

TARTU ÜLIKOOL
Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Iris Olmre

**Lapsevanema algatatud motivatsioonilise kliima mõju noorsportlase
psühholoogilisele arengule**

**Effects of parent-induced motivational climate on psychological development of youth
athletes**

Bakalaureusetöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja:
Lektor, A.Hannus

Tartu, 2019

SISUKORD

1. SISSEJUHATUS	3
2. Sportlik triaad.....	4
3. Noorsportlase psühholoogiline areng spordis	6
3.1 Noorsportlase ekspertsuse kujunemine.....	6
3.2 Noorsportlase sotsiaalne areng	7
3.3 Noorsportlase moraalne areng	8
4. Lapsevanemate roll noortespordis	10
4.1 Noortespordis esinevate lapsevanemate iseloomulikud käitumise tüübid.....	13
4.2 Noortespordis esinevate lapsevanemate iseloomulikud probleemse käitumise tüübid .	14
5. Motivatsioonilise kliima struktuurid.....	16
5.1 Treeneri poolt algatatud motivatsiooniline kliima.....	16
5.2 Meisterlikkusele orienteeritud motivatsiooniline kliima	18
5.3 Egole orienteeritud kliima.....	18
6. Lapsevanema poolt algatatud motivatsiooniline kliima	20
KOKKUVÕTE	23
KASUTATUD KIRJANDUS.....	24
SUMMARY	28

1. SISSEJUHATUS

Käesoleva bakalaureusetöö teema on aktuaalne, kuna üha varasemas eas hakatakse spetsialiseeruma kindlale spordialale, tänu millele suureneb intensiivsete spordialaspetsiifiliste treeningute hulk. Treenerid otsivad võimalikult vara treeningrühmadest andekaid lapsi, keda suurel treeningmahul treenima hakata. Varajases eas minnakse võistlema ning treenitakse rasketel treeningkoormustel. Sealjuures unustatakse aga tihti ära laste vaimne tervis ja heaolu. Lisaks sporditraumadele võib liigne koormus kahjustada vaimset tervist ning põhjustada psüühikahäireid. Need võivad aga tõsiselt mõjutada noorsportlase edasist elu ka väljaspool sporti. Üha enam kajastatakse meedias endiste tippportlase elulugusid, mis räägivad spordi poolt põhjustatud depressioonist, survest vanematelt, treeneritelt, ühiskonnalt. Sportlastele seatakse suured ootused, mis võivad alla suruda nende enda tegelikud sportlikud eesmärgid. Läbi selle mõjutatakse sportlikku identiteeti negatiivselt ning see võib põhjustada raskusi hiljem tavaelus hakkama saamiseks.

Leian, et teadliku psühholoogilise toetusega ja teadvustamisega tuleb alustada varajases eas. Eriti, kui noorsportlasel on paigas esmased arusaamad ja eesmärgid spordis. Kõige kergemini mõjutatavad on noorsportlased, kellel pole veel täielikult välja kujunenud arusaamad ja põhimõtted spordist või üleüldisest elust. Seega toetav keskkond eelkõige treeningutel ja kodusest keskkonnast lapsevanematelt, on noores eas väga tähtsad. Kuigi väga suurt rolli mängivad sportlase elus vanemad ja treener, oleneb siiski palju ka sportlase individuaalsetest isikuomadustest - tema soovist areneda, paraneda, pingutada, toime tulla väliste faktorite ja mõjutustega.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks on analüüsida lapsevanemate käitumise mõjutusi oma laste motivatsiooni kujunemisele eelkõige spordis. Annan töös ülevaate uuringutest ning kirjandusest, mis käsitlevad spordipsühholoogiaalaseid teadmisi ning mis keskenduvad eelkõige noorsportlase psühholoogilisele arengule spordis. Töö koostamisel olen pidanud silmas seda, et töö oleks väärtuslik ja informatiivne lugemine võimalikult laiale noortesporti huviliste ringile, ennekõike lapsevanematele ja treeneritele, et paremini mõista laste ja nende vanemate käitumist ning seda mõjutavaid protsesse. Bakalaureusetöös esile toodud teadmised võimaldavad treeneril muuta vajadusel ka oma treeningufilosoofiat nii, et noortesportlast saaksid kasu kõik osapooled.

2. Sportlik triaad

Peatükis seletatakse lahti noortesporti tähtis komponent, milleks on sportlik triaad – sportlase, treeneri ja lapsevanema omavaheline koostöö nii treeningutel kui ka väljaspool treeningute konteksti. Suhe treeneri ja lapsevanema vahel mõjutab oluliselt lapse treeninguid, motivatsiooni alaga tegeleda ja saavutusi. Omakorda on tihedas seoses ka kõigi kolme omavaheline suhtlus. Vanemad peavad mõistma, milline on nende roll oma lapse sportlasteel ja mis osa on selles treeneril. Treeneri eesmärk peaks olema vanematele ja ka lapsele selgeks teha enda ning vanema osalus spordis ning üleüldised eesmärgid, mille poole püüeldakse.

Üks populaarsemaid kooliväliseid tegevusi noorte seas on organiseeritud sport. Uuringute andmetel tegeleb ligikaudu 65% lastest ülemaailmselt mõne sportliku tegevusega. On leitud, et USA lastest on 55% seotud noortesportiga ning Saksamaal on noortesportis aktiivsete laste hulk 70%. See omakorda tähendab seda, et noortesport on ülemaailmselt väga tähtsal kohal (Felfe et al., 2016), ent spordi infrastruktuur ning loodud sportimist soodustavad tingimused võivad riigiti olulisel määral erineda. Spordiga tegelemist mõjutavate sotsiokultuuriliste tegurite alla loetakse näiteks spordi tähtsust antud kultuurikontekstis, aga ka hariduse ja spordi omavahelist seost ning tervishoiusüsteemi arengut (Felfe et al., 2016).

Sukys (2005) sõnul tuleks laste spordis osalemise toetuseks välja töötada haridusprogramm, mis aitaks kõiki kolme osapoolt. Sportlasel peaks olema psühholoogiliselt toetav keskkond nii treeningutel kui ka kodus. Kuigi vanematel on soov, et nende laps oleks edukas, tuleks vanemad kaasata lapse spordiga tegelemisse optimaalsel määral. Optimaalset vanemate kaasatust iseloomustab finantsiline toetus, treeningutele ja võistlustele transportimine, võistlustel kaasaelamine, positiivne toetamine ning oskus aidata analüüsida laste saavutusi ja ebaõnnestumisi nendest rääkimise läbi. Tuleb näidata lapsele, et ka vanemaid huvitab laste tegemised ning sõbralik koostöö treeneriga. Seega on väga tähtis lapsevanema ja treeneri koostöö, kuna toetav ja üksteise lugupidav mõistmine kolme rolli vahel on üks faktoreid, mis määrab lapse heaolu spordis. Samuti peaks treeneril olema võimalus end järjepidevalt vajadusel koolitada ja harida nii erialaselt kui ka psühholoogiliste teadmiste suunal. Treenerid peavad mõistma, milline on nende roll sportlase elus, treeningutel ja kuidas seda kvaliteetselt rakendada. Samuti peaksid treenerid aru saama, kuidas käituda erinevate lapsevanemate ja laste isiksustega; kuidas läbi kogemuste ka ise õppida, parandada enda treeningumeetodeid ja neid õpilaste peal efektiivselt rakendada (Sukys, 2015).

Sportliku triaadi kontekstis eristatakse erinevate karakteritega lapsevanemaid. Aastal 2011 avaldatud uuringus (Cumming et al., 2011) määratleti viis erineva probleemse

käitumismalliga lapsevanemate rühma: erapooletud; ülemäära kritiseerivad; lapsevanemad, kes karjuvad ja kritiseerivad pingilt; „abitreenerid“ ehk need, kes jagavad kõrvalt juhtnööre; ülemäära kaitsvad lapsevanemad. Peamiseks eesmärgiks peaks olema iga lapsevanema jaoks oma lapse toetamine ning tema heaolu esikohale seadmine. Tuleb teadvustada, kas suudetakse oma last treeneriga jagada; kas suudetakse leppida lapse pettumustega; kas lastakse lapsel teha ise otsuseid ja jätta talle piisavalt ruumi mõelda ning iseseisvaid valikuid teha. Lapsevanematel on kindlasti õigus teada treeningutel ja võistlustel toimuvatest tegevustest, kuid samuti peavad nad oskama austada kõiki osapooli. Lisaks sellele, milline on lapse suhe oma vanemaga ja oma treeneriga, on vajalik ka lapsevanema ja treeneri kahepoolne teineteise mõistmine ning lugupidamine. Lisaks lastele, peab treener olema piisavalt teadlik, et ära tunda lapsevanema karakter ja enda käitumist sellega toimetulekuks vajalikul moel kohandada. Samuti on oluline, et sportliku triadi kõik osapooled mõistaksid ühte viisi erinevusi noorte- ja tippspordi vahel ning kummagi spetsiifilisi eesmärke, lapsevanemate rolli ja lapsevanema poolt esile kerkida võivaid takistusi sportlase sporditeel, lapse ning treeneri omavahelise suhtluse olulisust ja osalemist võistlustel (Cumming et al., 2011).

