

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut
Ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava

Hanne-Lore Tuubel

**Treeneri ja sportlase suhe ning omavaheline kommunikatsioon:
Eesti kergejõustiku treenerite ja sportlaste käsitleused**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Marko Uibu, PhD

Tartu 2025

SISUKORD

SISUKORD	2
SISSEJUHATUS	4
1. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD	7
1.1 Kommunikatsioon spordis	7
1.2 Kommunikatsioonivõtted.....	8
1.2.1 Verbaalne kommunikatsioon	9
1.2.2 Mitteverbaalne kommunikatsioon	9
1.2.3 Kirjalik kommunikatsioon	10
1.2.4 Demonstratsioonid	11
1.3 Treenerite suhtlemisstrateegiad.....	12
1.3.1 Peamised lähenemisviisid treenimisel	13
1.4 Suhtluskultuuri muutused treeneri-sportlase suhtes.....	14
1.4.1 Tänapäeva sportlased	15
1.4.2 Tänapäeva sportlaste treenimine.....	15
2. VALIM JA MEETODID	17
2.1 Valim.....	17
2.2 Andmekogumismeetod	20
2.3 Andmeanalüüsimetod.....	22
3. TULEMUSED	23
3.1 Treeneri roll ja iseloomustus.....	23
3.2 Treeneri nägemus enda kasutatavatest suhtlemis-, lähenemis- ja eneseväljendusviisidest ning nende subjektiivsest mõjust erinevates olukordades.....	24
3.3 Treenerite kogemused, nii katsumused kui ka ideaalid	28
3.4 Treeneri nägemus treeneri-sportlase vahelistest suhetest ühiskonnas	30
3.5 Sportlase omadused ja tema jaoks oluline treeneri juures	31
3.6 Sportlase nägemus suhtlusest ja treeneri kasutatavatest suhtlemis-, lähenemis- ja eneseväljendusviisidest ning nende mõjust erinevatest olukordades.....	32

3.7 Sportlase kogemused, nii katsumused kui ka ideaalid.....	35
3.8 Sportlase nägemus treeneri-sportlase vahelistest suhetest ühiskonnas.....	37
3.9 Treeneri ja sportlase vahelise suhtluse edendamine ning parandamine.....	38
4. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON	41
4.1 Järeldused.....	41
4.2 Diskussioon.....	47
4.2.1 Praktilised soovitusid treeneritele ja sportlastele	49
KOKKUVÕTE	52
SUMMARY	54
KASUTATUD KIRJANDUS.....	56
LISAD.....	62
Lisa 1. Värbamiskiri.....	62
Lisa 2. Nõusolekuvorm.....	63
Lisa 3. Intervjuukava treeneritele	64
Lisa 4. Intervjuukava sportlastele	68
Lisa 5. Treenerite koodipuu	72
Lisa 6. Sportlaste koodipuu.....	73
Lisa 7. Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks	74

SISSEJUHATUS

Tõhus suhtlus treeneri ja sportlase vahel on üks olulisemaid tegureid sportliku arengu ning tulemuste saavutamisel. Seejuures ei tähenda nendevaheline kommunikatsioon üksnes juhiste edasiandmist, vaid hõlmab ka emotsionaalse toe pakkumist ja usalduse loomist, mis on eduka ja pikaajalise koostöö aluseks (Davis jt, 2019: 2). Treeneri-sportlase suhet ja vastastikuseid ootusi võivad mõjutada ka ühiskondlikud tähendused, eriti kuna viimasel ajal on nendevahelised suhte- ja võimudünaamikad pälvinud palju avalikku tähelepanu. Seda eelkõige juhtumite valguses, kus sportlaste ja treenerite vahelised vastuolud on jõudnud meediasse ning seadnud küsimuse alla senised suhtlusnormid ja eetilised piirid selles valdkonnas. Karmen Bruusi ja tema endise treeneri Mehis Viru, iluuisutreener Anna Levandi ning korvpallitreener Peep Pahvi juhtumid on pälvinud ühiskonnas laialdast tähelepanu ja muuhulgas näidanud, kui oluline on treeneri-sportlase vahelise suhte kvaliteet. Need ja ka sarnased olukorrad on hõlmanud üksteise väärti mõistmist, vihahoos öeldud sõnu või ebasobivat käitumist, mis on päädinud avalikkuse tähelepanuga, sportlaskarjääri või nendevahelise koostöö lõppemisega ning hoiatuse ja karistuse saamise või treenerikutse kaotamisega. Sellest tulenevalt ei saa treeneri ja sportlase vahelist suhtlust vaadelda kitsalt interpersonaalse suhtlusena, vaid see vajab laiemat käsitlust, väärtushinnangute avamist ja ootuste peegeldamist spordimaailmas.

Käesolev lõputöö keskendub kergejõustiku treeneritele ja sportlastele, sest erinevate spordialade spetsiifilised eripärad võivad oluliselt mõjutada treeneri-sportlase vahelise suhtluse iseloomu. Lisaks võimaldab kitsam fookus paremini esile tuua nende treenerite ja sportlaste hoiakuid, mis loovad võrreldava aluse andmete analüüsiks. Mitme erineva spordiala kaasamine muudaks suhtlusedünaamikad liialt mitmekesiseks ja raskemini analüüsitavaks, eriti meeskonnaalade puhul, kus treeneri roll ja suhtlemisviisid on juba olemuslikult teistlaadi kui individuaalalade, nagu kergejõustiku, puhul.

Minu töö eesmärk on teada saada, milline näeb välja treeneri-sportlase vaheline kommunikatsioon kergejõustiku kontekstis, milliseid suhtlemis-, lähenemis- ja eneseväljendusviise treenerid sportlaste peal kasutavad ning kuidas tajutakse treeneri-sportlase suhtele omistatavaid sotsiaal-kultuurilisi tähendusi. Seejuures lähtun arusaamast, et treenimine põhineb läbinisti suhtlemisel, nagu ka Martens (2012: 84) on rõhutanud. Muuhulgas avaldab treeneri-sportlase vaheline lävimine otseselt mõju ka sportlase tulemustele, motivatsioonile ja

üldisele heaolule (Sagar ja Jowett, 2012: 149), mistõttu on selle mõtestamine ja arendamine eriti oluline kõrgel tasemel ja saavutusspordis, kus iga aspekt peab olema täiuslik.

