14.
3. Amorose AJ, Anderson-Butcher D. Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: a test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise* 2007; 8:654-670.
4. Amorose AJ, Anderson-Butcher D. Exploring the independent and interactive effects of autonomy-supportive and controlling coaching behaviors on adolescent athletes' motivation for sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2015; 4(3):206-218.
5. Amorose AJ, Horn TS. Intrinsic motivation: relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2000; 22:63-84.
6. Amoura C, Berjot S, Gillet N, Caruana S, Cohen J et al. Autonomy-supportive and controlling styles of teaching. Opposite or distinct teaching styles? *Swiss Journal of Psychology* 2015; 74:141-158.
7. Barić R, Bucik V. Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology* 41 2009; 2:181-194.
8. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C. A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 2009; 2:215-233.
9. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C. The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2010; 32:193-216.
10. Conroy DE, Coatsworth JD. Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 2007; 8:671-684.
11. Deci EL, Ryan RM. The general causality orientations scale: self-determination in personality. *Journal of Research in Personality* 1985; 19:109-134.
12. Deci EL, Ryan RM. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-

- determination of behavior. *Psychological Inquiry* 2000; 11:227-268.
13. Gillet N, Rosnet E. Basic need satisfaction and motivation in sport. *The Online Journal of Sport Psychology* 2008; 10(3).
 14. Gillet N, Vallerand RJ, Amoura S, Baldes B. Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sports performance: a test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 2010; 11:155-161.
 15. Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Hein V, Pihu M, Soos I et al. The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSSES): development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise* 2007; 8:632-653.
 16. Henderlong J, Lepper MR. The effects of praise on children's intrinsic motivation: a review and synthesis. *Psychological Bulletin* 2002; 128:774-795.
 17. Huang W, Tang Y, Chen G. Predicting managerial coaching behaviors by the Big-Five personality traits. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies* 2013; 1:76-84.
 18. Jowett GE, Hill AP, Hall HK, Curran T. Perfectionism and junior athlete burnout: the mediating role of autonomous and controlled motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2013; 2:48-61.
 19. Lepper MR, Henderlong J, Iyengar SS. Intrinsic and extrinsic motivational orientations in the classroom: age differences and academic correlates. *Journal of Educational Psychology* 2005; 97:184-196.
 20. Mageau GA, Vallerand RJ. The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences* 2003; 21:883-904.
 21. Meyer JD, Tallir IB, Soenens B, Vansteenkiste M, Aelterman N et al. Does observed controlling teaching behavior relate to students' motivation in physical education? *Journal of Educational Psychology* 2014; 106:541-554.
 22. Ntoumanis N, Pensgaard AM, Martin C, Pipe K. An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 2004; 26:197-214.
 23. Pelletier LG, Dion S, Tuson KM, Green-Demers I. Why do people fail to adopt environmental protective behaviors? Toward a Taxonomy of Environmental Amotivation. *Journal of Applied Social Psychology* 1999; 29:2481-2504.
 24. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Briere NM. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion* 2001; 25: 279-306.

25. Reeve J, Halusic M. How K-12 teachers can put self-determination theory principles into practice. *Theory and Research in Education* 2009; 7:145-154.
26. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 2000; 25:54-67.
27. Sarrazin P, Vallerand R, Guillet E, Pelletier L, Cury F. Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology* 2002; 32:395-418.
28. Stefanou CR, Perencevich KC, DiCintio M, Turner JC. Supporting autonomy in the classroom: ways teachers encourage student decision making and ownership. *Educational Psychologist* 2004; 39:97-110.
29. Turman PD. Situational coaching styles. The impact of success and athlete maturity level on coaches' leadership styles over time. *Small Group Research* 2001; 32:576-594.
30. Vallerand J, Bissonnette R. Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: a prospective study. *Journal of Personality* 1992; 60(3):599-620.
31. Vallerand J, Pelletier LG, Blais MR, Brière NM, Senécal C et al. On the assessment of intrinsic, extrinsic and amotivation in education: evidence on the concurrent and construct validity of the academic motivation scale. *Educational and Psychological Measurement* 1993; 53:159-172.
32. Vallerand J, Pelletier LG, Blais MR, Brière NM, Senécal C et al. The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement* 1992; 52:1003-1017.
33. Van den Berghe L, Vansteenkiste M, Cardon G, Kirk D, Haerens L. Research on self-determination in physical education: key findings and proposals for future research. *Physical Education and Sport Pedagogy* 2014; 19:97-121.
34. Vansteenkiste M, Ryan RM. On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration* 2013; 23: 263-280.
35. Wilson PM, Rodgers WM. The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise* 2004; 5:229-242.