Vanemad ja treenerid mängivad väga suurt rolli lapse sportlasteel, kuid kindlasti ei tohi unustada, et kõik kandub edasi ka tavaellu ja mõjutab suuresti laste motivatsiooni kujunemist. See kõik mõjutab spordi tegemise kvaliteeti ja sellest saadavaid emotsioone. Teaduskirjanduse põhjal võib väita, et tuleks välja töötada efektiivseid haridusprogramme või koolitusi eelkõige lapsevanematele ja treeneritele, mis aitaksid kõikidel osapooltel omavahelise hea suhtluse vajalikkusest aru saada ja mõista puuduliku suhtlusega kaasnevat probleemaatilisi aspekte. See muudab oluliselt kergemaks ja muretumaks ka lapse elu ja tema rolli spordis või elus hakkama saamise edaspidi.

3. Noorsportlase psühholoogiline areng spordis

Käesolevas peatükis kirjeldatakse tähtsamate psühholoogiliste oskuste väljaarenemist ja arengut, mis on suuresti tingitud sportliku tegevuse harrastamisest ning seal tehtavatest valikutest. Regulaarne kehaline aktiivsus on vajalik hea tervise tagamiseks, seda nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Samuti on tõdenud ka noorsportlased ning nende vanemad, et spordist on suur kasu nii personaalses arengus kui ka sotsiaalses suhtluses sõprade, treenerite või perega (Charity et al., 2013).

Kontseptuaalne mudel spordi kasulikkusest tervisele hõlmab kolme peamist kategooriat – füüsilist, psühholoogilist ja sotsiaalset (Felfe et al., 2016). Nendel kolmel kategoorial on tugev seos perfektsionismiga ning selle kujunemisega. Perfektsionism on mitmemõõtmeline psühholoogiliste tunnete kogum, mis mõjutab nii täiskasvanuid kui ka lapsi ning on seotud psühholoogiliste probleemidega nagu depressioon, ärevus, sundmõtlemine. Uuringud on näidanud, et lapsevanemad võivad olla algseks laste perfektsionismi kujundajateks (Cook, 2012). Spordipsühholoogide poolt on välja öeldud, et lapsevanemate kujundatud eeldused ja kriitika on tugevas seoses lapse perfektsionismiga tema sportlikus tegevuses ja arusaamast spordis (Appleton et al., 2011). Muretsemine ja hirm vigade tegemisel, läbikukkumises, vanemate kritiseerimise ees ja kõhklused oma tegemistes, on leitud olevat kindlas seoses depressiooni tekkega (Cook, 2012).

3.1 Noorsportlase ekspertsuse kujunemine

Charity ja kolleegide (2013) poolt välja toodud uuringutes märgiti ära, et spordist saadavad isiklikud kasud hõlmavad laste võimet oma emotsioone kontrollida; uute kogemuste nautimist; enesekindluse ja distsipliini arenemist; akadeemilist edukust ning oma füüsilise tervise, sealhulgas kehakaalu eest hoolitsemist ja selle jälgimist. Samuti on olemas seosed interpersonaalsete suhete loomisel ning kuuluvustunde kujunemisel (Charity et al., 2013). Lisaks on Felfe ja kolleegid (2016) välja toonud, et eelmainitud positiivsetele mõjudele, võib regulaarselt spordis osalemine arendada laste initsiatiivikut ja planeerimisoskust, erinevate olukordadega toime tulemist, oodatud tulemuse ja eesmärkide täitmist. Samuti õpetab sport neile uudishimu ja sihikindlust, pingutamist, vastutustunnet, enesehindamist, aja-, ülesannete- ja stressijuhtimist (Felfe et al., 2016).

Teoreetilised lähenemised uuringutele näitavad tugevat seost kooliväliste tegevuste ja lapse üldlase arengu vahel. Sealjuures peetakse sportlikku tegevust kõige levinumaks huvitegevuseks ning on leitud, et sportlik aktiivsus on seotud positiivsete indikaatoritega nagu

kõrgem akadeemiline edukus keskkoolis, suurem tõenäosus astuda kõrgkooli, kõrgem autonoomsus ja rahulolu esimesel töökohal (Holt, 2008). Noorte osavõtt organiseeritud spordist, kindlatel treeninguaegadel regulaarselt treenimine, avaldab positiivset mõju noorukite psüühilisele, psühholoogilisele, sotsiaalsele ja saavutusega seotud käitumisele ja enesearengule. Samuti on spordiga tegelevatel lastel parem kehaline töövõime, suurema tõenäosusega on neil madalam kehamassiindeks ja keha rasvaprotsent ning on ka suurem tõenäosus jätkata spordiga tegelemist tulevikus ja täiskasvanueas rahvasporditasemel võrreldes nendega, kes nooremas eas spordiga ei tegele (Holt, 2008). Samuti on leitud, et nendel noortel, kes tegelevad regulaarselt spordiga, on kõrgem enesehinnang, paremad sotsiaalsed oskused, vähem depressioonile viitavaid sümptomeid, kõrgem enesekindlus ning tajutud kompetentsus (Charity et al., 2013).

Vaatamata sellele, et spordi mõju noorukitele on pigem positiivne, seostatakse sporti siiski nii positiivsete kui ka negatiivsete mõjudega noorsportlase arengule. Uuringutes on leitud (Hansen et al., 2003), et spordivõistlustel osalemine määrab suures ulatuses ära selle, kui palju laps kogeb nii positiivseid kui ka negatiivseid emotsioone. Võistlused võivad olla julgustavaks faktoriks enesehinnangule ja eneseteostusele, mis aitavad omakorda kasvatada iseloomu ja sportlase panust sporti või oma meeskonda. Samal ajal saab aga teise poole pealt tuua näite, et võistlemise kogemus võib ebaõnnestunud soorituse läbi vallandada negatiivseid emotsioone, mis omakorda võib sportlases kahtluse alla seada tema oskused või hakkama saamise spordis. Selle tagajärjel võib kannatada noorsportlase enesehinnang ja iseloomu kujunemine, mis kanduvad edasi ka igapäevaellu ja tegevustesse, mis pole spordiga seotud (Hansen et al., 2003).

3.2 Noorsportlase sotsiaalne areng

Lapsevanemad on intervjuudes ning küsitlustes maininud, et nende lapsed on saanud sportimisest impulsse nii isiklikuks kui ka sotsiaalseks arenguks. Sotsiaalsed mõjutused hõlmavad positiivseid suhteid treeneritega; uute sõprussuhete loomist; meeskonnatöö arenemist ning sotsiaalsete suhtlemisoskuste paranemist (Charity et al., 2013). On leitud, et need positiivsed mõjutused võivad olla seoses sellega, et spordis on tähtis meeskonnatöö kas treeneri või treeningkaaslastega, mis arendab sotsiaalset suhtlemist eelkõige oma eakaaslastega. Lisaks õpetab meeskonnatöö noortele üksteisega arvestamist ning sotsiaalset aktsepteerimist (Charity et al., 2013).

Barber ja Eccles (2005) leidsid, et võrreldes mittesportlike tegevustega seotud

noorukitega meeldis 10.- 12. klassi sportlastele kool rohkem, nad said rohkem hariduslikku ja kutsealast toetust, neil oli parem akadeemiline edukus ja tulemused keskkoolis. Lisaks oli spordiga tegelevatel noorukitel 25. eluaastaks suurema tõenäosusega kõrgharidus ning noored leidsid 24. eluaastaks töökoha, mis pakkus neile autonoomsust ja arenguvõimalusi pakkuvat töökeskkonda. Sellised seosed ei olnud nii tugevad inimeste seas, kes olid rohkem orienteeritud kunsti, sotsiaaltöö või haridusvaldkonna erialade suunas (Barber et al., 2005). Samuti on leitud, et tänu noores eas regulaarsele sportimisele, on väiksem kalduvus sattuda seltskonda, kus tarvitatakse narkootikume, alkoholi või ei osaleta koolitöös. Tänu sellele on sportlastel rohkem akadeemilise või spordiga seotud inimestega suhtlusringkondi (Eklund & Tenenbaum, 2007).