Minu töö olulisus peitub selle ajakohasuses ja vajalikkuses. Nimelt treeneri ja sportlase vahelise suhte ning suhtluse kvaliteet mõjutab otseselt treenitava arengut ja heaolu. Kuigi seda teemat on mujal maailmas uuritud (nt Sagar ja Jowett, 2012; Davis jt, 2019; Connelly ja Rotella, 1991), ei ole seda Eestis kergejõustiku kontekstis fookusesse võetud. Seetõttu leian, et see teadmatus loob vajaduse teaduspõhise käsitluse järele, mida saab sotsiaalteaduste instituudis uurida tänu kommunikatiivsete tahkude tundmise. Leidsin küll mõned lõputööd, mis käsitlevad treenereid ja sportlasi, näiteks Pohlak (2017) andis oma bakalaureusetöös ülevaate treeneri käitumisest ja selle seosest sportlase motivatsiooniga ning Preimann (2017) uuris sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsiooni Eesti vibuspordis. Lisaks vaatles Heinsoo (2023) oma magistrیتöös treenerite ja sportlaste usaldusliku suhte olulisust noorte elus, kuid üheski töös pole uuritud aset leidvat kommunikatsiooni ning kasutatavaid suhtlemis- ja lähenemisviise treeneri ja sportlase vahel kergejõustikus, mis on minu töö fookuseks. Muuhulgas võib Sagari ja Jowetti (2012: 149) arvates treeneri-sportlase vahelise kommunikatsiooni uurimine muuta ning parandada nende suhte kvaliteeti ja tõhusust. Sellest tulenevalt leian, et mul on ainuõige oma spordikirg ja eriala ühendada ning näidata, milline roll on kommunikatsioonil selles valdkonnas ning kuidas saaks seda edendada. Kuna ma isegi tegelen kergejõustikuga ning puutun selle alaga tihedalt kokku, siis saaksin töö jooksul kogutud teadmisi hõlpsasti spordikeskkonnas rakendada ja jagada edasi ka treeneritele, sportlastele, spordipsühholoogidele jne, et toetada tõhusama suhtluskultuuri kujunemist spordimaastikul.

Oma töös keskendun saavutusspordile ja treeneritele, kes juhendavad võistlussportlasi ehk minu töö kontekstis sportlasi vanuses 18–26-aastat ning kelle eesmärk on võistelda nii riigisisestel kui ka rahvusvahelistel meistri- ja tiitlivõistlustel kergejõustikus. Valisin selle vanuserühma, kuna see hõlmab üleminekueas sportlasi, kes liiguvad noortesportlaste east tippspordi tasemele – see periood on tihti määrava tähtsusega nii sportlaskarjääriga jätkamise kui ka lõpetamise vaatepunktist. Seejuures võib treeneri-sportlase vaheline suhtlus ja suhtedünaamika mängida otsustavat rolli sportlase motivatsiooni ning karjäärivalikute kujunemisel. Lisaks on minu hinnangul selles vanuses sportlastel piisav võimekus ja kogemuste pagas, et teadlikult väljendada oma kogemusi suhtluses treeneriga.

Bakalaureusetöös viisin läbi 8 semistruktureeritud süvaintervjuid, millest neli treeneritega, kes on spetsialiseerunud kergejõustiklaste treenimisele ja omavad Eesti Kutsekvalifikatsiooniraamistiku (EKR) järgi treeneri kutsetaset vähemalt number viit (Eesti Olümpiakomitee, i.a). Seega on tegu treeneritega, kes on omandanud kutsealased oskused ning teadmised vastaval õppel ja koolitustel ning omavad pikaajalist treeneritöö kogemust (Eesti Olümpiakomitee, i.a). Ülejäänud neli intervjuud tegin sportlastega, kes treenivad nende kergejõustikutreenerite käe all. Andmete analüüsimiseks kasutasin kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodit.

Esimene uurimisküsimus on teoreetiline ning sellele leidsin vastuse seminaritöö käigus akadeemilistest allikatest ja varasemalt läbiviidud uuringutest. Selle vastuse saab kätte peamiselt teoreetiliste ja empiiriliste lähtekohtade peatükist:

1. Kuidas toimib kommunikatsioon treeneri ja sportlase vahel?
 - 1.1 Milliseid suhtlusvõtteid ja lähenemisviise kasutatakse?

Bakalaureusetöös otsisin vastuseid järgnevatele uurimisküsimustele:

1. Kuidas kirjeldavad treenerid suhtlemist treeneri ja sportlase vahel?
 - 1.1 Kuidas käsitlevad treenerid hetkel enda kasutatavaid suhtlemis- ja lähenemisviise ning nende subjektiivset mõju erinevates olukordades?
 - 1.2 Millised on treenerite kogemused? Millised on nii katsumused kui ka ideaalid?
 - 1.3 Kuidas tunnetavad treenerid laiemalt treeneri rollile ja treeneri-sportlase suhtele omistatavaid sotsiaal-kultuurilisi tähendusi?
2. Kuidas kirjeldavad sportlased suhtlemist treeneri ja sportlase vahel?
 - 2.1 Kuidas käsitlevad sportlased treenerite poolt kasutatavaid suhtlemis- ja lähenemisviise ning nende subjektiivset mõju erinevates olukordades?
 - 2.2 Millised on sportlaste kogemused?
 - 2.3 Kuidas tunnetavad sportlased laiemalt treeneri rollile ja treeneri-sportlase suhtele omistatavaid sotsiaal-kultuurilisi tähendusi?

1. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD

Suhtlemine ehk kommunikatsioon on protsess, mille käigus kaks inimest; inimene ja grupp; või grupp ja grupp omavahel lävivad, saates ja vastu võttes sõnumeid (Prabavathi ja Nagasubramani, 2018: 29). See võib toimuda nende poolte vahel eri viisidel, nagu näiteks verbaalselt, mitteverbaalselt, kirjalikul teel jne (Patel, 2020).

Selleks, et mõista treeneri ja sportlase vahelist suhtlust ning kuidas see spordikeskkonnas kujuneb, tuleb aru saada, milline üldse on kommunikatsioon spordis ning milliseid levinumaid suhtlusvõtteid üksteisega kommuniqueerimiseks kasutatakse. Järgnevalt vaatlen esimeses peatükis kommunikatsiooni spordis, erinevaid kommunikatsioonivõtteid, lähenemisviise ning tänapäeva sportlaste treenimist.