SUMMARY

Coach's interpersonal behavior and its' relationship with athlete's motivation

The aim of the present study is to analyze the relationships between coach's autonomy-supportive and controlling interpersonal behavior and athlete's motivation. The current analysis is based on the prior research articles conducted on the aforementioned topic.

It is clear that coach plays a major role in athlete's psychological development and therefore also in athlete's motivational outcomes. The question is, which type of coach's interpersonal behavior affects athlete's motivational in a positive and which in a negative way? More specifically, which type of interpersonal behavior affects which type of motivation?

Firstly, the different types of coach's interpersonal behaviors, autonomy-supportive and controlling, are explained. Coach with the autonomy-supportive behavior encourages choice, independent work and initiative, provides a rationale for tasks, rules and limits, gives positive competence feedback, and acknowledges and inquires about athlete's thoughts and feelings. He also avoids guilt-induced criticism, controlling statements, tangible rewards and ego-involvement. Controlling coach, on the other hand, uses tangible rewards, negative conditional regard, excessive personal control, and intimidation. That type of coach also gives controlling feedback, and creates a result-oriented environment. It is also possible that coach uses different interpersonal behaviors in different conditions. Coach's behavior is influenced by personality traits, training environment and contextual factors.

Secondly, the study gives an overview of athlete's motivation through the self-determination theory (Ryan & Deci, 1985). Based on the level of self-determination, motivation can be divided into three big groups. The most autonomous and self-regulated form of motivation is intrinsic motivation, which is characterized by the person's motivation to find out, achieve and experience pleasure. Second form of motivation is extrinsic motivation, which is divided into four different forms, based on their self-regulation level. Integrated regulation and identified regulation are self-determined, and introjected regulation and external regulation are non-self-determined motivational types. The third form of motivation is lack of motivation.

The main objective of the current study was to determine, how do the different interpersonal coaching behaviors affect different types of motivation. The results of the articles analyzed were

consistent on showing the autonomy-supportive behaviors as an example of good coaching and controlling behavior as not if focused on athlete's motivational outcomes.

The autonomy-supportive interpersonal style is found to have a positive correlation with both intrinsic and self-determined extrinsic motivation. When athlete perceives their coach to be more autonomy-supportive, they feel that their basic psychological needs are attended to and are therefore more intrinsically motivated.

The controlling interpersonal style is associated with lower intrinsic and self-determined extrinsic motivation, and higher non-self-determined extrinsic motivation. When athlete perceives their coach to be controlling, they are more likely to show psychological need thwarting which leads to lower self-determined motivation.

It has also been found that autonomy-supportive and controlling coaching behaviors are not necessarily opposite ends of a continuum and can, in fact, be present at the same time. In these cases, research has shown, that higher perceived autonomy-support and lower controlling behavior leads to more positive motivational outcomes than the contrary.

Based on the research articles analyzed, it can be concluded that coach's interpersonal behavior has a major influence on the athlete's motivational outcomes, and that autonomy-supportive behavior is associated with positive motivational outcomes, and controlling with negative.

Lihlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Anna Pohlak (*autori nimi*)
(sünnikuupäev: 01.07.1993)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihlitsentsi) enda loodud teose
Treeneri interpersonaalne käitumine ja seosed sportlase motivatsiooniga (*lõputöö pealkiri*),

mille juhendaja on Vello Hein (*juhendaja nimi*),

- 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus/Tallinnas/Narvas/Pärnus/Viljandis, 01.05.2017 (*kuupäev*)