3.3 Noorsportlase moraalne areng

Spordipsühholoogia käsiraamatus (Eklund & Tenenbaum, 2007) on kirjeldatud Haani ja Bredemeieri ning Shieldsi uuringuid sportlaste moraalse arengu kohta, milles võrreldi sportlaste ja mittesportlaste moraalse arengu küpsust. Haani läbiviidud uuringus leiti, et sportlastel on madalam moraalse arengu küpsuse tase kui nende mittesportlastest eakaaslastel. Bredemeieri ja Shieldsi uuring aga näitas, et erinevate spordialadega tegelevad sportlased võivad olla erineva moraalse arengu küpsusega. Täpsemalt, leidsid nad, et noortel korvpalluritel oli madalam moraalse küpsuse arengu tase võrreldes noorte ujujatega, ent ujujad ei erinenud oma moraalse arengu küpsuse poolest mittesportlastest (Eklund & Tenenbaum, 2007). Seega ei saa viidatud uuringute põhjal otseselt väita, et sportlaste moraalse arengu küpsuse tase või moraalsed tõekspidamised on madalad, kuigi tavamõtlemises on selline seisukoht levinud. Eklund ja Tenenbaum (2007) väidavad, et enamasti võib keskmiselt madalam moraalse arengu küpsuse tase ilmnedu pallimängude ja meeskonnaalade spordialade esindajatel ning nende puhul on madalamad ka akadeemiliste testide tulemused.

Samas ei saa väita, et spordi tegemine noores eas tagab kõik eelmainitud positiivsed seosed spordi tegemise ja arengu vahel edaspidises elus. Kuigi ilmneb, et sport hoiab suurema tõenäosusega eemale halvast teest noores eas, näiteks narkootikumide ja alkoholi tarvitamisest, ei saa siiski välistada, et hilisemas eas sellele teele ei satuta (Barber et al., 2005). Paralleeliks võiks tuua moraalsete tõekspidamiste kujunemise sooritust parandavate ainete kuritarvitamise suhtes. Briti ülikoolitasemel võistlevate tipp sportlaste seas viidi läbi dopingu kasutamise uuring. Nimelt taheti teada, kuidas sportlaste kodune kasvatus lapsepõlves on mõjutanud nende arvamust keelatud ainete kasutamisse spordis. Viidi läbi intervjuud sportlastega ning pandi kokku narratiivses ehk loo jutustamise vormis uuring. Paljud sportlased tõdesid ja väitsid, et nende vanemate toetus spordis on neile väga tähtis

ning nad ei kujutaks ette sooritust parandavate ainete kasutamist, kuna see valmistaks pettumust nende lähedastele. Siiski leidis näide, kus sportlane märkis ära, et kuigi tema lähisugulased sellist asja ei poolda ning kindlasti ei pooldaks ka sportlane ise valet käitumist, siis on surve, mitte pettumust valmistada oma perekonnale, liialt suur. Samuti märkis ta ära, et elades vanematest eemal, ei ole nende mõjutus enam igapäevaselt nii suur ja seega ei välistanud ta, et mingil hetkel oleks ta nõus olnud proovima sooritust parandavaid aineid selleks, et parandada oma tulemusi ning vanemad ja treenerid saaksid olla uhked tema kõrgete tulemuste üle (Backhpuse et al., 2017).

Giuliano, Popp ja Knight (2000) uurisid spordiala valikute mõju noorte arengule. Näiteks selgus, et tüdrukute iseloom oli seoses nende spordiala valikutega ja noorena harrastatud spordialaga. Võrreldes eakaaslastega, kes ei harrastanud sporti, ilmnes sportlastel kõrgem maskuliinsus ja sportlaste hoiakud – eriti tüdrukute seas ning vanemas eas – olid maskuliinsema iseloomuga. Huvitava võrdlusena leiti, et tüdrukud, kes tegelesid naistele mitte-traditsiooniliste aladega, nagu näiteks korvpall, jalgpall, olid enam maskuliinsemad, ent tüdrukud, kes tegelesid traditsiooniliselt ühiskonna poolt naiselikeks peetavate spordialadega, nagu ujumine, golf, tennis, võrkpall, olid tunduvalt vähem maskuliinised (Giuliano et al., 2000). Siiski tunnistasid paljud hilisemas eas, et suurt rolli see nende täiskasvanuelus ei ole mänginud ning sellega nad oma “naiselikkust” ei kaotanud vaid pigem on sportimine tulnud kasuks iseloomu ja distsipliini kasvatamisel.

4. Lapsevanemate roll noortesportis

Järgnevas peatükis kirjeldatakse lapsevanemate rolli noortesportis ning seda kuidas vanemad enamasti sporti sekkuvad, millised on erinevad käitumiste karakteristikud ning kuidas vastav käitumine noorsportlast mõjutab. On leitud, et vanemate, kooli ja sotsiaalse keskkonna poolt antav panus lastele, määrab ära noorsportlase tervise, hariduse ja käitumise arengu (Felfe et al., 2016).

Cook (2012) poolt läbi viidud ristlääbilõikelises uuringus hinnati lapsevanemate mõju nende laste perfektsionismi väljakujunemisele. Uuringus osales 160 last ja nende vanemad. Uuringus hinnati laste perfektsionismi kujunemist viies erinevas vanusegrupis: 8-9aastased, 10-11aastased, 12-13aastased, 14-15aastased, 16-17aastased. Uuringus hinnati lapse ja tema vanemate omavahelist läbisaamist, psühhopatoloogiat ja lapse perfektsionismi. Selgus, et egole orienteeritud perfektsionism oli kõige kõrgem vanusegrupis 16-17 ning kõige madalam vanusegrupis 12-13. Lisaks selgus, et ema poolt saadud hinnang ja mõjutused ning psühhopatoloogia moodustavad suure osa lapse perfektsionismi ja iseloomu kujunemisel ja mõjutavad last erinevas vanuses erinevalt terve tema lapsepõlve jooksul (Cook, 2012).

Dorsch, Smith ja McDonough (2009) tehtud uuringus leiti selgelt, et lapsevanemate sekkumine oma lapse sporditeel mängib suurt rolli lapse sportliku identiteedi arenemises ja lapse psühhosotsiaalses arengus (Dorsch et al., 2009). Noortesportis osalemise psühhosotsiaalsed kasud lastele on suured. Spordist saadavate psühhosotsiaalsete kasude alla liigitatakse enesekindluse suurenemine, parem emotsiooniregulatsioon, eluga rahulolu, psühholoogiline stabiilsus, meeskonnatöö ja koostöö ning suhtlemise oskus, sotsiaalne intelligentsus ning sotsiaalne heaolu (Eime et al., 2013). On leitud, et need eelmainitud psühhosotsiaalsed kasud on seotud lapse sotsiaalse arenguga, sealhulgas noorte sportlaste suhtlemisioskusega oma vanematega (Neely & Holt, 2014).

Vanemad panustavad oma lapse sporti peamiselt aega ning finantsilist toetust (Côté, 1999). Näiteks on paljude lapsevanemate kohustuseks transpordi tagamine treeningutele, treeningutelt koju, võistlustele. Lisaks veel võistlustel osalemine ja lapse toetamine, võistluste või treeningute informatsiooniga kursis olemine, vajaliku spordiinventari ja varustuse tagamine oma lapsele (Green & Chalip, 1998). Läbi vanemate tagasiside pakuvad vanemad toetust ja julgustust. Siiski ei saa ka välistada vastupidist efekti kus vanemad on hoopis stressi ja ärevuse põhjustajaks, pannes lapsele peale pinget, millega laps ei suuda toime tulla. See tähendab seda, et lapsele on seatud liialt kõrged ootused sportis, mida tal võib olla raske täita (Babkes & Weiss, 1999). Fredericks ja Eccles uuringu (2005) sõnul vanemate uskumuste ja

käitumise läbi õpetavad vanemad lapsele väärtusi ja pakuvad neile kogemusi mis mõjutavad nende valikuid spordis, aktiivsuses, motivatsioonis ja eesmärkides (Fredricks ja Eccles, 2005). Sarnaselt on ka Eklund ja Tenenbaum oma ülevaates (2007) toonud välja rida uuringuid, mis näitavad, et lapsevanema toetus lastele spordis peaks eelkõige sisaldama finantsilist toetust, näiteks spordivarustuse, õpikute, videote, spordiajakirjade, personaalsete treeningute ning loomulikult ka transpordi tagamist treeningutele ja võistlustele (Eklund & Tenenbaum, 2007).

Serpa ja Teques töötasid välja mudeli (2015) mis kirjeldab lapsevanemate sekkumist noortesporti ning lapsevanemate käitumise mõju lapsele läbi viie tasandi (vt Joonis 1). Esimene tasand kirjeldab lapsevanema motivatsioonilisi uskumisi – seda, millisena ta tajub kutseid oma lapse spordiharrastusse sekkuda ja seda, millisena ta tajub üldisemat konteksti. Mudel kirjeldab, et vanem tunneb tihti tungi sekkuda noorsportlase sporditeele, kui leiab, et ta saab otseselt olla kasuks lapse arengule spordis. Samuti sekkub vanem hetkel, kui klubi ja treener teevad ettepaneku olla osa tiimist, kui lapsevanem tunneb, et tal on piisavalt teadmisi ja oskusi, et sekkuda treeneritöösse, ja kui lapsevanemal on ajalisi ja finantsilisi ressursse, et sekkuda oma lapse osalemisse spordis. Selle mudeli esimene tasand eeldab lapsevanemate sekkumist kodusel tasandil, näiteks spordialast rääkimist kodus; ning sekkumist spordiklubi tasandil – treeningutel ja võistlustel osalemist. Mudeli teine tasand kirjeldab vanemlikku käitumist lapse spordiga tegelemisse sekkumisel ning eeldab, et on tehtud otsus sekkuda ulatuslikumalt oma lapse spordikarjääri. Sel tasandil tuleb vanemal võtta vastu otsus, kuidas selles tõhusalt osaleda. Osalemiseks on võimalik kasutada erinevaid suhtlemisstrateegiaid, näiteks julgustamist, instrueerimist ja mudeldamist. Lapse sportimisse sekkumise käigus tekib lapsel arusaam lapsevanema käitumisest – kolmas tasand kirjeldabki seda, millisena laps tajub julgustamist, kiitmist, mudeldamist ja tehnilist instrueerimist. Läbi selle hakkab laps mõistma vanema käitumist ja ootusi oma sportlikule sooritusele. Neljas tasand kirjeldab lapse kolmandast tasemest tulenevaid psühholoogilisi tagajärgesid: enesetõhusust, sisemist motivatsiooni, eneseregulatsiooni ja sotsiaalset enesetõhusust treeneri ning tiimikaaslastega suhtlemisel. Mudel kulmineerub viiendal tasemel, mis kirjeldab lapse saavutuskäitumist ja tulemusi spordis (Serpa & Teques 2015). Selle mudeli põhjal saab järeldada, et olenevalt lapsevanemate sekkumise määrast, olgu selleks kodune sekkumine või klubipõhine sekkumine esimesel tasemel, avaldab see märgatavat mõju lapse seisukohtadele oma spordiala kohta ning tema sportliku identiteedi kohta (Serpa & Teques 2015).

Tasand 5

Noorsportlase saavutuskäitumine
--

**Tasand 4**

Noorsportlase psühholoogilised tagajärjed			
Enesetõhusus	Sisemine motivatsioon	Eneseregulatsioon	Sotsiaalne enesetõhusus

**Tasand 3**

Noorsportlase tõlgendus lapsevanema suhtlusest			
Julgustamine	Kiitmine	Mudeldamine	Tehniline instrueerimine

**Tasand 2**

Lapsevanemate sekkumise suhtlemisstrateegiad			
Julgustamine	Kiitmine	Mudeldamine	Tehniline instrueerimine



‘

Lapsevanemate sekkumise vormid noortesporis	
Kodune	Spordiklubi

**Tasand 1**

Lapsevanemate motivatsioonilised uskumused		Lapsevanemate kaasamise kutsed noortesporis			Lapsevanemate tajutud kontekstid elus	
Kasvatuslikud uskumused	Enesetõhusus	Spordiklubi algatusel	Treeneri algatusel	Sportlase algatusel	Teadmised ja uskumused	Aeg ja panustamine

Joonis 1. Vanemliku sekkumise mudel noortesporis (Calmeiro et al., 2018)

Üleüldiselt näitavad uuringud, et on olemas optimaalne tase, kuidas vanem võiks oma lapse sporti sekkuda. Kui sekkumise tase on kõrgem või madalam, kui peaks olema, siis olenevalt sellest, võivad varieeruda ka lapsele avalduvad tagajärjed ja spordist saadavad emotsioonid. Siiski, on enamike uuringute tulemiks seisukoht, et rohkem uuringuid on vaja teha, et selgitada välja see optimaalne tase millega lapsevanem saab oma lapsele tagada emotsionaalselt toetava ja julgustava käitumise võistlustel või treeningutel. Seda põhjusel, et olenevalt indiviidist võib see suuresti varieeruda. Ning, et selline käitumine oleks ka lapse jaoks piisavalt motiveeriv, et oma eesmärkide poole püüelda (Eklund & Tenenbaum, 2007).

4.1 Noortesportdis esinevate lapsevanemate iseloomulikud käitumise tüübid

Lapsevanemate karakterite eesmärke saab suures plaanis jagada kaheks: vanemate toetus ja vanemate kontroll (Holt, 2008). Uuring viidi läbi 10-14aastaste noorte jalgpallitiimis, kus kasutati intervjuusid sportlastega, treeneritega, vanematega, treeningpäevikuid ning üle 120 tunni vaatlust treeningutel ning võistlustel. Leiti, et lapsevanemate kommentaare saab jagada kuueks alateemaks: olenevalt võistluseesmärgi täitmisest kommenteerimine, julgustamine, instrueerimine, tasakaalu leidmine, negatiivsed kommentaarid, ja halvustavad kommentaarid. Samuti leiti, et lapsevanema verbaalne reaktsioon oleneb mängu keskkonnast ja tähtsusest. Näiteks kõige häälekamad ja kontrollivamad kommentaarid olid tehtud suletud mängude ajal, kui vastasteks oli kohalik tiim või käimas oli viimane otsustav minut. Sellistel hetkedel leiti seoseid vanemate üleliigse sekkumisega mängu. Arvatakse, et vanemad, kes ilmutavad võistlustel rohkem toetavat käitumist, aitavad kaasa suurema tõenäosusega positiivse emotsiooni tekkimisele lapses kui üleliia negatiivselt sekkuvad vanemad (Holt, 2008).

Eklund ja Tenenbaum (2007) on oma raamatus väitnud, et lapsevanemate käitumise tüüpe saab iseloomustada kolme teguri läbi. Esiteks, lapsevanemate käitumise mõju sõltub lapsevanemate enda sportlikkuse tasemest ja nende tajutud kehalise aktiivsuse olulisusest tervisele. See tähendab seda, et mida aktiivsemad on vanemad olnud või hetkel on ja mida enam peavad nad kehalist aktiivsust oluliseks, seda tõenäolisem on, et nad mõistavad spordiga seonduvaid protsesse, nagu näiteks füüsiline areng või tagasilöögid spordis. Teiseks, lapsevanemate käitumise mõju sõltub julgustusest ja toest, mida nad pakuvad oma lapsele spordis. Kuna lapsevanemad on esmased treeningukeskkonna loojad oma lastele, siis mängib suurt rolli ka esmane julgustus ja tugi. Kolmandaks, lapsevanemate käitumise mõju sõltub tagasisidest, mida antakse noorsportlasele peale sooritusi (Eklund & Tenenbaum, 2007).

Barber, Stolz ja Olsen (2005) on samuti loonud oma tervikliku versiooni vanemate käitumise tüüpide kohta. Nemad ehitasid oma perspektiivi üles oma kolleegide uuringute ja teooriate põhjal ning kaardistasid kolm tähtsat dimensiooni vanemate käitumiste kohta spordis. Esimene dimensioon hõlmab vanemate toetust ja põhineb psühholoogiliste põhivajaduste rahuldamisel, nagu näiteks lastele läheduse pakkumine, hoolitsemine ja tähelepanu. Teine dimensioon on psühholoogiline kontroll. See iseloomustab vanemlikku kontrollivat käitumist, mis hõlmab lapse psühholoogilise ja emotsionaalse arengu suunamist, nagu lapse tunnete tühistamine, verbaalse väljenduse piiramine, lapsele väljendatava armastusega manipuleerimine ja süütunde tekitamine. Kolmandaks käitumise dimensiooniks loetakse vanemlikku käitumise kontrolli oma laste üle, mis iseloomustab seda, millisel määral lapsevanemad jälgivad oma lapse käitumist. Peale kolme vanemate käitumise dimensiooni kaardistamist tehti neli aastat kestnud uuring, kus jälgiti vanemaid ja nende lapsi, ning ilmnes, et kõik kolm lapsekasvatuse dimensiooni ja meetodit olid järjekindlalt seotud laste tervise ja heaoluga. Näiteks oli tajutav ja piisav lapsevanema toetus seotud lapse sotsiaalse initsiatiiviga ning suhtlusoskusega oma eakaaslastega ning väiksem oht oli depressiooni kujunemiseks. Vastandiks saab tuua tajutava psühholoogilise kontrolliga vanemate kasvatusmeetodid, mille tagajärjel oli sage depressioon noorukite seas ja antisotsiaalne käitumine. Kolmanda ehk tajutava vanemliku käitumise kontrolli puhul oli samuti ennustatav ja suurem tõenäosus lapse antisotsiaalsele käitumisele – mida kõrgem oli vanemlik kontroll, seda suuremaks võis kujuneda ka lapse antisotsiaalse käitumise roll oma eakaaslaste seas (Barber et al., 2005).

4.2 Noortespordis esinevate lapsevanemate iseloomulikud probleemse käitumise tüübid

Aastal 2011 avaldatud uuringus (Cumming et al., 2011) püüti selgitada, kuidas parandada treeneri-lapsevanema suhtlust noortespordis ning vähendada läbi selle konflikte. Selles uuringus määratleti viis peamist probleemse käitumismalliga lapsevanemate rühma ning pakuti välja lahendused, kuidas võiks käituda treener erinevate vanematega, et nende tegevusest oleks eelkõige kasu sportlasele:

(a) Spordist mitte huvituvad vanemad, kellel ei ole huvi oma lapse arengu või pingutuste vastu spordis. Sellele karakterile on iseloomulik ükskõiksus ja võistlustelt puudumine või tiimis mitteosalemine, mille tagajärjel tunneb ka sportlane, et tema pingutused on tühised. Treener peaks sellisel juhul välja selgitama lapsevanemate ükskõiksuse või puudumise põhjused ning seejärel püüda lapsevanematele selgitada noortespordi olulisus ja motiveeriva keskkonna loomise vajadus oma lapsele.

(b) Ülikriitilised vanemad, kes tekitavad lapses hirmu. Sellised vanemad ei ole tulemustega või lapse sooritusega kunagi piisavalt rahul ning jätavad peamiselt mulje, nagu osaleksid spordis nemad, mitte sportlane ise. Treener peaks proovima teadvustada esmalt lapsevanemale tema probleemi ja tema sekkumise mõju ning näitena tooma sportlases tekkivad stressi ja pinget.

(c) Lapsevanemad, kes karjuvad pingilt võistluste või treeningute ajal, segades sellega nii treeneri, kui ka kõikide ümbitsevate inimeste, vastaste ja oma tiimi sportlaste keskendumist. Enamasti on nende sõnavara pigem solvav ja ründav. Treenerina ei tohiks võistluste ajal sekkuda lapsevanema karjumise vahele, sest see võib sobimatul hetkel tuua kaasa hoopis sõneluse ja tüli, mis häirib võistluste kulgu veelgi enam. Tuleb leida vaheaeg või mõni muu sobiv hetk, kus vanemale seletada tema tegevuse tagajärgi. Samuti on hea meetod leida karjuvale vanemale hoopis mõni muu tiimile kasulik tegevus, mis hoiaks teda töös. Nendeks tegevusteks võivad olla varustuse kontrollimine, tiimikaaslaste abistamine, asjade hoidmine.

(d) Abitreeneritest lapsevanemad, kes jagavad enda õpetussõnu treeneri kõrval, segades sellega treeneri tööd ja ajades segadusse noorsportlasi. Sarnaselt eelnevale, on ka selle karakteri puhul antud uuringus soovitatud treeneril koheselt vanemale mitte vastu astuda. Eelkõige tuleks sel puhul teha ka sportlastele selgeks, et ainuke inimene, keda võistlustel tuleb juhiseid jagades kuulata, on nende oma treener, ning välistest teguritest ei tohi end segada lasta, isegi, kui selleks on mõne tiimikaaslase ema või isa. Seejärel tuleks treeneril rääkida, võistluste väliselt, eraldi segava lapsevanemaga ning teha jällegi selgeks miks antud käitumine on häiriv kõikide osapoolte jaoks.

(e) Ülikaitsvad lapsevanemad, kelle tunneb enamjaolt ära nende mures pilgu ja soorituse kommenteerimisega hetkel, kui nende laps võistleb. Samuti on nende suureks hirmuks tekkivad vigastused ja ohud spordis. Sellisel juhul on treeneri ülesandeks teha lapsevanemale selgeks spordi head küljed ja kinnitada, et võistluspaik on turvaline ning seletada ja näidata kuidas kaitseb varustus sportlast. Samuti soovitatakse tekitada vanemas usaldust oma treeneritöö professionaalsuses (Cumming et al., 2011).

5. Motivatsioonilise kliima struktuurid

Järgnevas peatükis kirjeldatakse motivatsioonilise kliima erinevaid struktuure ja nende võimalikke mõjusid noorsportlase arengule. Nimelt on peamiseks keskkonna loojaks vanemad ja treenerid, mis on mõjutatud nende käitumismustritest, treeninguspetsiifikast, sõnadest ja tegudest (Schwebel, 2015).

Motivatsiooniliste kliimade alla liigitakse saavutuskeskkonnas normatiivsete mõjude, hindamisstandardite, tasude ja karistuste, vastastikuse suhtlemise ja saavutuskeskkonnas edasi antavate väärtuste mustreid (Schwebel, 2015; Cumming et al., 2008). Näiteks noortespordis on peamised sotsiaalse keskkonna loojad treenerid ja lapsevanemad. Spordis on levinud, et lapsevanemad ja sportlased valivad omale treeneri tema eelnevate sportlaste tulemuste põhjal – arvatakse, et just see näitab treeneri pädevust ja professionaalsust sportlaste treenimisel. Tihti ei arvestata selle puhul aga treeneri poolt loodud keskkonda, näiteks seda, millised on treeneri valitud treeningmeetodid või lähenemised, suhtlusviis oma õpilastega, ning kuidas need sobivad sportlasele kui indiviidile. Samas on paratamatu, et võit on spordis väga tähtis ja vajalik osa, et oleks motivatsiooni püüelda kõrgemale ning toimuks sportlase individuaalne areng. Samas ei tohi unustada, et see ei ole peamine eesmärk (Martens, 2004; Smith & Smoll, 2002; Thompson, 2003). Peamiseks eesmärgiks Martens ja kolleegide (2004) sõnul noortespordis peaks olema nii psühholoogiliste ja sotsiaalsete isikuomaduste arendamine ning füüsilise võimekuse tagamine. Võit peaks olema sportlase füüsilise ja psühholoogilise arengu tagajärg (Cumming et al., 2007).

5.1 Treeneri poolt algatatud motivatsiooniline kliima

Antud töö juures ei saa ära unustada ka treeneri rolli, seega on lühidalt kirjeldatud uuringuid, kus käsitletakse treeneri rolli lapse sportliku identiteedi kujunemisel. Treeneritöö tähendab palju rohkemat kui ainult ühest treeningust teise liikumine. Võistlusspordis eeldab treeneritöö väga ulatuslikku pühendumist – pidevalt tuleb käia võistlustel nädalavahetusesti ning suhelda – noortespordi tasemel – lisaks treenitavatele ka nende vanematega. Treener mängib väga suurt rolli sportlase elus – tema paneb paika treeningplaani; teeb vajadusel muudatusi; on esmane inimene kes toetab treeningutel ja võistlustel. Treener on üks põhilisi inimesi, kellel on võimalus mõjutada sportlase osalemist spordis ning arendada oma sportlast nii psühholoogiliselt kui füüsiliselt. Leedus asuvas Vytautas Magnuse ülikoolis kirjutatud artiklis on välja toodud, et head treenerit mõjutab palju tema töökeskkond. Kõige edukamad treenerid oskavad kasutada oma oskusi; vajadusel teha korrekture treeningkavades iga

indiviidi järgi; arutada probleeme oma sportlastega ning neid analüüsida. Edukas treener õpib oma vigadest; harib end järjepidevalt erialastel koolitustel või kolleegide kõrvalt. Ilmselt kõige tähtsama asjaoluna on edukatel treeneritel oma kindlad arusaamad ja treeningfilosoofia paika pandud (Lisinskiene, 2018). Treeneri edukus põhineb sellel, et kuidas suudetakse erinevates olukordades toime tulla, probleeme lahendada ning millised on treeneri liidrioskused ja tulemusele orienteeritus (Barick & Bucik, 2009).

Juba varasemalt mainitud Leedu ülikoolis viidi läbi katse, kus koostati kuuekuuline haridusprogramm tugevdamiseks sportlase ja treeneri vahelist suhtlemisoskust (Lisinskiene, 2018). Uuringus võeti fookusesse noorsportlased ja kaasati kümme treenerit. Kuue kuu jooksul viidi läbi treeneritega detailsed videoanalüüsid, teoreetilised loengud ja individuaalsed konsultatsioonid. Eesmärgiks oli parandada suhtlemisoskust nii psühholoogilisel kui ka hariduslikul tasandil. Uuringu lõpuks suudeti täita kõik oodatavad eesmärgid ning lisaks treeneri ja sportlase koostöö paranemisele, paranes ka treeneri ja lapsevanemate vaheline suhtlus (Lisinskiene, 2018).

Barick ja Bucik (2009) poolt tehtud uuringus aga tuleb välja, et treeneritel ja sportlastel on tihti erinevad arusaamad treeneri treeningmetoodikatest ja eesmärkidest. Näiteks selgitati välja, et kõik treenerid olid rahul oma põhimõtetega ja leidsid, et panustasid võimalikult hästi oma töösse. Sportlased aga omakorda hindasid oma treenereid hoopis teise pilgu läbi ning mõnigi treener sai hinnanguks, et puudub treeneri toetus ja demokraatia treeningutel (Barick & Bucik, 2009).

Uuringutest võib järeldada, et suureks probleemiks on omavaheline suhtlus ning kindlate ja ühiste eesmärkide mittepüstitamisel võib tekkida olukord kus erinevad osapooled mõistavad treeningplaane, meetodeid, eesmärke omamoodi ning nende mitte arutamine võib ka viia konfliktide ja arusaamatuste tekkimiseni.

Cumming ja tema kolleegide poolt (2009) tehtud uuringus kirjeldatakse motivatsioonilist kliimat kahe peamise orientatsiooni läbi spordis: meisterlikkusele ehk ülesandele orienteeritud ja egole ehk sooritusele orienteeritud kliima (Cumming et al, 2009). On tähtis mõista erinevaid kliimade struktuure, eriti egole orienteeritud ja meisterlikkusele orienteeritud kliimade erinevusi ja kummagi puhul nii häid kuid ka halbu külgi. Loodud keskkond noortesportdis mõjub suuresti indiviidi, siin kohal noorsportlase, enesehinnangu, kompetentsustunde-, kogemuste ja soorituse kvaliteedi ning sooritusel tekkiva ärevuse kujunemisele (Schwebel, 2015).

5.2 Meisterlikkusele orienteeritud motivatsiooniline kliima

Meisterlikkusele orienteeritud motivatsioonilise kliima mudeli puhul keskendutakse sportlase enesearengu, maksimaalse pingutuse teostamisele ja pühendumusele. Selle mudeli puhul seab sportlane endale jõukohaseid ülesandeid, andes endast parima. Lisaks oskusele oma vigu analüüsida, suudab ta meisterlikkusele orienteeritud kliimas nendest õppida, läbi selle areneda ning edaspidi oma sooritust muuta või parandada (Ames, 1992). Ülesandele orienteeritud inimesed tunnevad end rohkem edukamalt ja pädevamalt kuna keskenduvad eelkõige oma isiklikule arengule mitte ei võrdle end liialt konkurentidega või teiste sportlastega, meeskonnakaaslastega. Tänu sellele tajuvad nad rohkem edu kuna mõistavad, et on lahendanud endale püstitatud eesmärgi ja andnud endast parima (Cumming et al., 2009). Meisterlikkusele orienteeritud kliima eelis on see, et sel puhul saab noorsportlane olla edukas ja kompetentne isegi siis, kui ta on vähem andekam või vähem võimekam kui teised konkurendid. Püüeldakse oma parima tulemuse poole (Schwebel, 2015). Eelkõige peaks looma treener meisterlikkusele orienteeritud kliima, mis julgustab sportlasi keskenduma oma isiklikule arengule ja eesmärkide püstitamisele (Ames, 1992).

5.3 Egole orienteeritud kliima

Samas on treenerite puhul sagedamini levinud egole orienteeritud motivatsioonilise keskkonna loomine. Egole orienteeritud keskkonna puhul pööratakse tähelepanu rohkem tulemusele, mille põhjal valitakse meetodeid, kuidas sportlasega tööd tehakse. Hea tulemus toob kaasa treeneri ja sportlase vahelise parema suhtluse, suurema tähelepanu ning juhendamise treeneri poolt. Egole orienteeritud motivatsioonilise kliima puhul suhtutakse halva soorituse korral sportlasesse ükskõiksemalt. Sellisel juhul on võit treeneri silmis tähtsam kui individuaalne areng või spordist saadav rõõm (Schwebel, 2015). Kui treeneri loodud sportimiseks ja arenemiseks mõeldud keskkond on rohkem egole orienteeritud, on ka tunduvalt rohkem tunda meeskonnasisest rivaalitsemist. Sportlaste jaoks on selgelt eristatav treeneri suhtumine paremaid tulemusi näitavatesse sportlastesse, keda soositakse rohkem ning kellele treener võrreldes teistega pühendab rohkem aega ja pöörab suuremat tähelepanu vigade parandamisele ja juhendamisele. Samuti on egole orienteeritud motivatsioonilise kliima puhul iseloomulik see, et nii treeningutel kui ka võistlustel treener karistab sooritusvigade tegemise eest ja eksimisruumi sportlastele ei anta. Tänu sellele on sportlastel madalam või üldse

puudulik sisemine motivatsioon ja spordist saadav nauding või isikliku arengu olulisuse mõistmine (Cumming et al., 2008). Võrreldes meisterlikkusele orienteeritud keskkonnaga, mõõdetakse siin edu teistega võrdluses. See tähendab seda, et tähtis on olla oma konkurentidest iga hinna eest parem ning teha võistlussooritus konkurentidega võrreldes samal tasemel või paremini, aga kindlasti väiksema pingutusega kui teised (Schwebel, 2015; Cumming et al., 2009). Kõik vead võetakse arvesse, neid käsitletakse lubamatuna ning nende eest karistab kas treener või egole orienteeritud mõtlemisega sportlane ise – isegi kui antud on endast parim või saavutatud isiklik areng, ei tohi seda tõlgendada kui edu või edasiminekut oma arengus (Schwebel, 2015).

6. Lapsevanema poolt algatatud motivatsiooniline kliima

Peatükis käsitletakse lapsevanema poolt tehtud esmaseid valikuid oma lapsele spordis. Lapsevanem loob lapsele esmase treeningu keskkonna. See tähendab, et valitakse kindel ala, treener ning treeningute toimumise koht. Kõik see mõjutab lapse esmaseid muljeid sportimisest ja selle vajalikkusest – loob esmase arusaama spordiga tegelemisest. Varajaste kogemuste tulemusena kujunevad lapsel uskumused oma võimetest, eeldused selle kohta, mida nad võiksid suuta teha ja nad omandavad spordiga seotud väärtused vanemate valikute ja mõjutuste põhjal (Lavoi & Stellino, 2008).

Eklund ja Tenenbaumi (2007) kirjeldatud uuringus üritati välja selgitada, kas lapsevanemad loovad poistele ja tüdrukutele spordis erineva motivatsioonilise kliima. Selgub, et soolisi erinevusi on, aga neid on raske väga täpselt määratleda. Arvesse tuleb võtta ka lapse individuaalseid isikuomadusi (Eklund & Tenenbaum, 2007). Appleton ja teised (2011) väidavad, et isa poolt algatatud motivatsioonilise kliima põhjal saab seletada eelkõige meessoost sportlaste perfektsionistlike mõtete esinemise sagedust ja kujunemist spordis. Naissoost sportlaste puhul määravad motivatsioonilise kliima hoopis ema mõjutused ja algatused. Uuring tõi ka välja, et seos nende vahel on tõesti olemas ning erinevast soost vanemad võivad erinevalt ka mõjutada oma lapsi spordis, kuid siiski pole sellel piisavalt palju tõendusmaterjale, et sellele põhineda iga spordiala puhul (Appleton et al., 2011).

Lavoi ja Stellino (2008) uuringus selgub, et otsest seost lapsega samast soost vanema mõjutusel ei ole. Noorte jäähoki mängijate näitel oli näha, et isad mõjutavad oma lapsi antud alal rohkem, sealjuures olenemata sellest, kas sportlane on tüdruk või poiss. Emad jäävad rohkem kõrvale. (Lavoi & Stellino, 2008). Samas Portugali noorte ujujate seas tehtud uuringus (Marquez & Salselas, 2009) selgus samuti, et lapsega samast soost vanema mõjutused ei ole piisavalt täpselt eristatavad. Kuid leiti, et isegi kui vanemate mõjutused olid tüdrukutele ja poistele sarnased, siis suurema tõenäosusega olid spordis edukamad poisid ehk neil oli rohkem medalikohti kui tüdrukutel (Marques & Salselas, 2009). Teises ujujate seas läbiviidud uuringus selgus, et ema mõjutused – suurem toetus ja motiveerimine, analüüsiv või lohutav hoiak – oli positiivses seoses lapse entusiasmiga trenni teha. Samuti leiti, et isad mõjutavad oma poegi negatiivselt rohkem kui tütreid ning poisid naudivad sportimist tänu sellele vähem. Selle põhjuseks võib olla isade suuremad ootused tulemusele ja edukusele spordis rohkem poistele kui tüdrukutele (Power & Woolger, 1994). Mõlema analüüsitud uuringu põhjal saab kindlalt väita, et vanemate mõjutused mängivad väga suurt rolli, kuid endiselt on kahtluse all kas on olemas seos ema ja isa erinevatel mõjutustel tüdrukutele ja poistele.

Juba eespool mainitud sooritust parandavate keelatud ainete kasutamise uuringust (Backhpuse et al., 2017) saab veel välja tuua vanemate positiivseid mõjutusi. Nimelt, mainis üks osaleja, et sport ei olnud noorena tema jaoks eriti tähtsal kohal, aga tänu vanemate suunamisele rohkem sporti teha ja treeningutel osaleda, kasvas ka lapse huvi end pidevalt arendada ja füüsiliselt paremaks saada. Tänu vanemate õigele suunamisele jõudis poiss välja ülikooli tasemel võistlemisele kergejõustikus. Samuti tõid kõik küsitletud sportlased positiivsena välja seisukoha, et ilma vanemate toetuseta nii finantsilise, transpordialase võistlustele ja treeningutele, kui ka psühholoogilise toetuseta treenimisel või võistlustel enne/pärast sooritust, ei oleks nad jõudnud nii kõrgel tasemel võistlemiseni nagu nad uuringu ajal tegid. Samuti mainiti ära, et vanemad mängivad ka täiskasvanu eas suurt rolli ning vanemate toetus võistlustel oli ka tipptasemel väga tähtis ja sportlase jaoks oluline, mis mõne jaoks võis tähendada isegi võistlustulemuse efektiivsust ja karjääri edenemist. Näiteks oli ühe sportlase jaoks endiselt väga tähtis vanemate kohalolek võistlustel. Uuringu autor on maininud, et tugev side ja hea läbisaamine, sotsiaalne toetus noortespordis, loob tugeva usalduse ja tugigrupi sportlasele ka tema täiskasvanuikka jõudmisel. Samas tuleb mainida ära ka ühe osaleja ülestunnistus, et kõrgemale tasemele jõudes, kasvas ka tema ärevus ning tunne, et pettumust ei tohi valmistada, kuna vanemad on loonud sportlasele kõik finantsilised eeldused, et oleks võimalik sellisel tasemel sporti teha. See tähendas ka seda, et tung kasutada keelatud sooritust parandavaid aineid kasvas. Kuigi nimetatud osaleja väitis, et ei kasuta dopingut, väitis ta ka seda, et kui talle oleks neid pakutud, oleks ta dopingut kasutamist kaalunud (Backhpuse et al., 2017).

Veel ühe suure seletusjõuga teooriana lapsevanema algatatud kliima kohta võiks välja tuua Eccles'i ja tema kolleegide poolt välja töötatud ootuste-väärtuste mudeli (Eklund & Tenenbaum, 2007). Antud mudel selgitab erinevusi lapse individuaalses arengus ja valikutes elus. Mudelis kirjeldatakse seda, millised tegurid mõjutavad lapse akadeemilisi valikuid, nagu näiteks valikuid kalduda rohkem matemaatika, inglise keele õpingutele või panustada rohkem muusikasse, sporti. Selle mudeli täisversioon annab raamistiku sellest, kuidas määratleda last ümbritseva keskkonna mõjusid. Selleks ümbritsevaks keskkonnaks loetakse vanemaid, õdesid-vendasid, eakaaslaseid, õpetajaid, treenereid. Kõik need inimesed võivad mõjutada lapse eduootusi, kompetentsusega seotud kognitsioonide tajumist väärtuslike ülesannete lahendamisel, motivatsiooni ja käitumist erinevate ülesannete täitmisel ja saavutamisel. Eccles ja kolleegid on oma mudeli puhul fookusesse võtnud vanemate mõjutused keskkonna loomisel oma lapsele ning see näitab, et vanematel on üldiselt kindlad põhimõtted, läbi mille oma lapsi kas teadlikult või mitteteadlikult

mõjutama hakatakse. See näitab, et vanematel on spetsiifilised üldised uskumused soorollide, stereotüüpide, efektiivsuse, üldiste väärtuste kohta ühiskonnas. Need on kõige laialdasemalt välja kujunenud tänu kultuurilisele ja demograafilisele keskkonnale kus antud hetkel elatakse või kus on varem elatud. Samuti mõjutavad neid uskumusi haridus, perekonna sissetulek, laste arv peres (Fredricks & Eccles, 2004).

Kokkuvõtvalt saab öelda, et lapsevanemate kõrged ootused ja ülemäärane tugev hea tulemuse tähtsuse rõhutamine lastele võib olla eelduseks noorte läbipõlemiseks. Samas mängib suurt rolli ka laste enda nägemus ja kompetentsus oma spordialal. Kui lisada sellele juurde optimaalne vanemate sekkumine ning nägemus oma lapse sporditeest, saabki tulemuseks laste jaoks nauditava spordikeskkonna (Eklund & Tenenbaum, 2007).

KOKKUVÕTE

Töös on käsitletud laste psühholoogilise arengu käiku spordis, selle seost lapsevanemate loodud motivatsioonilise kliimaga ning ka treenerite rolli kogu sportliku triaadi suhtluses. Uurimistöö tulemusena selgus, et noorsportlase esmaseks sportliku motivatsioonilise keskkonna kujundajaks on siiski lapsevanemad ning võib öelda, et nende juhitud spordiala ja treeneri valiku läbi võib kujuneda lapse esmane sportlik identiteet. Uurimistöös käsitletud uuringute põhjal saab teha järgnevad järeldused:

- Lapsi mõjutab eelkõige teda ümbritsev keskkond ja kultuur
- Eristada saab teatavate iseloomulike karakteritega lapsevanemaid, kes võivad oma käitumisega treeningu motivatsioonilist keskkonda mõjutada nii positiivselt kui negatiivselt
- Eristada saab erinevate treeningufilosoofiatega treenereid, kes sarnaselt lapsevanemate karakteritele, mõjutavad treeningu motivatsioonilist keskkonda ja sportlase sportliku identiteedi kujunemist
- Treenerite üheks tööülesandeks on lisaks suhtlusele sportlastega ka suhtlus lapsevanematega ja lapsevanemate teavitamine sellest, millist mõju lapsevanemad oma lastele spordis avaldavad
- On olemas optimaalne määr, mil määral lapsevanemad võiks oma lapse sportimisse sekkuda
- Optimaalne laste treeningutesse ja võistlustesse sekkumise määr oleneb noorsportlase isikuomadustest ja eesmärkidest spordis

Kuigi bakalaureusetöös on keskendunud peamiselt lapsevanematepoolsetele noorsportlaste mõjutustele ja lapsevanemate loodud motivatsioonilise kliima loomisele, on sportlikus triaadis siiski väga tähtis roll kõigi kolme – treeneri, sportlase ja lapsevanemate – omavahelisel koostööl ning suhtlusel. Seda eesmärgiga, et laps saaks spordist motiveeriva emotsiooni ning üleüldise heaolu.

Võttes aluseks antud bakalaureusetöö, saaks edaspidiselt uurida veelgi põhjalikumalt optimaalset lapsevanemate sekkumise määra. Samuti saab veelgi süvendatumalt uurida seda, kuidas noortesportlase rohkem rõhku panna vaimsele tervisele ning vältida sellega varajast läbipõlemise ohtu.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Ames C. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* 1992; 161-176.
2. Appleton P. R., Hall, H.K., Hill, A. P. Examining the influence of the parent- initiated and coach-created motivational climates upon athletes' perfectionistic cognitions. *Journal of Sports Sciences* 2011; 29(7):661-71.
3. Babkes M. L, Weiss M. R. Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science* 1999; 11:1, 44-62.
4. Backhouse S. H, Carless D, Erickson K. Doping in sport: Do parents matter? *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2017. 6(2), 115-128.
5. Barber B. K, Stolz H. E, Olsen J. A. Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, method, and culture. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 2005; 70(4):1-137.
6. Barber B. & R. Stone, Margaret & Eccles, J. Adolescent participation in organized activities. *What Do Children Need to Flourish?* 2005: 133-146.
7. Barić R, Bucik V. Motivational differences in athletes. *Kinesiology* 41, 2009; 2:181-194.
8. Black D.E, Holt N, Sehn Z. L, Tamminen, Wall M. P. Parental involvement in youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise* 2008; 9: 663-685.
9. Bowen, W. G, Shulman J. L. The game of life: College sports and educational values. *Rocky Mountain Review of Language and Literature* 2003; 57.
10. Calmeiro L, Rosado A, Serpa S, Silva C, Teques P. Parental involvement in sport: Psychometric development and empirical test of a theoretical model. *Current Psychology*, 2018; 37(1): 234-249.

11. Calmeiro L, Rosado A, Serpa S, Teques P. Predictors of parental involvement activities in sport. *International journal of sport psychology* 2015; 46(3):187-209.
12. Chalip L, Green C. Antecedents and consequences of parental purchase decision involvement in youth sport. *Leisure Sciences* 1998; 20: 95-109.
13. Charity M. J, Eime R, Harvey J, Payne W.R, Young J. A. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity* 2013; 10:98.
14. Cook L. C. The influence of parent factors on child perfectionism: A cross-sectional study. *UNLV Theses, Dissertations, Professional Papers, and Capstones* 2012;1551.
15. Côté J. The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist* 1999; 13:395-417.
16. Cumming S, Smith R, Smoll F. Development and validation of the motivational climate scale for youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology* 2008; 20:116-136.
17. Cumming S, Smith R, Smoll F, Grossbard J. Is winning everything? The relative contributions of motivational climate and won-lost percentage in youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology* 2007; 19:322-336.
18. Cumming S, Smith R, Smoll F. R. Motivational climate and changes in young athletes' achievement goal orientations. *Motivation and Emotion* 2009; 33: 173-183.
19. Cumming S, Smoll F. Enhancing coach-parent relationships in youth sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *Journal of Sports Science & Coaching* 2006; 6(1):13–26.
20. Dorsch T, Smith A, McDonough M. Parents' perceptions of child-to-parent socialization in organized youth sport. *Journal of sport & exercise psychology* 2009; 31(4):444-68.
21. Eccles J. S, Fredricks J. A. Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* 2004; 145-164.

22. Eccles J, Wigfield A. Motivational beliefs, values and goals. *Annual Review of Psychology* 2002; 53: 109-132.
23. Eklund R. C, Tenenbaum G. *Handbook of Sport Psychology*. Third edition. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey; 2007.
24. Felfe C, Lechner M, Steinmayr A. Sports and child development. *PLoS ONE* 2016; 11(5).
25. Giuliano T, Knight J. L, Popp K. E. Footballs versus barbies: Childhood play activities as predictors of sport participation by women. *Sex Roles* 2000; 42(3-4): 159-181.
26. Holt N. L. *Positive Youth Development Through Sport*. Routledge; 2008.
27. Holt N, Neely K. Parents' perspectives on the benefits of sport participation for young children. *SportPsychologist* 2014; 28:255-268.
28. Lavoie N. M., Stellino M. B. The relation between perceived parent-created sport climate and competitive male youth hockey players' good and poor sport behaviors. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied* 2008; 142(5):471-95.
29. Lisinskiene A. The effect of a 6-Month coach educational program on strengthening coach-athlete interpersonal relationships in individual youth sport. *Sports* 2018; 6:74.
30. Lisinskienė A, Šukys, S. The athlete triangle: Coach, athlete and parents as an educational system. *Global Journal of Sociology* 2014; 4(2):46-51.
31. Marquez S, Salselas V. Perceptions of the motivational climate created by parents of young Portuguese swimmers. *Perceptual and Motor Skills* 2009; 108:851-861.
32. Mazer C. *Parental involvement in youth sports: an examination of team Greenville*. 2012; All Theses. 1468.
33. O'Rourke D, Smith R. Parent-initiated motivational climate and young athletes intrinsic-extrinsic motivation: Cross-sectional and longitudinal relations. *Journal of Child and Adolescent Behaviour* 2013; 1:109.

34. Power T.G, Woolger C. Parenting practices and age-group swimming: A Correlational Study, *Research Quarterly for Exercise and Sport* 1994; 65(1):59-66.

35. Schwebel F. J. Comparing the relative impact of parent- and coach-initiated motivational climates on young athletes' self-esteem, performance anxiety, and achievement goal orientation. 2015.

SUMMARY

Effects of parent-induced motivational climate on psychological development of youth athletes

The general aim of this review was to describe the factors that affect motivational processes in youth sport. More specifically, the main object of the current literature was to find out which are the parent types that are involved in youth sport, how their actions can affect children's personal growth and why it is important to create a favorable motivational climate. In addition, I aimed to describe the effects of how sport experiences, including parent-child relationships, influence child's sport outcome.

The review describes the general psychological development of children in sport with a focus on parental factors, that can affect the development of children's psychological and physical growth. The review is based on analysing research articles and sports psychology textbooks by different authors.

Sport is one of the most popular extra-curricular activities among children. Sport is important in every culture and mostly in every age. Thanks to the popularity of sport, the number of children who are involved in youth sports is high worldwide. Sport is found to be beneficial for physical and psychological health. It has been found that relationships between the parent and the child are fundamental to a child's development and overall well-being.

Firstly, I give an overview of the children's personal growth and development in sports. I describe, how their behavior in sport and influences by parents, coaches and peers affect their children's interpersonal characteristics – development of social and moral features. Also, I analyse parents' role and influences on their children in sport. I describe different characters of parents and their influences to their children. It appears that many parents have a negative influence on their children or on the whole sports team. However, there are also parents who don't involve at all. Finally, there are also parents optimally motivating and encouraging their children in sport.

Secondly, the research gives an overview about the effects parent-induces motivational climate on their children. I describe, how parents create a primary sport environment for their children by choosing a sport, coach or a sports club and how it affects their everyday life and even choices made in the future by choosing an education, career, job. In addition, this study describes the meaning of motivational climate and different parts of it. I briefly describe the involvement of coaches – their training philosophies and methods, and relationships with

parents. I also describe how coaches should behave when coping with different types of parents.

Based on the articles analyzed in this study, it can be concluded that there is an optimal level of parental involvement in their children's sports career. However, it can be also concluded that the optimal amount of involvement is mostly individual and depends on the children's personal characteristics. Moreover, the important part of this research was to describe the importance of the athletic triangle and the importance of communications between a coach, parent and children in youth sports.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Iris Olmre,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Lapsevanema algatatud motivatsioonilise kliima mõju noorsportlase psühholoogilisele arengule,

mille juhendaja on Aave Hannus,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Iris Olmre
13.05.2019