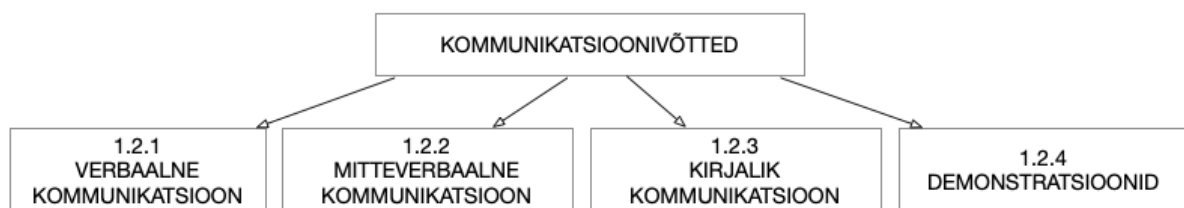
1.1 Kommunikatsioon spordis

Treenimine põhineb spordis suuresti suhtlemisel (Martens, 2012: 84). Sportlik juhendamine on treeneri ja sportlase vahel aset leidev instruktiivne suhtlus, mille olemus ning kvaliteet mõjutavad otseselt sportlase heaolu, arengut ja sportlikku sooritust (Sagar ja Jowett, 2012: 149). Samuti mängivad treeneri-sportlase vahelise koostööga rahulolu juures rolli motivatsiooni olemasolu, tiimisisene ühtekuuluvustunne, ühine pingutus, heaolunäitajad ning füüsiline sooritus (Davis jt, 2019: 2). Sagar ja Jowett (2012: 152) seostavad sportlase enesehinnangut, füüsilist võimekust ning motivatsiooni paljuski treeneri käitumisega. Näiteks juhul, kui treener keskendub liialt võidule ja vähem protsessile, siis võib väheneda sportlaste huvi võistlemise ning spordi vastu, kuna kaotus toob ebaõnnestujas esile kahetsust, kurbust ja pettumust (Sagar ja Jowett, 2012: 152). Kahtlemata on treeneri-sportlase vahelise suhte säilimise juures elulise tähtsusega ka avatud ja aus suhtlemine ning vastastikune usaldus (Davis jt, 2019: 2). Halva kvaliteediga suhe võib viia konfliktide tekkimiseni ja sportlase läbipõlemiseni (Davis jt, 2019: 2). Samas leiavad Sagar ja Jowett (2012: 170), et pädev treener oskab kohaneda mistahes olukorraga ja leida sellele vastavalt parimad võimalikud lahendused. Kõike eeltoodud arvesse võttes on sportlase suhe treeneriga tema karjäärialases arengus võtmetähtsusega (Davis jt, 2019: 1). Kuid Cranmer ja Brann (2015) usuvad, et treeneri ja sportlase vahelise suhtluse peamine eesmärk peaks siiski olema – tekitada mõlemas osapooles positiivne õhkkond.

Treenerid suhtlevad sportlastega eri moods ja/või kombineerides suhtlemisvõtteid. Tavaliselt iseloomustatakse treeneri ja sportlase vahelist suhet eesmärgipärasena, kuna see põhineb üksteise toetamisel ühise eesmärgi saavutamiseks (Davis jt, 2019: 1). Cranmer ja Brann (2015: 198-199) leiavad, et sportlased muudab seejuures avatumaks personaalne lähenemine ning individualiseeritud kommunikatsioon. Seeläbi tunnevad sportlased, et neid tunnustatakse eraldiseisvate inimestena, kellel on oma arvamused, vajadused ja tunded, ning nende vastu tuntakse huvi sportlase kui inimese vastu. Näiteks väljendub see treeneriga vahetutes vestlustes või personaalses tagasisides. Oluline on ka treeneripoolne julgustamine, mis sisendab sportlastesse usku oma võimetusse nii spordis kui ka eraelus. Nõnda loob treener positiivse õhkkonna ning mõjutab seeläbi ka sportlase tulemusi (Cote ja Gilbert, 2009: 312).

1.2 Kommunikatsioonivõtted

Nagu igapäevaelus, kasutatakse ka spordimaailmas erinevaid suhtlusviise – selleks, et anda sportlastele juhiseid, tagasisidet ning neid motiveerida. Connelly ja Rotella (1991: 73) leiavad, et treenerite poolt kasutatavad suhtlusstiilid mõjutavad otseselt sportlaste treeningkogemuste kvaliteeti. Lisaks usuvad Sagar ja Jowett (2012: 167), et treeneri sõnumid on mõjuvõimsad ning tihti ennustavad ette, kuidas sportlased end ja oma spordikogemusi tajuvad. Sellest tulenevalt pean oluliseks anda ülevaate peamistest kommunikatsioonivõtetest, mis kujundavad treeneri ja sportlase vahelist suhtlust spordikeskkonnas. Käsitluse alla tulevad võtted on kirjas allolevas skeemis (vt Joonis 1).



Joonis 1. Käsitletavad kommunikatsioonivõtted koos alapeatükkide numbritega.

1.2.1 Verbaalne kommunikatsioon

Verbaalne suhtlus on treeneri ja sportlase vahelises lävimises kesksel kohal. See hõlmab silmast silma rääkimist, suulist juhendamist, küsimuste esitamist ja tagasiside andmist – kõike seda, kus kasutatakse keelt ning sõnu mõtete loomiseks ja edastamiseks (Walker, 2023: 25). Lisaks aitab verbaalsete väljendite kasutamine jagada oma tundeid ja vajadusi ning väljendada ootusi (McKay jt, 1995). Ühtlasi kasutatakse verbaalset kommunikatsiooni suhete säilitamiseks, mis on nii era- kui spordielus väga olulisel kohal (Rollnick, 2020: 8).

Sõnumite edastamiseks saab kasutada erinevaid viise, nagu enesekindlat, positiivset, passiivset või isegi agressiivset (Michel, 2008). Kuna treener on treeningul juhendaja rollis, siis mõjutab tema kõneviis muuhulgas seda, kuidas sportlane teda mõistab ja tema sõnumitele reageerib. Seetõttu on oluline, et treener väljendaks ennast sportlasele võimalikult selgelt ja arusaadavalt (Walker, 2023). Del Giacco jt (2020: 2) selgitavad, et verbaalses suhtluses võib ka hääletoon mõjutada tähenduste loomist, sõnumi taju ja vastuvõttu. Üks ja sama sõnum võib mõjuda erinevalt sõltuvalt kõne intonatsioonist, toonist ja tugevusest (Rodero, 2022: 1). Näiteks võib rahulik, toetav ja soe hääletoon aidata sportlasel keskenduda, samas kui sarkastiline, külm, karm või intensiivne toon võib tekitada ebamugavust (Michel, 2008: 5-7; Laplante, 2003: 439). Seega tuleb treeneril valida olukorrale vastav verbaalne lähenemisviis, sest Walkeri (2023: 29) sõnul omab keel, ühes sõnade ja nende lausumise viisiga, kontrolli.

Kuigi verbaalne suhtlus on spordis esmaseks info edastamise ja vahetamise viisiks, siis ei piirdu tõhus suhtlus üksnes sõnadega. Sageli on veel efektiivsem see, mida treener ei ütle ehk siin tuleb mängu mitteverbaalne suhtlus.

1.2.2 Mitteverbaalne kommunikatsioon

Mitteverbaalne suhtlus võimaldab treeneritel ja sportlastel kasutada kõiki viit meelt: nägemist, kuulmist, kompimist, haistmist ja maitsmist (Walker, 2023: 42). Mitteverbaalseid suhtlusjälgi leidub igas suhtlusaktis ning need täidavad seal osapoolte jaoks olulisi funktsioone (Burgoon jt, 2022: 5). Need kas asendavad verbaalset suhtlust, tugevdavad seda või räägivad sellele vastu

(Walker, 2023: 43). Kuid Saussure ja Rocci (i.a) arvates verbaalne ja mitteverbaalne kommunikatsioon hoopis täiustavad üksteist, mitte ei vastandu teineteisele.

Näost näkku interaktsioonil, näiteks treening- või võistlusolukorras, mängivad olulist rolli mitteverbaalsed aspektid, nagu kehakeel, näoilmed, hääletoon, žestid, ajastus ja inimestevaheline kaugus (Burgoon jt, 2022; Patel, 2020). Spordis võib treeneri neutraalne kehahoiak või julgustav pilk anda sportlasele kinnitust, samal ajal kui käte ristamine või silmade pööritamine võib väljendada uskumatust või rahulolematust teatud situatsiooni suhtes (Burgoon jt, 2022: 9). Žestid aitavad näiteks paremini edasi anda mitteverbaalse sõnumi põhitähendust, samas näoilmed peegeldavad paremini tuntavaid emotsioone. Hääletooni abil saab treener rõhutada teatud sõnu ja seeläbi kujundada sõnumi tähendust (Walker, 2023).

Kuna mitteverbaalne kommunikatsioon oli inimestevahelises suhtluses kasutusel palju aega enne inimkeele arengut (Burgoon jt, 2022: 7), siis peegeldab see hästi instinktiivseid ja siiraid emotsioone. Seega on Martens (2012: 85) arvamusel, et see, mida treener ütleb, ei pruugi alati olla pooltki nii oluline kui see, mida ta teeb (Martens, 2012: 85). Näiteks võib treeneri pelk kulmukergitus või pilk anda sportlasele rohkem informatsiooni kui suusõnaline selgitus.

Kui mitteverbaalne suhtlus toetub vahetule kontaktile ja hetkes olemisele, siis mõnikord läheb vaja ka suhtlust, mis säilib ajas ning võimaldab teabe juurde naasmist. Siinkohal tuleb mängu kirjalik kommunikatsioon.

1.2.3 Kirjalik kommunikatsioon

Kirjalik kommunikatsioon on treeneri-sportlase vahelises suhtluses määrava tähtsusega siis, kui vahetu suhtlus nende vahel pole võimalik. Kirjalik suhtlus hõlmab kõiki suhtlusvorme, mis on kirjalikult vormistatud ja dokumenteeritud, nagu näiteks e-kirjad, sõnumid, märkmed, treeningplaanid ja aruanded (Prabavathi ja Nagasubramani, 2018: 31). Kuna see on formaalne ja jäädvustatud suhtlusviis, siis peetakse seda tihti usaldusväärsemaks kui suulist teavet (Ambulkar, 2022: 62; Prabavathi ja Nagasubramani, 2018: 32).

Prabavathi ja Nagasubramani (2018: 31) juhivad tähelepanu sellele, et kirjalik kommunikatsioon peab olema selge ja veatu, sest sõnumi mõistmine toimub tavaliselt ilma reaalses tagasiside saamise võimaluseta. Siinkohal nendib Ambulkar (2022: 63), et kirjaliku

suhtluse puuduseks on tõsiasi, et seda ei saa kohe selgitada. Seega peab treener arvestama kirjalikku teadet edastades, et sportlane saab kirjutisest täpselt nii aru, nagu see on kirja pandud. Kuigi kirjalik suhtlus nõuab tunduvalt rohkem aega ja vaimset pingutust kui verbaalne, tuleb see kasuks, kui silmast silma suhtlus pole distantsi tõttu võimalik (Ambulkar, 2022: 62-63). Näiteks saab treener edastada sportlasele treeningplaani elektrooniliselt, ilma, et vahetu suhtlus oleks tingimata vajalik.

Vahel ei pruugi siiski sõnaline ja kirjalik suhtlus olla piisavad, eelkõige näiteks, kui tahetakse edasi anda keerukaid ning tehnilisi kehalisi liigutusi. Sel puhul on abiks demonstreerimine, mis võimaldab visuaalselt ette näidata, mida sportlaselt oodatakse.

1.2.4 Demonstratsioonid

Spordimaailmas, kus tehnika ja täpsus mängib olulist rolli, on demonstratsioonid treeneri-sportlase vahelises suhtluses tõhusaks abivahendiks. Demonstratsioonid võivad hõlmata sportlastele harjutuste ettenäitamist või neile tagasiside andmist (Hodges ja Franks, 2002: 806). Enamasti kasutatakse aga demonstreerimist õpitava harjutuse või oskuse ette näitamiseks (Franks jt, 2001: 28). Lisaks kasutatakse selgitavat ettenäitamist mootorsete oskuste õpetamisel (Franks jt, 2001: 28) – näiteks stardiasendi, jooksusammu või -tehnika selgitamisel.

Demonstreerimine võimaldab treeneril anda juhiseid nii enne harjutuse alustamist kui ka selle vältel või järel (Hodges ja Franks, 2002: 793). Ühtlasi aitab visuaalne jäljendamine kinnistada liigutusi, mis on spordis võtmetähtsusega (Hodges ja Franks, 2002: 794). Seega võib tulla demonstratsioonide korduv ettenäitamine (näiteks kaks kuni neli korda) kasuks nende kinnistamisel ja meeles pidamisel (Landers, 1978: 65). Siiski tuleb aga arvestada sportlaste eripäradega – iga inimene ei suuda kõike detailselt ja füüsiliselt jäljendada. Niisiis ei saa ka eeldada, et algajad ja edasijõudnud saavad harjutustega või ülesannetega samaväärselt hakkama (Hodges ja Franks, 2002). Samuti nendib Landers (1978: 65), et treeneri ettenäitamise jälgimine ei taga seda, et sportlane suudab hiljem demonstratsiooni jäljendada.

Demonstratsioonid ja jäsemetega seotud juhised võivad anda ka sportlasele täpset tagasisidet ning parema ettekujutuse sellest, millega tuleb veel vaeva näha või vastupidi jätkata (Hodges ja Franks, 2002). Ka Râman ja Haddington (2018) on väitnud, et demonstratsioone kasutatakse

tihti vigade parandamise protsessides. Järelikult peab paika tõsiasi, et demonstratsioonid suudavad edastada rohkem informatsiooni kui ükski teine suhtlusviis (Landers, 1978: 65).

Nii verbaalne, mitteverbaalne kui ka kirjalik kommunikatsioon ning demonstratsioonid on suhtlusviisid, mis on treenerite igapäeva lahutamatu osa, kuid lisaks suhtlusvõtetele on oluline juhtida tähelepanu ka sellele, milliseid strateegiaid treenerid kasutavad, et sportlastega usaldavat suhet luua. Järgnevalt käsitlen suhtlemisstrateegiaid, mis aitavad treeneril sportlastega kvaliteetset suhet säilitada.

1.3 Treenerite suhtlemisstrateegiad

Suhtlemine on tõhusaim viis kvaliteetse treeneri-sportlase vahelise suhte loomiseks ja säilitamiseks (Davis jt, 2019: 2) – sellega on päri nii treenerid kui ka sportlased (Connelly ja Rotella, 1991: 73). Eriti tähtsal kohal treeneri-sportlase vahelises suhtes on selge, järjepidev ja vahetu suhtlus, mis põhineb vastastikusel usaldusel, austusel ja koostööl (Connelly ja Rotella, 1991: 74). Samas viitavad Connelly ja Rotella (1991: 76) ka mõningatele esinevatele tõrgetele – sportlased tunnevad, et treenerid ei suhtle nendega piisavalt ning treenerid on ise arvamusel, et sportlased ei kommunikeeri hoopis nendega (Connelly ja Rotella, 1991: 76). Kohati võivad treenerid aga meelega piirata oma avatust, kui nad tunnevad, et sportlane ei saaks hakkama täiesti ausa tagasisidega või võtaks seda liiga isiklikult (Connelly ja Rotella, 1991: 82). Reaalsuses on aga tagasisidestamine ja nõu andmine treeneritöö lahutamatuks osaks (Rhind ja Jowett, 2010: 115), mille kaudu võidakse otseselt mõjutada sportlaste arengut, käitumist, õppimisvõimet ja sooritust (Sagar ja Jowett, 2012: 149).

Selleks, et toetada treeneri-sportlase vahelise suhtedünaamika hoidmist, on Rhind ja Jowett (2010) loonud COMPASS-mudeli, mis koondab seitset olulist suhtlemisstrateegiat (vt Tabel 1):

Tabel 1. Seitse suhtlemisstrateegiat COMPASS-mudeli järgi (Rhind ja Jowett, 2010).

Strateegia	Selgitus
Konfliktijuhtimine (<i>Conflict management</i>)	Aitab osapooltel lahti mõtestada võimalikke lahkarvamusi – neid ennetada, tuvastada, lahendada ja jälgida.
Avatus (<i>Openness</i>)	Ausa ja läbipaistva suhtluse alus.

Motivatsioon (<i>Motivation</i>)	Motivatsiooni olemasolu nii treeneril kui ka sportlasel arendab nendevahelist suhet ja julgustab mõlemat hoidma seda partnerlust.
Positiivsus (<i>Positivity</i>)	Positiivsus viitab siinkohal kohanemisvõimele ja oskuslikule lähenemisele sellistes küsimustes, mis kimbutavad osapooli eraelus ehk kuidas lahendada olukordi positiivseid meetmeid kasutades nii, et ei kannataks sport/spordisuhe.
Nõuanded (<i>Advice</i>)	Nõuannete andmine ja arvamuse avaldamine probleemide korral, andes või saades tagasisidet avatult ja heatahtlikult.
Toetus (<i>Support</i>)	Toetus peegeldab treeneri ja sportlase omavahelist aitamist probleemide või raskete aegade korral nii spordis kui ka igapäevaelus.
Sotsiaalsed võrgustikud (<i>Social networks</i>)	Viitavad koos aja veetmise tähtsusele väljaspool treeninguid, et säilitada kvaliteetset treeneri-sportlase vahelist suhet.

Selle mudeli teadlik ja oskuslik järgimine aitab mõtestada treeneri-sportlase vahelise suhte olulisust, kuna see kipub varju jääma nii füüsilises kui ka mentaalses treeningprotsessis (Connelly ja Rotella, 1991: 73).

Kui suhtlemisstrateegiad aitavad mõista, kuidas omavahelist suhet hoida, siis järgmiseks pean oluliseks välja tuua, millised on erinevad juhendamisstiilid, mida treenerid võivad kasutada sportlaste treenimisel, kuna treeneri lähenemine võib mõjutada nii suhtluse sisu kui ka sportlase reageeringut sellele.

1.3.1 Peamised lähenemisviisid treenimisel

Igale treenerile on iseloomulik teatud lähenemine, mis võib mõnel juhul erineda või sõltuda konkreetsest olukorrast (Hargie, 2019). Küll aga peaksid kõik treenerid juhendamisel arvesse võtma sportlaste vajadusi ja lähenema neile vastavalt (Cote ja Gilbert, 2009: 315). Ka Cranmer ja Brann (2015) leiavad, et kuna sportlased on erinevad, siis vajavad nad seetõttu ka erisuguseid lähenemisi – mõnele võib sobida, kui treener on temaga karm ja konkreetne, kuid teine vajab vastupidi rahulikku ja läbimõeldud juhendamist ning ise järeltõttu jõudmiseks aja- ja mõtteruumi. Selles alapeatükis annan ülevaate kolmest enamlevinud lähenemisviisist.

Domineeriv juhendamisstiil on tänapäeva edasi kandunud minevikust. Selle järgi teeb treener kõik otsused ja sportlase ülesanne on täita tema käsklusi (Martens, 2012: 28, 29). Dominanti iseloomustab valju häälega rääkimine, sage vahele segamine, pidev silmside hoidmine ja vähesed pausid jutus, et säilitada juhtrolli (Hargie, 2019: 53). Kokkuvõtvalt hõlmab see endas treenerina oma autoriteedi kehtestamist (Sagar ja Jowett, 2012: 150).

Allaheitliku lähenemise järgi on treener pigem järelvaataja rollis. Ta avaldab harva oma arvamust ning juhendab ja lahendab probleeme ainult äärmisel vajadusel (Martens, 2012: 29). Sellised treenerid väldivad rääkides silmkontakti, eelistavad olla vagusi ja eemal tähelepanu keskpunktist (Hargie, 2019). Alistuva stiiliga treenereid kohtab pigem harva (Martens, 2012: 29).

Koostööpõhine treenimine põhineb vastastikusel austusel ja partnerlusel: see võimaldab treeneritel ja sportlastel võtta ühiselt vastutust ning teha otsuseid (Martens, 2012: 29). Peaasjalikult on treeneri ülesanne seejuures suunata ja õpetussõnu jagada (Martens, 2012: 29). Selle lähenemise järgi suhtlevad treenerid avatult ja konkreetselt, keskendudes eesmärkide täitmisele (Martens, 2012: 29). Seejuures julgustatakse ka treenitavaid ise spordiga seotud otsuseid vastu võtma (Sagar ja Jowett, 2012: 150).

Treenerite kasutatavad juhendamisviisid on vaieldamatult olulised treeningprotsessi kujundamisel, kuid need peavad ajaga kaasa käima ning arvestama laiemat sotsiaalset konteksti. Treeningkultuur ning sportlaste ootused ja vajadused on ajas märgatavalt muutunud, mistõttu keskendun järgmises alapeatükis sellele, kuidas treeneri ja sportlase vaheline suhtluskultuur on arenenud ning milliseid muutusi kaasa toonud.

1.4 Suhtluskultuuri muutused treeneri-sportlase suhtes

Treenitavate ootused ja vajadused ning treenimiskultuur on pidevas muutumises, mistõttu on oluline teadvustada ka põlvkondadevahelisi erisusi spordis. Teadupärast moodustuvad põlvkonnad sarnasel ajaperioodil sündinud inimestest, keda ühendavad ajastuomased mõjutused ja kogemused (Dimock, 2019). Kuna iga generatsioon toob kaasa erinevad väärtushinnangud ning ootused, mis mõjutavad nii sportlaste käitumist kui ka treenerite suhtlus- ja lähenemisviise, siis võimaldabki põlvkondade uurimine teada saada, kuidas eri vanuses inimestega suhelda ning nendega toimida (Boyle jt, 2018: 642). Olen ka varasemates teadustöodes täheldanud, et eri vanuses sportlaste käsitlemisel on sisse toodud põlvkondade

temaatikat, samamoodi on minu töö kontekstis oluline neile tähelepanu pöörata, mistõttu vahendan ma nendes jagatud andmeid, et mõista neid muutusi, mis on treeneri-sportlase vahelises suhtluses ning treeningprotsessis aja jooksul toimunud ja aset leidnud. Samuti on minu taotlus selle teemaga aru saada, kas ja kuidas just treenerid tajuvad neid muutusi ning käsitlevad ja lähenevad erinevatest põlvkondadest pärit sportlastele.

Sellest tulenevalt keskendun oma töö fookuse järgi Z-generatsiooni kuuluvatele sportlastele, kes on praegu vastavas eas, kus tegeletakse saavutusspordiga ning on muuhulgas ka minu töö valimiks. Niisiis püüan järgnevalt mõista nende eripärasid ning kuidas sellest põlvkonnast pärit sportlasi treenida.

1.4.1 Tänapäeva sportlased

Kuna nüüdisaja sportlased on sündinud internetiajastul, peetakse nende pahedeks: vähest ja lühiajalist tähelepanuvõimet, vajadust saada pidevalt tagasisidet, halbu kommunikatsioonioskusi, liiga kõrgete ootuste seadmist ning iseseisvuse ja sisemise motivatsiooni puudumist (Gould jt, 2019). Ühtlasi tuuakse treenerite poolt välja, et kaasaja sportlastel võib mõnel juhul puududa vaimne sitkus (Gould jt, 2019), siinkohal ei saa aga välistada, et raskusi vaimse vastupidavusega ei esinenud ka varasemate ajastute sportlastel. Samas helgemalt rääkides kiidetakse nende realistlikkust, vastutustundlikkust ja mitmekesisuse aktsepteerimist. Siinkohal tuleb silmas pidada, et ülaltoodud väiteid ei saa üldistada tervele sugupõlvele (McDougall jt, 2023; Gould jt, 2019). Lisaks on vähe uuritud, kuidas need omadused võivad mõjutada treeningpraktikaid ja spordialast juhendamist (Gould jt, 2019). Bateh (2019: 11) tõi ka oma artiklis välja, et Z-põlvkonda on võrreldes teiste generatsioonidega, nagu näiteks Y-generatsiooniga, väga vähe uuritud.

1.4.2 Tänapäeva sportlaste treenimine

Z-põlvkonda kuuluvate sportlaste vajadustega kohanemine on tänapäeval ehk olulisemgi kui varem, sest treenerid tegelevad digiajastul üles kasvanud sportlastega, mis on neid ja nende käitumist märkimisvääraselt vorminud (Gould jt, 2019). Ka Parker jt (2012: 7) tõi oma artiklis välja, et pealetulevad põlved, nagu näiteks Z-generatsioon, võivad vajada uutlaadi lähenemist treenimisel kui varasemad põlvkonnad. Veel lisasid Kwartawaty jt (2024: 3329), et kõige efektiivsem viis sellele sugupõlvele lähenemiseks on nende vajaduste ja eelistuste arvesse võtmine. Parkeri jt (2012: 19-20) uuringust ilmnes, et selleks sportlaste poolt eelistatud lähenemiseks on demokraatlik juhendamisstiil, mis seisneb positiivse ja toetava

suhtluskeskkonna loomises ning sportlastele konstruktiivse tagasiside andmises. Sellest tulenevalt ei tohiks treener tõsta häält, vaid pigem soositakse seda, et treener kutsub sportlase kõrvale ja selgitab seejärel talle tema vigu. Niiviisi säiliks rahulik meel ka stressirohketes olukordades (Parker jt, 2012: 16-17). Treenerid ise võib-olla ei tajugi oma käitumist teatud situatsioonides niivõrd teistsugusena, kuid sellegipoolest tuleb arvestada asjaoluga, et sportlased võivad tõlgendada kogetut erinevalt ja ette kujutada halvimat (Parker jt, 2012: 17).

Sportlased peavad muuhulgas vajalikuks, et treener oleks oma valdkonnas pädev ning omaks kogemust juhendamisel (Parker jt, 2012: 18). Ühtlasi tuleb kasuks, kui treener oskab kasutada digitaalseid platvorme ja toetada treenimist ka visuaalse sisu jagamise abil (Kwartawaty jt, 2024: 3330). Lisaks võiks treener tunda sportlaste vastu huvi ja neid ergutada, kuna see loob sportlaste arvates positiivse ja vaba õhkkonna, mis läbi suureneb ka nende motivatsioon treenida (Parker jt, 2012: 16, 17).

Sportlaste treenimise juures on tarvis juhtida tähelepanu ka nende vaimse tervise olukorrale ning selle toetamisele. Kuigi viimasel ajal on hakatud ühiskonnas rohkem rääkima sportlaste puhul ka vaimse tervise tugevdamise olulisusest, jääb see ikkagi füüsilise ettevalmistuse kõrval varju või sootuks tähelepanuta (Taylor, 2017: 11). Tegelikuses puutuvad aga sportlased tihedasti kokku mitmete mentaalsete riskiteguritega, mis mõjutavad nii nende vigastuste tekkeriski ja nendest taastumisprotsessi kui ka koostööd treeneriga (Reardon jt, 2019: 667). Nendeks teguriteks võivad olla näiteks stress, ärevus, suhte probleemid jne (Schinke jt, 2018: 622-623). Morelandi jt (2018: 59) uuringust ilmnes, et sportlase vaimset heaolu ja sellega kaasnevaid otsuseid mõjutavad suuresti ka tema lähedased, sealhulgas treeneri hoiakud ja arvamused, mistõttu võib juhendaja suhtumine, kas soodustada või pärssida, sportlase valmidust vaimsete teemadega abi otsida ja tegeleda. Ühtlasi tasub tähelepanu pöörata tõsiasjale, et ka treeneri vaimne tasakaal avaldab mõju suhtele sportlasega. Näiteks kui treener ei tunne ennast mentaalselt stabiilsena või tal esineb psühholoogilisi probleeme, võib see takistada tema suutlikkust pakkuda sportlasele vajalikku toetust erinevates olukordades (Sherwin, 2017: 1-2).

2. VALIM JA MEETODID

Oma bakalaureusetöös kasutasin kvalitatiivset lähenemist. Vajalike andmete kogumiseks viisin läbi 8 semistruktureeritud intervjuud – nendest neli kergejõustiku treeneritega ja neli kergejõustiklastega, et saada teada, milline on kommunikatsioon treeneri ja sportlase vahel. Selles peatükis annan ülevaate bakalaureusetöö valimist ning kasutatud andmekogumis- ja andmeanalüüsimetodist.

2.1 Valim

Käesolevas töös kasutasin mittetöenäosuslikku valimit, mille puhul ei saa küll uuringutulemuste põhjal teha populatsiooni kohta suuri järeldusi ega üldistusi (Rämmer, 2014). Täpsemini tegin töö sihipärast valimit kasutades, kuna valisin uurijana ise välja valimisse kuuluvad inimesed lähtuvalt sellest, kes olid kõige ideaalsemad küsitletavad (Rämmer, 2014). Küll aga tuleb taas arvestada, et sel juhul ei saa põhjapanevaid üldistusi teha (Rämmer, 2014), sest kajastasin teiste intervjuueeritavate hulgas ka enda tuttavate treenerite ja sportlaste hinnanguid. Seega oli mul lihtsam kontakti võtta ja intervjuueeritavad olid ka ehk motiveeritumad mulle rohkem ning vabamalt rääkima. Küll aga peab siinkohal arvesse võtma, et varasem kokkupuude ja ühiste tuttavate olemasolu võis mõjutada intervjuu sisu avatuse koha pealt. Sellest tulenevalt üritasin kogu värbamis- ja intervjuuprotsessi vältel rõhutada, et esitatavad tulemused on anonüümsed ning ma ei jaga tulemusi nii, et intervjuueeritava räägitu oleks kuidagi temaga seostatav. Ühtlasi tegin intervjuud täielikult uurija rollis olles, justkui mul puuduks küsitletavate temadega isiklik kokkupuude ehk küsisin küsimusi ka temade kohta, millega oli mul juba eelteadmine või -aimdus olemas, kuid tahtsin siiski, et intervjuueeritav selgitaks kõike nagu eraldiseisvale inimesele.

Kuna uuringusse sobivaid (kergejõustiku) trenereid on Eestis pea kakssada (Eesti spordiregister, i.a), siis leidsin, et mugavusvalimi kombineerimine sihipärase valimiga oli minu töö puhul kõige mõistlikum.

Valimit moodustades lähtusin treenerite valikul järgmistest kriteeriumitest:

- 1) tegemist peab olema treeneriga, kes on spetsialiseerunud kergejõustiklaste treenimisele;

- 2) treener peab omama Eesti Kutsevalifikatsiooniraamistiku (EKR) järgi treeneri kutsetaset vähemalt number viit;
- 3) treener peab olema uuringu läbiviimise hetkel tegev;
- 4) treener peab treenima saavutussportlasi ehk sportlasi, kelle eesmärk on võistelda nii riigisisestel kui ka rahvusvahelistel meistri- ja tiitlivõistlustel.

Nende kriteeriumite täitmine oli minu töö kontekstis oluline, sest nagu töö sissejuhatuses mainitud, keskendub käesolev uuring kergejõustikutreeneritele ja sportlastele, mistõttu olid need tingimused vajalikud, et tagada uurimiskontekstile vastav professionaalne tase ning treeneritöö süsteemsus. Vastava kutsetaseme omamine oli tähtis selleks, et küsitleda treenereid, kel on omandatud vajalikud kutsealased oskused (sh suhtlemisoskus) ja teadmised ning pikaajaline kogemus treeneritöös, mistõttu on nemad mulle ka pädevad vastuseid andma. Ühtlasi pidi olema intervjueeritav tegev, et ta oleks kursis praeguse treenimiskultuuriga ja omaks vahetut kontakti sportlastega. Nende kriteeriumite mitte täitmine ei pisenda teiste treenerite väärtust ega pädevust, kuid selle töö kontekstis keskendun ma sihilikult nendele kriteeriumitele vastavatele treeneritele.

Valimisse sattumiseks peavad olema sportlasel täidetud järgnevad kriteeriumid:

- 1) tegemist peab olema sportlasega, kes on vanuses 18 kuni 26 eluaastat (k.a);
- 2) tegemist peab olema sportlasega, kes tegeleb kergejõustikuga;
- 3) tegemist peab olema saavutussportlasega ehk sportlasega, kes treenib eesmärgiga osaleda nii riigisisestel kui ka rahvusvahelistel meistri- ja tiitlivõistlustel.

Nimetatud tegurite olemasolu oli minu töö valmimise juures võtmetähtsusega, sest spordikauge ja/või treenerikogemusega inimene ei oleks suutnud mulle just uuritava valdkonna kohta pädevaid vastuseid anda ning seetõttu ei oleks sobinud ka valimisse, kuna tal puuduks kogemus treeneri ja sportlase vahelises suhtluses ning selle analüüsimises. See vanusevahemik oli otsitav, sest minu töö keskendub selles vanuses sportlaste treenimisele ja kogemustele, nagu sissejuhatuses mainitud.

Treenerite leidmiseks uurimusse pöördusin esmalt enda tuttavate treeneri (kes vastavad kriteeriumitele) poole, kellele kirjutasin otse läbi suhtlusvõrgustike nagu Messenger ja Instagram. Seal tutvustasin neile oma töö sisu ja palusin nende abi selle valmimiseks. Samuti edastasin kõigile ka ametliku värbamiskirja (vt Lisa 1), kui sain neilt jaatava vastuse. Kuna

olen kergejõustikumaailmas toimuvaga kursis, siis teadsin nägu ja nime pidi teisigi treenereid, keda oma uurimusse värvata tahtsin. Niisiis kontrollisin treenerikutsete nimekirjast järele, kas tegu on ikka kergejõustikule spetsialiseerunud treeneritega ning millist kutsetaset nad omavad. Seejärel otsisin internetist või nende koduklubide veebilehekülgedelt välja nende kontaktandmed ja võtsin nendega ühendust meili teel, edastades värbamiskirja. Algul võtsin ühendust nelja potentsiaalse valimisse sobiva treeneriga, kuid kuna üks treener jättis minu pöördumisele vastamata, siis otsisin uue treeneri sarnast taktikat kasutades nagu eespool kirjeldatud. Kui ka tema positiivne vastus laekus, olidki mul kõik treeneritest intervjueeritavad olemas.

Sportlaste leidmine kulges samuti eriliste takistusteta. Kuna tunnen Eesti kergejõustikus tegutsevaid treenereid ja sportlasi ning olen nendevaheliste koostöödega kursis, siis pöördusin otse treenitavate poole läbi sotsiaalmeedia. Saatsin potentsiaalsetele intervjueeritavatele sama värbamiskirja, mis treeneritelegi, ning jäin positiivseid vastuseid ootama. Kõik neli sportlast, kelle poole pöördusin, olid nõus minu lõputöös osalema.

Valimisse kuulunud treeneritest ja sportlastest parema ülevaate saamiseks esitlen neid vastavalt koodi, soo, tööstaaži ja kutsetaseme järgi (vt Tabel 2) ning koodi, soo, kergejõustikuga tegeletud aja, koostööpikkuse praeguse treeneriga ja vanuse järgi (vt Tabel 3). Loodud koodis tähistab vastavalt T-täht treenerit ja S-täht sportlast ning numbrid 1-4 näitavad treeneri/sportlase järjekorranumbrit. Kuna kõik tabelis esitatud andmed koguti intervjuu ajal, võivad need bakalaureusetöö avaldamise ajaks olla muutunud.

Tabel 2. Ülevaade valimisse kuulunud treeneritest

Kood	Sugu	Tööstaaž (ajavahemikus)	Kutsetase (numbrina)
T_1	Naine	5-10	6
T_2	Mees	15-20	5
T_3	Naine	15-20	6
T_4	Mees	5-10	5

Tabel 3. Ülevaade valimisse kuulunud sportlastest

Kood	Sugu	Kergejõustikuga tegeletud aeg kokku (ajavahemikus)	Koostöö pikkus praeguse treeneriga (ajavahemikus)	Vanus (aastate vahemikus)
S_1	Mees	5-7	5-7	23-26
S_2	Naine	5-7	5-7	18-22
S_3	Naine	13-15	5-7	18-22
S_4	Mees	13-15	5-7	23-26

2.2 Andmekogumismeetod

Käesolevas töös kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit, sest just see meetod on suunatud inimeste kogemuste ja arusaamade mõistmisele (Laherand, 2008: 24). Uurimuse läbiviimiseks kogusin andmeid semistruktureeritud intervjuude abil. Minu arvates oli see andmekogumiseks parim viis, kuna minu eesmärk oli koguda inimeste arvamusi ja kogemusi, mille läbi vahendatakse mõtteid, tundeid ning hoiakuid (Laherand, 2008: 177). Samuti pidasin kõnealuse meetodi kasutamist mõistlikuks, kuna see võimaldas mul eelnevalt koostatud uurimiskavas teha intervjuu käigus muudatusi, näiteks küsimuste järjekorras ning esitada juurde lisaküsimusi, kui midagi jäi arusaamatuks või vajas täpsustamist (Lepik jt, 2014).

Andmete kogumiseks viisin läbi 8 poolstruktureeritud intervjuud 2025. aasta veebruari- ja märtsikuu jooksul. Igale intervjuueeritavale saatsin enne kohtumist ka tutvumiseks ja allkirjastamiseks nõusolekuvormi (vt Lisa 2). Kuigi ma ise eelistasin kõik intervjuud läbi viia silmast-silma, siis polnud see igal juhul distantse või aegade mitesobivuse tõttu võimalik. Niisiis viisin kuus intervjuud läbi näost näkku ning kaks läbi Google Meet'i. Seega oli tegu sünkroonsete suuliste veebiintervjuudega ehk ma olin intervjuueeritavatega ühenduses videosilla teel ning vahetasime mõtteid reaajas (Murumaa-Mengel, 2020: 713). See viis võimaldas mul läbi viia intervjuud ka inimestega, kes asusid eri paigus (Murumaa-Mengel, 2020: 709). Samas veebiintervjuude puhul tuleb kitsaskohana arvestada võimalike tehniliste viperustega ja internetiühenduse tõrgetega (Murumaa-Mengel, 2020: 709).

Iga intervjuu alguses selgitasin ma uuringus osalejale lühidalt oma töö olemust ja eesmärki ning tema õigusi. Samuti kordasin üle andmete kogumise ja säilitamise protsessi, mh tuletasin meelde, et salvestan intervjuu oma telefoniga. Intervjuukava (vt Lisa 3 ja Lisa 4), mis oli koostatud töö uurimisküsimuste põhjal, koosnes soojendusküsimustest, neljast suuremast teemaplokist ning lõpüküsimustest. Esimene teemaplokk keskendus sportlastega suhtlemisele, teises üritasin teada saada, milliseid lähenemisviise treenimisel kasutatakse ning kolmandas said intervjuueeritavad jagada oma mõtteid peamiselt meediakajastustega kursisoleku vallas. Neljas suurem plokk oli pühendatud täielikult projektiivtehnikale, mida intervjuudes kasutasin. See tähendab, et ma andsin intervjuueeritavale ette kolm erinevat väljamõeldud juhtumikirjeldust, misjärel esitasin nende kohta küsimusi ning kutsusin üles arutelule. Sisendi näidisjuhtumite koostamiseks sain inspireerituna ühiskonnas kõlapinda leidnud juhtumitest. Leidsin, et sellise projektiivtehnika kasutamine intervjuudes tuli minu töö puhul kasuks, sest niiviisi sain esitada küsimusi ja koguda informatsiooni ka teemade kohta, millest otse rääkimine võis olla ebamugav või keeruline (Vihalemm, 2014). Lisaks muutus vestlusolukord seeläbi vabamaks ja mängulisemaks ning aitas ka intervjuueeritaval oma mõtteid otsekohesemalt jagada (Lepik jt, 2014). Kõige lühem intervjuu kestis 35 minutit ning kõige pikem 1 tund ja 10 minutit. Minu hinnangul oli intervjuude pikkuse varieerumine seotud intervjuueeritavate vastamisstiiliga, s.t mõned vastasid pikemalt ja arutlevamalt, tuues mitmeid näiteid, samas kui teised piirdusid lühemate ja konkreetsemate vastustega.

2.3 Andmeanalüüsimetod

Intervjuudest saadud andmete analüüsimiseks kasutasin kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodit. Seeläbi saab keskenduda teksti peamistele tähendustele ja vaadata intervjuust saadud materjali tervikuna (Kalmus jt, 2015). Samuti võimaldab kvalitatiivne sisuanalüüs pöörata tähelepanu ebatavalisele ja peidetud sisule, sh lubab analüüsida ka ridade vahele peidetut ning teksti autori vihjeid kodeerida ja panna tähele erinevaid tõlgendusi (Kalmus jt, 2015). Ühtlasi kuna inimesed kasutavad suheldes ka mitteverbaalse kommunikatsiooni elemente, nagu žeste ja miimikat – siis võimaldas kvalitatiivse sisuanalüüsi meetod mul neidki aspekte töö konteksti arvestades paremini tajuda ning mõista. Seega osutus see meetod mulle sobivaks kogutud andmete analüüsimiseks.

Salvestatud intervjuud transkribeerisin ehk tegin helifailid tekstiks (Linno, i.a), et neid hiljem kodeerida ja süvenunult analüüsida, et mõista täielikult, mida intervjueeritav öelduga mõtles. Esimese intervjuu transkribeerisin ma käsitsi, kuid ülejäänud transkribeerisin veebilehe tekstiks.ee abil ning seejärel kuulasin intervjuud üle ja samal ajal toimetasin teksti ümber, kus vaja. Kasutasin kõnetuvastuse programmi, et säästa aega ning panustada seda rohkem andmete kodeerimiseks ja analüüsimiseks. Peale transkribeerimist liikusin edasi kodeerimise juurde. Kodeerimine on kvalitatiivse sisuanalüüsi üks põhilisi tehnikaid, mille abil tehakse tekst osadeks, et sellest täpselt aru saada (Kalmus jt, 2015). Ma kasutasin avatud ehk induktiivset kodeerimist (Laherand, 2008), s.t et tegin teksti osadeks ja kodeerisin intervjueeritava vastuse kaupa, märgistades soovitud kohad tekstis eri värvidega. See võimaldas mul kohe ka ilmestavad tsitaadid koodi lisada. Ühtlasi leidsin avatud koodide seas ka *in vivo* koode, seega kasutasin üpris palju tekstilähedast sõnastust (Masso jt, 2014), näiteks “psühholoog ei ole võlur” ja “individuaalne lähenemine on alati parem”.

Lähenesin kodeerimisprotsessile veel kaht moodi: manifestsest ja latentselt ehk et võtsin tekstist konkreetseid ütlemissi, aga ka seda, mida tajusin ridade vahelt (Kalmus jt, 2015). Kodeerimiseks ja andmete analüüsimiseks kasutasin Microsoft Excelit, kus tegin tekkinud koodide järgi veerud ning kategooriad. Näited tekkinud koodidest on “maine on kõikuv” ja “oma ala fanatt” ning kategooriatest on “suhtluse olemus treeningprotsessis” ja “suhtluse efektiivsemaks muutmine”. