

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Gertrud Järvsoo

**KOERAJUHI EMOTSIONAALSE SEISUNDI JA VÕISTLUSSOORITUSE
SEOSTEST *AGILITY* TIITLIVÕISTLUSTEL**

Uurimistöö

Juhendajad: Marko Visse, MSc
Marika Rauk, PhD

Läbiv pealkiri: Koerajuhi emotsionaalse seisundi ja võistlussoorituse seostest

Tartu 2019

Kokkuvõte

Käesoleva töö eesmärkideks oli uurida, kuivõrd on seotud koerajuhi võistluseelne ärevus ja võistlussoorituse tulemused *agilitys*; kas teiste koeraspordialadega tegelemine annab tulemustes eelise nende ees, kes seda ei tee; kas eksisteerib seos alasse pühendumise ja koera võistlusjärgse premeerimise vahel. Võistluseelse ärevuse uurimiseks jagati osalejatele kohapeal vahetult täitmiseks Küsimustik I, ja hiljem pärast võistlusi täitsid osalejad interneti teel Küsimustiku II. Vahetult pärast sooritust filmiti võitluspaare finišialal kahe kaameraga selleks, et hinnata, kuidas koerajuhid koeri premeerivad. Uurimus viidi läbi 2017. aasta juunis toimunud Eesti *agility*meistrivõistluste raames kahe koeratõuga, milleks olid *bordercollie*´d ja Shetlandi lambakoerad. Uuringu tulemustest selgus tendents, et kõrgem võistluseelne ärevus pigem seostub parema soorituse ja kõrgemate tulemustega; statistiliselt olulisi seoseid ei leitud teiste koeraspordialadega tegelemise ja saavutatud võistlustulemuse vahel, samuti ka alasse pühendumise skoori ja koera premeerimise määra vahel.

Märksõnad: võistluseelne ärevus, koeraspord, *agility*

**Competitor's emotional state and the outcome of competition
at dog agility championships**

Abstract

The aims of this research were to study: the relationships between the dog handler's precompetition anxiety and the outcome of the competition; to study does taking part in different dog sports activities give an advantage in the competition over those who do not take part in different kind of dog sports; if there is a correlation between commitment to the agility sport and rewarding one's dog after performance. To evaluate anxiety before the competition, the first part of a specially created questionnaire was given to the participants followed by the second part, which was filled later via internet. Immediately after finishing, the competitors were filmed by two cameras in the finishing area to evaluate the rewarding of dogs. The experiment was carried out during the Estonian national championships in agility in June 2017, with two dog breeds: border collies and Shetland sheepdogs. As a result we found a tendency that higher precompetition anxiety was related to more successful performance. Participating in other dog related activities was found to not give a distinct advantage, and also no statistically significant results could be found between commitment to the sport and rewarding the dog.

Keywords: precompetition anxiety; dog sports; *agility*

Sissejuhatus

Sportlase tulemus võistlustel sõltub tihtipeale lisaks füüsilisele vormile ka psühholoogilisest ettevalmistusest ning meeleolust võistlustel, mis koos võimega konkurentsiga toime tulla määravad suuresti tema edukuse. Psühholoogiline ettevalmistus on veelgi olulisem meeskondlikel aladel, kus võistkonnasisene ühtsus, üksteise toetamine ning vaimne tasakaal on sageli maksimaalse soorituse jaoks määrava tähtsusega. Füüsilise ettevalmistusega tegeleb meeskond ühiselt ning harjutusi tehakse koos, kuid psühholoogilise ettevalmistusega tegeletakse enamasti individuaalselt või üldse mitte, harvem kogu võistkonnaga koos. Seetõttu on oht rikkuda hea sooritus halva meeskonnavaimu või üksikisikute läbipõrumise tõttu. Sellist olukorda võib tihti ette tulla klassikalistel spordialadel, kuid veel enam võimendunud võib see probleem olla koeraspordis. Viimane on oma olemuselt võistkondlik ala, kus koera psühholoogilise ettevalmistuse tagab koerajuht. Koerajuhi ärevuse tasemest ning keskendumisvõimest sõltuvad tõenäoliselt ka koera ärevus, reaktsiooni kiirus ja kontrollitavus. Koerajuhi ja koera koostöö määrab tulemuse ja kui koerajuht ei suuda luua õiget meeleolu, on edukas tulemus praktiliselt välistatud.

Võistlussooritust mõjutavad psühholoogilised tegurid

Spordipsühholoogias on olulisel kohal indiviidide saavutuseesmärgid (*achievement goals*), mis seisnevad inimeste soovis arendada või esitleda kompetentsust tegevustes, kus on võimalik midagi saavutada (Nicholls, 1989). Sedasorti kompetentsile või võimekusele on kaks peamist lähenemisviisi: pingutus ei eristu võimekusest ja suurem pingutus näitab suuremat võimekust; pingutus ja võimekus on eraldiseisvad. Esimese kontseptsiooni järgi peavad sooritajad kompetentsust püüdlikuks saavutuseks ja teise arusaama järgi demonstreeritakse võimekust, kui probleeme lahendatakse teistega võrdväärselt, kuid väiksema pingutusega, või paremini, kuid samaväärse pingutusega. Lisaks on saavutuseesmärkide täitmisel olulisel kohal ka probleem ise ning indiviidi ego. Probleemile orienteeritud inimesed hindavad eneseteadlikkusele tuginedes oma kompetentsust ning tunnevad rahulolu ülesande lahendamisest või selle protsessi täiustamisest. Suurema egoorienteeritusega indiviidid ei ole kompetentsi hindamisel niivõrd eneseteadlikud ja tunnevad rahulolu teistest parema soorituse üle (Nicholls, 1984; 1989). Sellised saavutuseesmärkidele orienteerumised on seotud ka mitmete järeldustega spordis nagu näiteks: positiivne ja negatiivne mõjutus, treeningute järjepidevus, moraal ja tajutav kompetents (Biddle, Wang, Kavussanu ja Spray, 2003).

Saavutuseesmärgid on seotud emotsioonidega, sest eelpool mainitud probleemile ning egole orienteeritus mõjutavad olukorra subjektiivset kogemist (Nicholls, 1984). Juhul kui on võimalik pingutuse tulemusel arendada mingit võimet/võimekust, peaksid probleemile orienteeritud inividid pidama tegevust olemuselt rahuldavaks ning seeläbi kogema rohkem positiivseid ja vähem negatiivseid emotsioone (Nicholls, 1989). Erutatavust kui positiivset emotsiooni, mida võidakse kogeda väljakutsuvas olukorras, arvates end jõudvat sihile, tuntakse tihti võistluseelses olukorras mõjutatuna saavutuseesmärkidest (Jones, Lane, Bray, Uphill ja Catlin, 2005).

Tugev emotsioon, mida enne võistlusi tihti tuntakse on ärevus (Hall, Kerr ja Matthews, 1998), mis peegeldab eesmärgi saavutamise ja toimetulekuga seonduvat ebakindlust, millega kaasnevad kahtlused ja pingeseisund (Lazarus, 2000). Ärevus on spordis üks peamisi kogetavaid emotsioone, mille põhiliseks allikaks on teadmine: avalikus võistluses saab kõigile olukorra vaatlejatele, kaasaarvatud võistlejale endale, selgeks sportlase võimekus, mida saab võrrelda teiste osalejatega. Ärevuse tase võib võistluse ajal ka tõusta, järgnedes korduvatele ebaõnnestumistele, mis võivad omakorda viia järjest laieneva eksistentsiaalse kriisini (Lazarus, 2000). Egole orienteeritud võistlejaid võib ärevusse viia teadmatus, kas nad suudavad saavutada oma eesmärgi ehk olla teistest paremad, kuid kuna probleemile keskendujate eesmärgiks võiks olla nende kontrollile alluv sammhaaval arenemine, ei tohiks neis niivõrd tugevat ärevust tekkida (Dewar, Kavussanu ja Ring, 2013). Samas ei ole ärevus ainult negatiivne tundmus, sest märkimisväärne arv tippportlasi on pidanud kõrget ärevust vajalikuks prima soorituse elluviimiseks (Hanin, 1978; 1986)

Sooritusi või nende tulemusi on võimalik jagada kaheks: tajutud ja tegelik. Tajutud sooritusele ehk indiviidi enda seisukohale tehtud soorituse kohta võib positiivset mõju avaldada eesmärgile orienteeritus. Sellised võistlejad võivad enesele rohkem teadvustada väikseid või marginaalseid saavutusi ning seeläbi pidada enda sooritust efektiivseks ja rahuldavaks. Samas võivad egole orienteerunud sportlased jätta sellised saavutused märkamata ning seetõttu pidada oma sooritust tegelikkusest madalamaks (Dewar ja Kavussanu, 2011).

Erinevatel emotsioonidel on kahtlemata oma kindel mõju nii sportlase meeleolule kui ka sooritusele, olenemata sellest, kas tundmused tekivad soorituse ajal või kerkivad üles igapäevaelust. Üks põhilisi tulemusi negatiivselt mõjutavaid mehhanisme koosneb väidetest ja arvamustest enese kohta, mis kerkivad esile emotsionaalse sisemise heitluse käigus ning segavad keskendumist ja tähelepanu, milleta aga ei ole maksimaalne sooritus võimalik. Samuti on võimalik ka sportlase allaandmine motivatsioonilanguse tõttu, kui indiviidi sooritus ei ole rahuldav. Seega oleks soovitatav sportlastel asendada destruktiivsed mõtted konstruktiivsetega,

vältimaks võimekuse langust ja taastamaks kadunud motivatsiooni, tähelepanu ja keskendumisvõimet (Lazarus, 2000).

Psühholoogilised tegurid võistlemisel loomadega

Inimeste ja loomade koostöö on väga laialdane. Inimene on kasutanud loomi erinevatel viisidel näiteks toiduks (metsloomade jahtimine, kariloomade kasvatus jne.) kui ka transpordivahendina (hobuvankrid, koerarakendid jne.). Ajalooliselt üsna uueks trendiks võib lugeda loomadega võistlemist, toetudes nende tõutunnustele, välimusele või füüsilistele ja intellektuaalsetele võimetele. Võistluslikes valdkondades enimlevinud loompartneriteks on koerad ja hobused. Just hobuste võistlustest arenes välja ka koertega võistlemine.

Hobustega spordialad on suvistel olümpiamängudel kavas olnud alates 1900. aastast ja esimesed 48 aastat kujundasid võistlusi peamiselt sõjaväelised mõjutused. Spordialade teine arenguetapp algas aastal 1952, mil lubati esmakorselt võistlema mittesõjaväelise taustaga ning naissoost võistlejad. Sport koos loomadega on kahtlemata unikaalne nähtus, kus on määraval kohal sportlase ja looma vaheline suhe ning indiviidi ja tiimi dünaamika kombinatsioon. Tänapäevased hobusespordi võistlused koosnevad kolmest osast: *show-jumping*, koolisõit ja murdmaa rada (Beauchamp ja Whinton, 2005).

Hobustega võistlejatele avaldavad mõju võistlustega kaasnevad emotsioonid, mida võib jagada kolmeks: produktiivsed nagu enesekindlus ja eneseusk, destruktiivsed nagu hirm ebaõnnestumise ees ja ärevus, ning kaitsvad nagu vältimine ja eitamine (Stewart, 2013). Kaitsvaid emotsioone nimetatakse ka kaitsemehhanismideks, sest nende abil on võimalik vähendada tuntavat ärevust, pettumust või hirmu. Emotsioonidel on spordis väga tugev mõju ning nende mõjul võivad ka suurepäraselt füüsilises vormis võistlejad ebaõnnestuda. Seega kerkib esile sportlase vaimse ettevalmistuse olulisus, sest sellest oleneb nii indiviidi enda kui ka võistluspartnerist looma sooritus (Stewart, 2013).

Koerad on olnud inimese ainulaadsed kaaslased väga ammustest aegadest. Alates koerte kodustamisest 18-32 tuhat aastat tagasi (Thalmann, jt., 2013), on inimesed kas tahtlikult või mittetahtlikult soodustanud teatud koertele ainuomaste omaduste arenemist, mille tulemusel on koertel võimalik aru saada inimeste sotsiaalsest käitumisest (Hare ja Tomasello, 2005) ning näidata kiindumusmustreid, mis sarnanevad imikute omadega (Prato-Previde, Custance, Spiezio, ja Sabatini, 2003). Arvatakse, et selle tulemusel on koertel tekkinud evolutsiooniliselt uudne liikidevaheline sotsiaalne kompetentsus, mistõttu on koerte ja inimeste vahele tekkinud ainulaadsed partnerlussidemed. Partnerluse vormid on väga erinevad, näiteks: siinses töös kirjeldatav koerasport *agility*, teenistus- ja päästekoerad, valvekoerad, karjakoerad jne. (Miklósi

ja Topál, 2013). On tõestatud, et koerad tajuvad inimeste emotsioone (Morisaki, Takaoka ja Fujita, 2009) ja viimased võivad neile ka üle kanduda protsessis, mida nimetatakse emotsionaalseks või sotsiaalseks nakkumiseks (*social or emotional contagion*), mille defineerisid Hatfield, Cacioppo, ja Rapson (1992). Niisugune emotsioonide ülekandumine on automaatne vastus olukorrale, kus tajutakse kellegi emotsioone, mis vallandavad nende tajujas sarnased tunded. Preston ja de Waal (2000) on kirjeldanud seda kui primitiivset empaatia vormi, mis ei nõua enda ja teise emotsioonide eristamist ega teadlikku kontrolli neile reageerimise üle. Sotsiaalset nakkumist võib vaadelda ka kui algelist mehhanismi, mis sünkroniseerib partnereid eri tasanditel: füsioloogilisel, emotsionaalsel ja käitumuslikul. Leidub mõningaid eksperimentaalseid tulemusi, milles on leitud hormonaalset ja füsioloogilist sünkroniseerumist omaniku ja koera omavaheliste interaktsioonide tulemusel (Odendaal ja Meintjes, 2003).

Võistlused on koerte jaoks palju närvilisem keskkond kui nende loomulik elukeskkond, ning selle teevad veelgi keerulisemaks koerajahi emotsioonid ning koerte endi erutuvus ning individuaalne närvikava. Nagu eelpool mainitud, esineb koerte puhul väga selgelt emotsioonide nakkumine ühelt indiviidilt teisele. Koerajahi jaoks on väga oluline tunda koera eripärasid ja sõltuvalt sellest kohandada ennast vastavalt koera vajadustele, et teha maksimaalne sooritus. Siinjuures peab koerajuht suutma ka ennast viia õigesse vaimsesse seisundisse, et tagada omalt poolt parim tulemus. Koerajahi psühholoogilise ettevalmistuse teeb keeruliseks see, et tema enda ärevuse tase mõjutab meeskonnakaaslase s.t. koera sooritust. Neurootilisuse dimensioonis on leitud väga selge seos: närvilisemate inimeste koerad on samuti närvilisemad (O'Farrel, 1997). Seega inimese käitumusmustrid võivad muuta ka koera isiksust närvilisemaks, mille tulemusel võib koera käitumine põhjustada ärevamale inimesele rohkem negatiivset stressi (Turcsán, Range, Virányi, Miklósi ja Kubinyi, 2012). Seetõttu on koerajahi võistluseelne ning sooritusaegne meeleolu tulemusele määrava tähtsusega. Ka soorituse järgne koerajahi meeleolu võib mõjutada võistluspaari järgmise soorituse tulemust. Sellist situatsiooni võib kohata just *agility* võistlustel, kus läbitakse mitu rada ühe päeva jooksul ning eelnevalt rajalt saadud emotsioon võib mõjutada järgneva raja läbimise edukust. Varasemalt tehtud uuringute raames (Wingfield, 2017) on leitud, et võistlusmomendil suureneb inimeses suguhormoonide hulk, eriti tõuseb testosterooni tase, ja kortisooli ehk peamise stressihormooni tase. Kuna võistlused on koera jaoks stressirohke sündmus, toovad need endaga kaasa samuti kortisooli taseme tõusu, mis peegeldab inimeses toimuvat. Arvatakse, et hormoonitaseme muutused ei ole seotud koerajahi käitumisega koera suhtes otseselt vaid kaudselt - läbi tajutud emotsioonide (Buttner, Thompson, Strasser ja Santo, 2015). Lisaks kaasnevad kortisooli taseme tõusuga ka kindlad stressi tundemärkidega käitumuslikud iseärasused nagu näiteks rahutus, värisemine, hingeldamine ning sabaga vehkimine

(Pastore, Pirrone, Balzarotti, Faustini, Pierantoni ja Albertini, 2011) ning kerged hematoloogilised ja biokeemilised muutused nagu näiteks põrna kokkutõmbumine ning rasvapõletuse ja anaeroobse energia sünteesi tõus (Rovira, Munoz ja Benito, 2007). Teise uuringu kohaselt on testosterooni tase seotud ka koeras tekkiva stressihormooni kortisooli tasemega nii, et testosterooni hulga langedes peale võistlust suureneb koeras kortisooli eritamine, mis on võistlustingimuste tõttu juba niigi normist kõrgem (Jones ja Josephs, 2006). Viimane asjaolu kerkis uuringus esile ainult kaotavate tiimide puhul; samas oli võitvates tiimides üleüldine testosterooni tase kõrgem. Seega võib oletada, et kergelt närvilisemad võistlejad saavutavad võistlustel paremaid tulemusi, mis on ilmnunud ka varasemate uuringute raames (Hanin, 1978; 1986). Lisaks on leitud (Mehta, Jones ja Josephs, 2008), et kõrgema testosteroonitasemega osalejates kasvab kaotuse puhul ning langeb võidu korral kortisooli tase märgatavalt, kuid madala testosterooni hulga puhul ei sõltunud kortisooli taseme muutus võidust ega kaotusest – see nähtus kehtis pigem meessoost osalejate kohta. Kui võistlejatel paluti võistlusülesannet korrata, siis kõrgema testosterooni hulgaga võitjad kordasid seda ning madalama tasemega võitjad otsustasid kordamisest loobuda. Võib järeldada, et närvilisematel võistlejatel on ka võistlustelt saadav emotsionaalne tagasiside palju tugevam, mis võib viia ka paremate saavutusteni. Sarnase tulemuseni on jõudnud ka Ungari uurijad, analüüsides stressis ja mitte-stressis inim- ja koeragruppide tulemusi erinevate probleemide ja ülesannete lahendamisel. Selgus, et närvilisemad inimesed tunnistasid end pärast manipulatsiooni stressiolukorda viiduna veelgi ärevamateks, kuid sooritasid teste paremini kui mitte-stressis grupp. Ka koerte puhul jõudsid paremate tulemusteni stressiolukorda viidud ehk omanikest eraldatud koerad (Sümegi, Oláh, ja Topál, 2014).

Agility kui spordiala

Siinses uurimistöös käsitletakse üht aktiivsemat ja vaimselt nõudlikumat koeraspordiala, milleks on *agility*. Ala sai inspiratsiooni hobuste takistussõidust ning on nüüdseks maailmas väga levinud. Tegemist on takistusraja läbimisega, kus on võrdselt olulised koera ja inimese füüsiline vorm, osavus, kiirus, kuid eelkõige koostöö. Koeral tuleb koerajuhi juhtimisel läbida rajal erinevad takistused, mida on vähemalt 15 ja maksimaalselt 22 ning need on igal võistlusrajal erinevas järjekorras. Võistlusraja pikkus peab jääma 100 ja 220 meetri vahele. Rajad jagatakse hüpperajaks ning *agility*rajaks, viimasel kasutatakse lisaks tõketele kontakt-takistusi (poom, A-takistus, kiik), mis on reeglina kõige keerulisemad. Rada tuleb läbida kohtuniku poolt määratud suunas, läbides takistusi kindlas järjekorras, nii et koerajuht ei tohi puutuda koera ega takistusi. Läbimiseks on ette antud nii standardaeg kui ka maksimumaeg. Esimene määratakse raja pikkuse ja raja keerukusele vastava liikumiskiiruse jagatisest. Maksimumaeg määratakse *agility*rajal raja pikkuse

jagamisel kiirusega 2,0 m/s ning hüpperajal kiirusega 2,5 m/s. Aja mõõtmine lõppeb peale viimase takistuse korrektset ületamist ning sellele järgneb veapunktide arvestamine. Maksimumaja ületamisel võistluspaar diskvalifitseeritakse ehk tulemus loetakse mittesooritatuks. Veapunkte määratakse nii takistuste ebakorrektselt ületamise eest kui ka aja põhjal. Võistluspaar diskvalifitseeritakse, kui rada läbitakse vales järjekorras, koerajuht puudutab takistust või käitub koeraga halvasti. Vea ja tõrke eest antakse 5 veapunkti, standardaja ületamisel antakse veapunkte võrdväärselt ületatud ajaga ning diskvalifitseerimise eest antakse 100 veapunkti.

Agilitys jagatakse koerad turja kõrguse järgi kolme suurusklassi: väikesed ehk *mini* koerad, kelle kõrgeim punkt turjal jääb alla 35 cm mõõdetuna maapinnalt; keskmise suurusega ehk *midi* koerad, kelle turja kõrgus on vahemikus 35-43 cm; suured ehk *maksi* koerad, kelle turja kõrgus on vähemalt 43 cm maapinnast. Vastavalt koera suurusklassile on määratud takistuste kõrgused. Lisaks sellele määrab takistuste kõrguse ära koera oskuste tase, mis algab A1 tasemelt ja järgnevad A2 ja A3; tase A3 on kõrgeim võimalik (AISBL, 2018).

Igas suurusklassis on esindatud erinevad koeratõud, kuid eelistatud on kiired, inimestega koostööle orienteeritud ja kergesti õpetatavad tõud. *Maksi* klassis on koerajuhtide lemmikuks ja enamlevinud koeratõuks *bordercollie*. *Mini* ja *midi* klassi domineerivaks koeratõuks on Shetlandi lambakoer ehk shelti. Kuna nende tõugudega võisteldakse enim ka Eestis, siis valiti antud uurigu jaoks just nende tõugudega võistluspaarid.

Käesolev uurimus viidi läbi Eesti suurimal tiitlivõistlusel, milleks on Eesti meistrivõistlused (EMV) *agilitys*spordis. See võistlus on ühtlasi osavõtjate rohkeim võistlus igal hooajal (Agilitykoer, 2018) ning seal on võimalik teenida lisapunkte *agility* maailmameistrivõistluste koondisesse pääsemiseks. EMV-st saavad osa võtta ainult A3 tasemel olevad koerad. Seega on antud võistlus koerajuhtidele oluline ning tekitab emotsionaalselt rohkem pingeid, kui tavaline *agility*võistlus (see väide toetub koerajuhtide arvamusele). Võistlussoorituse puhul tuleks hinnata võistluspaari mõlema liikme emotsionaalset seisundit, sest mõlema puhul sõltub see indiviidist, varasematest kogemustest ning oskusest stressisituatsiooniga toime tulla, kuid koerte meeleolu hinnata ja mõõta on keeruline.

Käesolevas töös keskendutaksegi eelkõige koerajuhi meeleolu ja ärevustaseme hindamisele ning sellele, kuivõrd on koerajuhi seisund seoses võistlussoorituse tulemustega.

Püstitasime järgmised hüpoteesid:

H1: Koerajuhi keskmisest kõrgem ärevustase ja ebameeldivad tunded enne võistlust on seotud võistlussooritusega negatiivselt.

H2: Koerajuhid, kes tegelevad lisaks *agility*le teiste koeraspordialadega (sõnakuulelikkus, kuulekuskoolitus, karjatamine) on *agility*võistlustel vähem ärevad ning nad teevad rajal vähem vigu.

H3: Peale võistlusraja läbimist premeerivad koera rohkem need koerajuhid, kes on alasse rohkem pühendunud.

Metoodika

Osavõtjad

Uuringus osalejateks olid vabatahtlikud koerajuhid, kellest 21 võistlesid *maksi* kategooriasse kuuluvate *bordercollie*´dega ning 15 Shetlandi lambakoertega (kellest 7 kuulus *midi* ning 8 *mini* kategooriasse). Kõik koerad võistlesid A3 kategoorias, mis on kõrgeim võistlustase. Algselt kokku 36 osalejast ei vastanud aga küsitluse teisele osale 5 *bordercollie* ning 5 Shetlandi lambakoera omanikku, seega vähenes valim 26 osalejani. Uuringus osales ka koerajuhte, kes tegelevad lisaks *agility*le muude koeraspordialadega: sõnekuulelikkus, kuulekuskoolitus, võimlemine ja trikkide tegemine.

Katsematerjal

Koostati kaks küsimustikku. Esimese aluseks oli Martensi võistlusärevuse test (*Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*, Martens, 1977), selle lühendatud variandi pikkuseks oli 7 küsimust (vt. lisa 1: Küsitlus I koerajuhile). Esimese küsimustiku täitsid koerajuhid vahetult enne võistlust.

Teine küsimustik oli palju pikem, kokku 32 küsimust, sisaldades tausta küsimusi koera ja võistluste kohta, küsimusi koerajuhi üldise enesetunde kohta võistlustel, võistlemist mõjutavate tegurite kohta üldiselt, ning spordialale pühendumise kohta (vt. lisa 1: Küsitlus II koerajuhile).

Enamikele küsimustele oli võimalik vastata 5-pallisel skaalal (1-mitte kunagi; ; 5-alati).

Teise küsimustiku täitsid koerajuhid pärast võistlust internetis (*Google Forms*).

Küsimustikke oli võimalik täita nii eesti kui vene keeles.

Lisaks küsimustike kasutamisele toimus ka võistlejate filmimine. Koerajuhtidelt küsiti eelnevalt meili teel luba, ning võistlusel filmiti peale raja lõpetamist koerajuhtide käitumist kahe kaameraga.

Protseduur

Vabatahtlikel osalejatel paluti enne võistlust kohapeal täita küsimustiku esimene osa (Küsitlus I). Hiljem võistluse järgselt saadeti neile meili teel täitmiseks teine osa (Küsitlus II). Küsimustiku

esimese osa põhjal anlüüsi koerajuhi enesetunnet enne starti, et määrata ning võrrelda koerajuhtide ärevustaset. Teise osa eesmärk oli välja selgitada inimese eelnevad kogemused ja pühendumine alasse, ning arvamus iseenda kui võistleja kohta ning võistlemist mõjutavate tegurite kohta.

Uuringu raames külastatud võistlusel filmiti koerajuhte pärast raja lõpetamist kahe erineva kaameraga nii, et see ärataks võistlejates võimalikult vähe tähelepanu, võimaldades näha loomulikumaid reaktsioone. Esimene kaamera oli paigutatud sobivasse kohta statiivile ning filmis pidevalt, teise kaameraga filmiti käest ning sobival hetkel. Selline lähenemine võimaldas toimunut hiljem analüüsida erinevatelt külgedelt. Salvestatud videotelt hindasid koera premeerimist ning selle tegevuse aktiivsust kolm inimest: uurimistöö autor, juhendaja Marko Visse ning veel üks koeraspordiga tegelev isik. Iga hindaja tegi seda kaks korda, hinnates seda, kas premeerimine toimus koheselt ning kui aktiivselt premeeriti. Hinnati skaalal ühest viieni: 1 = ei premeeri või ignoreerib; 3 = premeerib passiivselt; 5 = premeerib aktiivselt (mäng, pai, sõnaline kiitus). Pärast hinnangute andmist leiti kõikide hindajate hinnete aritmeetilised keskmised ning seejärel omakorda saadud arvude keskmine, millest kujunes ühe konkreetse koerajuhi premeerimise hinne.

Tulemused

Kõikide vaadeldud võistlejate kohta ei saadud võistlustulemust, kuna *bordercollie*'dega võistlejatest Eesti Meistrivõistluste (EMV) hüpperajal ei kvalifitseerunud kaks võistlejat ja EMV *agility*rajal I ei kvalifitseerunud 10 võistlejat. Shetlandi lambakoortega võistelnud koerajuhtidest diskvalifitseeriti EMV hüpperajal kaks võistlejat, ülejäänud radadel mitte ühtegi.

Esimese hüpoteesi kohaselt otsisime seost koerajuhi võistluseelse ärevuse ja võistlustulemuse vahel. Selleks jagasime vahetult enne võistlust laiali küsimustikud, mis mõõtsid võistlejate ärevust (Küsitlus I). Küsimustik koosnes 7 küsimusest ja tulemuste põhjal oli selle sisereliaablus: Cronbach'i $\alpha = 0,75$). Punktiskoor võis varieeruda vahemikus 6-31, seejuures suurem punktiskoor tähendas suuremat ärevust. Kokku vastas küsitlusele 26 inimest, kuid 2 võistlejat ei saanud hiljem kirja võistlustulemust. Korrelatsioon (Pearsoni r) võistlustulemuse ja ärevuse taseme vahel oli: $r = -0,31$ ($p = 0,14$). Seega võiks siiski märkida tendentsi, et paljud kõrgema tulemuse saavutanud sportlased olid enne starti ärevamad, kuigi saadud tulemus ei olnud statistiliselt oluline. Ka keskmise ja madalama tulemuse saanute hulgas oli nii neid, kes olid väga ärevad, kui ka neid, kes olid üsna rahulikud. Kõik osalenud koerajuhid olid varasemalt osalenud edukalt mitmetel erinevatel võistlustel (Eesti, Euroopa või maailmameistrivõistlused).

Teises hüpoteesis püstitatud küsimuse uurimiseks jagasime osalejad kahte gruppi: esimesse gruppi need, kes tegelesid ainult *agility*ga ning teise gruppi need, kes tegelesid lisaks *agility*le veel ühe või mitme muu alaga. Ainult *agility*ga tegeles 14 vastajat. Kõige levinumad teised alad, mida harrastati olid SK (sõnakuulelikkuskoolitus) ja KK (kuuletuskoolitus). (Seitse *bordercollie*'dega võistlejat harrastas lisaks *agility*le ka muid eelpool mainitud koeraspordialasid: kuus paari SK, kolm KK, üks karjatamist, võimlemist ja trikkide õpetamist. Shetlandi lambakoerte juhtidest tegeles vaid üks inimene lisaks *agility*le fitnessi ja trikkide õpetamisega.)

Statistiliselt olulist erinevust eelnimetatud kahe grupi vahel võistlustulemuses ei ilmnunud.

Samuti ei olnud statistilist erinevust nende gruppide ärevustasemes.

Kolmandaks uurisime, kuidas koerajuhid oma koera premeerivad pärast võistlust, ning kas see on seotud nende antud spordialasse pühendumisega. Alasse pühendumist järeldati Küsitluses II sisalduvate järgnevate küsimuste põhjal:

Enne starti teen ennast soojaks

Kujutlen enne starti raja ja oma soorituse vaimusilmas läbi

Tegelen enne starti oma vaimse seisundi/meeleoluga

Tegelen enne starti oma koera sobivasse võistlusmeeleollu viimisega

Oman stardieelset rutiini

Finišis premeerin oma koera

Ebaõnnestunud võistluse jooksul/järel olen ärritunud

Analüüsin enda võistlusradu ja nendes tehtud õnnestumisi/vigu

Kasutan võistluses ebaõnnestunud situatsioone/takistusi oma edasises treeningus

Püstitan endale agilitys aasta/kuu eesmärke

Enne starti soojendan koera

Mida kõrgem oli neile küsimustele antud vastuste summaarne skoor (skaalal: 1- mitte kunagi/minimaalselt, 2- harva, 3- mõnikord, 4 – tihti, 5- alati/maksimaalselt), seda kõrgemaks hindasime alasse pühendumise. (Selle nn alasse pühendumise alaskaala sisereleiaablus oli: Cronbach'i $\alpha = 0,63$.)

Kõrvutades alasse pühendumise skoori koerte premeerimise skooriga pärast võistlust, leidsime, et statistiliselt olulist seost ei ole, s.t. et alasse pühendunud koerajuhid ei premeerinud oma koeri rohkem kui vähempühendunud koerajuhid.

Edasi võrreldi ekspertide poolt antud summaarseid hinnanguid toimunud premeerimisest (videote alusel) koerajuhtide enda arvamusega sellest, kuivõrd ta koera premeeris. Vastanutest kõik peale

kahe inimese vastasid, et premeerivad koera pärast võistlust alati, kuid analüüsisides videoid oli näha, et seda tegi väidetud maksimaalsel viisil ainult 3 inimest 26-st.

Edasi analüüsisime ka seda, milliste võistlust mõjutavate faktoritega (Küsitluses II) on seoses antud võistlustel saavutatud tulemus ehk koht, ja selles osas võiks esile tuua seoseid järgmiste küsimustega:

Ebaõnnestunud võistluse jooksul/järel olen ärritunud ($r = -0,47$; $p = 0,02$)

Tavaliselt muutun enne võistlust ärevaks ($r = -0,33$; $p = 0,11$)

Pärast ebaõnnestunud sooritust tunnen lootusetust ($r = -0,32$; $p = 0,12$)

Kaasvõistlejate head tulemused panevad mind pigem rohkem pingutama ($r = -0,34$; $p = 0,13$)

Lineaarne seos saavutatud koha ja premeerimise määra vahel ei olnud oluline ($r = -0,18$; $p = 0,37$), kuid finišijärgsel vaatlusel võis märgata, et kõrgema koha saavutanud pigem premeerisid koera rohkem.

Võistluseelse ärevuse skoor (Küsitlus I) seostus järgmiste küsimustega Küsitlusest II:

Ebaõnnestunud võistluse jooksul/järel olen ärritunud ($r = 0,56$; $p = 0,006$)

Tavaliselt muutun enne võistlust ärevaks ($r = 0,52$; $p = 0,01$)

Pärast ebaõnnestunud sooritust tunnen lootusetust ($r = 0,59$; $p = 0,003$)

Ilmastikuolud mõjutavad minu võistlusmeeleolu ($r = 0,41$; $p = 0,05$)

Raja raskusaste mõjutab mu keskendumist ($r = 0,42$; $p = 0,04$)

Soorituse ajal olen kahtlev/ebakindel ($r = 0,38$; $p = 0,07$)

Võistluseelse ärevuse skoori (Küsitlus I) ja premeerimise määra vaheline seos oli: $r = 0,34$; $p = 0,10$)

Arutelu

Tulemuste analüüsil selgus tendents, et pigem said võistlustel kõrgemaid kohti koerajuhid, kes end enne starti ärevamaks tunnistasid. Kahjuks oli see tulemus (tõenäoliselt väikse valimi tõttu) statistiliselt ebaoluline, kuid samale järeldusele on jõutud ka varem. Mitmed tippportlased on tunnistanud maksimaalse tulemuse saavutamiseks kõrgemat ärevust vajalikuks (Hanin, 1978; 1986). Samuti on leitud, et ärevamad võistlejad elavad võistlustel tekkinud emotsioone läbi tugevamalt, saades parematest tulemustest rohkem motivatsiooni edaspidiseks ja pettuvad

negatiivse kogemuse korral tugevamalt (Sümegei, Oláh, ja Topál, 2014). Ka Küsitluse II vastuste kõrvutamisel Küsitlusega I selgus, et need koerajuhid, kelle ärevus oli enne starti kõrgem, tunnistasid end ka üldisemalt hinnates, et nad muutuvad võistluseelselt ärevaks. Vastavad nähtused võivad seega viia kas soorituse paranemiseni või hoopis halvenemiseni, kuid tegemist pole siiski reeglina. Antud uuringus saadud tulemus lükkas ümber esimese püstitatud hüpoteesi, mille kohaselt on koerajuhi keskmisest kõrgem ärevus seotud sooritusega negatiivselt. Pigem olid halvema tulemusega juhid vähem pinges ning samuti ka vähem närvis. Kindlate takistuste pärast muretsesid rohkem parema tulemuse saanud koerajuhid, seega võib arvata, et üleüldiselt kõrgemate oskustega muretsetaksegi kindlate elementide, mitte võistluse kui terviku pärast.

Uurisime ka teiste koeraspordialadega nagu näiteks kuuletuskoolitus, karjatamine jne. tegelemise mõju võistlustulemusele. Meie uuringus erinevust ainult *agility*ga tegelejate ja rohkemate aladega tegelejate vahel ei ilmnunud: need, kes tegelesid ka muude aladega ei olnud siinsel võistlusel edukamad. Ometi võib arvata, et oma koeraga rohkem tegelemine ning erinevate oskuste arendamine annaks ainult *agility* võistlusspordiga tegelevate koerte ees eelise, kuid see võib ka kaduda või jääda marginaalseks nii inimesest tingitud kui ka kontrollimatute faktorite tõttu (näiteks: inimese enda füüsiline vorm, läbisaamine koeraga ja vastastikune usaldus, ilm ja raja ääres toimuv (teised koerad, rahvamass, helid, loodus)).

Võistlustel tulid parematele kohtadele osalejad, kes olid varem võistelnud rohkem kui ühe koeraga. Üldiselt tegeletakse *agility*ga, sest nii juhile kui koerale meeldib antud spordiala ning selles võistlemine. Kõige raskemaks alaga tegelemisel peeti enamasti enda motiveerimist ja koostööd koeraga, samuti toodi välja ka nii koera kui enda oskuste arendamist ja raskusi mõne konkreetse takistuse puhul. Alati tunnistati soorituse ebaõnnestumises süüdi iseennast ehk koerajuhti.

Analüüsid koerte võistluskogemust leidsime, et koera sooritusel ei olnud niivõrd määravaks koera võistluskogemus kui seda oli koera vanus. Mõlema koeratõu puhul olid halvemate tulemustega koerad võistelnud A3 klassis kas vähe (kuus kuud) või kaua (kuus või rohkem aastat). Esimesel juhul võib tõesti olla määravaks vähene osalemine võistlustel, kuid teisel juhul saab kindlasti määravaks juba koera enda vanus ja sellest tingitult halvem füüsiline vorm koos erinevate võimalike terviseprobleemidega.

Otsest seost koertega võisteldud aja ja soorituse vahel on raske tuua: parimate tulemuste seas on ka võrdlemisi vähe aega (vaid kolm kuni viis aastat) tegelenud koerajuhte kui ka neid, kes on *agility*ga tegelenud üle kümne aasta. Pigem on määravama tähtsusega see, mitmes koer inimesel treenida on ning kui kaua võistlusel osalenud koer ise on selle alaga tegelenud.

Uuringutulemustest võib lugeda, et kauem võistelnud koerad said paremaid tulemusi, kuigi üks hetk võib välja kujuneda lõivsuhe koera vanuse ja kogemuse vahel, sest madalamatele kohtadele tulid juhid, kelle koer oli juba üle 5 aasta *agility* võistlustel osalenud ning seega olid nad ka ealiselt vanemad. Samuti ilmnes, et ka kuus või vähem kuud võistlemisega tegelenud koerte ja juhtide duod tulid saavutasid madalamaid tulemusi. Huvitav on see, et mitmete viimaste kohtade omanikud on *agility* spordiga tegelenud üle 10 aasta. Seega võib taaskord oletada, et inimesed on samuti vanemad ning vahest mitte nii heas füüsilises vormis. Lisaks on kõrgematele kohtadele tulnud võistlejatel ka tähelepanuväärsemad saavutused teistel võistlustel, kuigi üldjuhul olid enamik võistlejaid suutnud tõusta kõrgetele kohtadele mitte ainult Eesti raames. Ka kõik antud uuringu raames võistelnud koerad olid kogemustega ja olnud varasemalt edukad erinevatel võistlustel nagu näiteks maailmameistrivõistlused, Euroopa meistrivõistlused ja rahvusvaheline CACIAG võistlus.

Kolmanda hüpoteesina pakuti välja, et spordialasse enam pühendunud koerajuhid premeerivad oma koera sooritusejärgselt rohkem. Videote vaatlusel saadud premeerimise hinnangute ja pühendumist mõõtvate küsimuste vastuste kõrvutamise põhjal ei ilmnenu seost premeerimise määra ning alasse pühendumise vahel. Seega ei premeerinud rohkem pühendunud juhid oma koeri mingil kindlal erilisel viisil. Tähelepanu väärrib ehk siiski tendents, et kõrgema stardieelse ärevusega koerajuhid kaldusid suuremal määral premeerima.

Premeerimises ei olnud erinevust võistelnud tõugude ja suurusklasside vahel. Küll aga võis tähele panna seda, et tihti premeeriti liiga hilja või liiga passiivselt. Selgus ka asjaolu, et inimesed käituvad pingelises olukorras, antud juhul võistlustel, teistmoodi kui nad ise arvavad. Küsitlusele vastates märkisid pea kõik koerajuhid, et premeerivad oma koera alati ja maksimaalsel võimalikul viisil, kuid reaalsuses tegi seda vaid mõni üksik. Võib oletada, et sellises situatsioonis keskendutakse üleüldiselt muudele asjadele ja soorituse lõppemisega kaasneva pingelanguse korral ei tule inimesele meelde koera raja lõppedes koheselt premeerida või on omanik selleks füüsiliselt liiga väsinud. Võiks arvata, et premeeriti pigem hea soorituse ja raja õnnestumise tõttu, samuti väidame, et inimesed käituvad võistlussituatsioonis teisiti, kui nad ise arvavad. Ometi peaks meeles pidama, et koerapoolsete edukamate saavutusteni viib tema motiveerimine läbi premeerimise (Bradshaw, 2011; Fennel, 2000).

Tulemustest selgus ka asjaolu, et pärast ebaõnnestumist rajal tunnevad suuremat ärritust kõrgemaid kohti saanud võistlejad, kes olid pigem närvilisemad. Arvatavasti on nad endale seadnud ka suuremaid nõudmisi ning nende mittetäitmine põhjustabki suuremat pettumust ja

lootusetust. Samuti ilmnes, et teiste võistlejate head tulemused panevad osalejaid rohkem pingutama, sest võistlustel tahetaksegi üldiselt olla parimad, eriti kui on tegu niinimetatud egole orienteeritud inimestega (vrdl. ka Nicholls, 1984).

Antud uuringu piiranguks oli väike valim. Võib oletada, et suurema valimi korral oleks mõned seosed ilmnenuid paremini. Kahjuks aga tegeleb Eestis *agility*ga küllaltki väike hulk inimesi, mehi tunduvalt vähem kui naisi. On tehtud varasemaid uuringuid (Pastore, jt. 2011; Dreschel ja Granger, 2009; Jones ja Josephs, 2006), mille raames on mõõdetud koerte ning võistlejate kortisooli taset enne ja pärast võistlussooritust ning lisaks ka meesvõistlejate suguhormooni testosterooni taset. Kahjuks vastava protseduuri korraldamine olnuks liiga keeruline ja kulukas ning siinse töö raames polnud see võimalik. Videote hindamisel ei selgunud, kas ja mil määral mõjutaks koera premeerimine järgnevaid sooritusi, sest statistiliselt ei tekkinud seost koera kiitmise ning järgneva soorituse parema õnnestumise vahel. Paremat analüüsi saaks teha, kui võistlusel oleks olnud rohkem radu ehk materjali, mida filmida, ning uuringu raames oleks külastatud rohkem võistlusi.

Kasutatud kirjandus

- (AISBL), F. C. (2018). *Agility Regulations of The Federation Cynologique Internationale*.
Agilitykoer. (2018). Retrieved from <http://www.agilitykoer.ee>
- Beauchamp, M. R., & Whinton, L. C. (2005). Self-Efficacy and Other-Efficacy in Dyadic Performance: Riding as One in Equestrian Eventing. *Sport and Exercise Psychology*, 27(2), 245-252.
- Biddle, S. J., Wang, C. K., Kavussanu, M., & Spray, C. M. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *European Journal of Sport Science*, 3, 1-20.
- Bradshaw, J. (2011). *Dog Sense: How the new science of dog behavior can make you a better friend to your pet*. Old Saybrook, United States of America: Tantor Media.
- Buttner, A. P., Thompson, B., Strasser, R., & Santo, J. (2015). Evidence for a synchronization of hormonal states between humans and dogs during competition. *Psychology & Behavior*, 147, 54-62.
- de Haan, D., & Dumbell, L. C. (2016). Equestrian Sport at the Olympic Games from 1900 to 1948. *The International Journal of the History of Sport*, 648-665.
- Dewar, A. J., & Kavussanu, M. (2011). Achievement goals and emotions in golf: The mediating and moderating role of perceived performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 525-532.
- Dewar, A. J., Kavussanu, M., & Ring, C. (2013). The Effects of Achievement Goals on Emotions and Performance in. *Sports, Exercise and Performance Psychology*, 2(4), 250.
- Dreschel, N. A., & Granger, D. A. (2009). Methods of collection for salivary cortisol measurement in dogs. *Hormones and Behaviour*, 55, 163-168.
- Dunn, J. G., & Dunn, J. C. (2001). Relationships Among the Sport Competition Anxiety Test, the Sport Anxiety Scale and the Collegiate Hockey Worry Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4), 411-429.
- Fennel, J. (2000). *The Dog Listener: Learning the language of your best friend*. London, United Kingdom: HarperCollins Publishers.
- Giannini, J. M., Weinberg, R. S., & Jackson, A. J. (1988). The effects of mastery, competitive, and cooperative goals on the performance of simple and complex basketball skills. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 408-417.

- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 194-217.
- Hanin, Y. L. (1978). A study of anxiety in sports. *Sport Psychology: An analysis of the athletic behavior*, 236-249.
- Hanin, Y. L. (1986). The state-trait anxiety research on sports in the USSR. *Cross-cultural anxiety, 3*, 45-64.
- Hare, B., & Tomasello, M. (2005). Human-like social skills in dogs? *Trends in Cognitive Sciences*, 439-444.
- Hare, B., & Woods, V. (2013). *The Genius of Dogs*. Duke, United States of America: Oneworld Publications.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1992). Primitive emotional contagion. Review of Personal and Social Psychology. *Current Directions in Psychological Science, 2*, 9699.
- Jones, A. C., & Josephs, R. A. (2006). Interspecies hormonal interactions between man and the domestic dog (*Canis familiaris*). *Hormones and Behaviour, 50*, 393-400.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*, 407-431.
- Kavussanu, M., Morris, R. L., & Ring, C. (2009). The effects of achievement goals on performance, enjoyment, and practice of a novel motor task. *Journal of Sports Sciences, 27*, 1281-1292.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers.
- Mehta, P. H., Jones, A. C., & Josephs, R. A. (2008). The Social Endocrinology of Dominance: Basal Testosterone Predicts Cortisol Changes and Behaviour Following Victory and Defeat. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(6), 1078-1093.
- Miklósi, À., & Topál, J. (2013). What does it take to become 'best friends'? Evolutionary changes in canine social competence. *Trends in Cognitive Sciences, 17*(6), 287-294.
- Morisaki, A., Takaoka, A., & Fujita, K. (2009). Are dogs sensitive to the emotional state of humans? *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research, 4*(2), 49.

- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task. *Psychological Review*, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- Odendaal, J. S., & Meintjes, R. A. (2003). Neurophysiological Correlates of Affiliative Behaviour between Humans and Dogs. *The Veterinary Journal*, 165(3), 296-301.
- O'Farrel, V. (1997). Owner attitudes and dog behaviour problems. *Applied Animal Behaviour Science*, 52, 205-213.
- Pastore, C., Pirrone, F., Balzarotti, F., Faustini, M., Pierantoni, L., & Albertini, M. (2011). Evaluation of psychological and behavioral stress-dependent parameters in agility dogs. *Journal of Veterinary Behaviour*, 6, 188-194.
- Prato-Previde, E., Custance, D. M., Spiezio, C., & Sabatini, F. (2003). Is the dog-human relationship an attachment bond? An observational study using Ainsworth's strange situation. *Behaviour*, 140(2), 225-254.
- Preston, S. D., & de Waal, F. B. (2000). Empathy: Its ultimate and proximate bases . (*Publitseerimata*).
- Rovira, S., Munoz, A., & Benito, M. (2007). Hematologic and biochemical changes during canine agility competitions. *Veterinary Clinical Pathology*, 36(1), 30-35.
- Sarrazin, P., Roberts, G., Cury, F., Biddle, S., & Famose, J. P. (2002). Exerted effort and performance in climbing among boys: The influence of achievement goals, perceived ability, and task difficulty. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 425-436.
- Stewart, D. (2013). *Pressure Proof Your Riding: Mental Training Techniques*. Trafalgar Square Books.
- Sümeği, Z., Oláh, K., & Topál, J. (2014). Emotional contagion in dogs as measured by change incognitive task performance. *Applied Animal Behaviour Science*, 160, 106-115.
- Thalmann, O., Shapiro, B., Cui, P., Schuenemann, V. J., Sawyer, S. K., Greenfield, D. L., . . . al., e. (2013). Complete Mitochondrial Genomes of Ancient Canids Suggest a European Origin of Domestic Dogs. *Science*, 871-874.
- Turcsán, B., Range, F., Virányi, Z., Miklósi, Á., & Kubinyi, E. (2012). Birds of a feather flock together? Perceived personality matching in owner-dog dyads. *Applied Animal Behaviour Science*, 140, 154-160.
- Utman, C. H. (1997). Performance effects of motivational state: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 1, 170-182.

Wingfield, J. C. (2017). The challenge hypothesis: Where it began and relevance to humans.
Hormones and Behavior, 92, 9-12.

Küsitlus I koerajuhile

Koerajuhi enesetunne enne starti

Koerajuhi nimi:

Koera nimi:

(Jooni alla õige:)

Koera tõug: Shetlandi lambakoer/bordercollie (võib ka olla tõutunnistusetu)

Palun valige järgnevatest variantidest enda kohta kõige enam käiv! Pange rist sobiva vastuse ette!

1. Enne starti tunnen ennast

Mark only one oval.

- Väga rahulikuna (1)
- Rahulikuna (2)
- Nii ja naa (3)
- Närvilisena (4)
- Väga närvilisena (5)

2. Enne võistlust muretsen, et sooritus ei õnnestu

Mark only one oval.

- Üldse mitte (1)
- Harva (2)
- Mõnikord (3)
- Sageli (4)
- Pidevalt (5)

3. Tunnen enne starti ennast närvilisena

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Üldse mitte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	väga

4. Enne võistlemist lähen pingesse

Mark only one oval.

- Üldse mitte (1)
- Harva (2)
- Mõnikord (3)
- Sageli (4)
- Pidevalt (5)

5. Muretsen kindlate tehniliste elementide/takistuste ebaõnnestumise pärast

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Pole üldse minulik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väga minulik

6. Minu võistluseelne meeleolu on väga mõjutatav hommiku/eelmise päeva sündmustest

Mark only one oval.

- Väga (5)
- Üsnagi (4)
- Nii ja naa (3)
- Mitte eriti (2)
- Üldse mitte (1)

7. Kas stardieelse rutiini muutus/talismani puudumine mõjutab starti mineku meeleolu?

Mark only one oval.

- Jah (1)
- Ei (0)

Täna vastamast!

Gertrud Järvasoo

Küsitlus II koerajuhile

Küsitlus koerajuhile agilityvõistlusepõhise uurimistöö raames.

NB! Kui võistlesite kahe koeraga, siis palun täitke mõlema koera kohta eraldi küsitlus.

Koera nimi, kellega Eesti Meistrivõistlustel (juuni 2017) võistlesite:

Kui kaua Te olete agilitys võistelnud?

Mitmes agility koer Teil on?

Mitme koeraga hetkel agility't harrastate?

Kui kaua on Teie koer (kes osales juuni 2017 võistlusel) olnud A3 klassis?

Mis on siiani Teie suurim saavutus agilitys ?

Mis on antud koera parim tulemus agilitys?

Tegelen agilityga sest,

Check all that apply.

- mulle meeldib teiste inimestega/võistlejatega suhelda
- mulle meeldib võistelda
- mu koerale meeldib agility
- Other:

Milliste aladega Te veel koeraga tegelete?

Check all that apply.

- SK
- KK
- Karjatamine
- Ei tegele teiste aladega
- Other:

Mis on agility juures Teie jaoks kõige keerulisem?

Mark only one oval.

- Koera motiveerimine
- Enda motiveerimine
- Koostöö koeraga
- Mõni konkreetne takistus
- Other:

Enne starti teen ennast soojaks

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Enne starti soojendan oma koera

Mark only one oval.

- alla 5 minuti (1)
- 5-10 minutit (2)
- üle 10 minuti (3)
- ei soojenda (0)

Kujutlen enne starti raja ja oma soorituse vaimusilmas läbi

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Tegelen enne starti oma vaimse seisundi/meeleoluga

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Tegelen enne starti oma koera sobivasse võistlusmeeleollu viimisega

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Oman stardieelset rutiini

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- ei oma (1)

Tavaliselt muutun enne võistlust ärevaks

Mark only one oval.

- võistlusnädalal (varem, kui eelneval päeval) (5)
- eelneval päeval (4)
- hommikul (3)
- vahetult enne starti (2)
- Ei muutu ärevaks (1)

Soorituse ajal häirivad mind kaasaelajate hõisked

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- ei häiri (1)

Kaasvõistlejate head tulemused panevad mind pigem rohkem pingutama

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- ei pane (1)

Kaasvõistlejate ebaõnnestumised panevad mind rohkem pingutama

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- ei pane (1)

Soorituse ajal olen kahtlev/ebakindel

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Soorituse ajal tekkinud viga (viga, dsq) mõjutab meeleolu sama raja lõpunijooksmisel

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)

- mitte kunagi (1)

Eelneva raja ebaõnnestumine mõjutab mu järgmise raja sooritust

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Finišis premeerin oma koera

Mark only one oval.

- pärast õnnestunud sooritust
- alati
- kui koer rajal ei eksinud
- mõnikord
- ei premeeri, agility ongi preemia

Ilmastikuolud mõjutavad minu võistlusmeeleolu

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Võistlustingimused (pinnas, takistused, kohtunik) mõjutavad mu meeleolu

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Raja raskusaste mõjutab mu keskendumist

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)

- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Enamasti leian, et ebaõnnestunud soorituses on süüdi

Mark only one oval.

- koer
- mina
- rada
- kohtunik
- treener
- keegi teine
- Other:

Ebaõnnestunud võistluse jooksul/järel olen ärritunud

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Analüüsin enda võistlusradu ja nendes tehtud õnnestumisi/vigu

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Kasutan võistluses ebaõnnestunud situatsioone/takistusi oma edasises treeningus

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Püstitan endale agilitys aasta/kuu eesmäärke

Mark only one oval.

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- üldse mitte (1)

Pärast ebaõnnestunud sooritust tunnen lootusetust

Mark only one oval

- alati (5)
- tihti (4)
- mõnikord (3)
- harva (2)
- mitte kunagi (1)

Aitäh vastamast!

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Gertrud Järvsöö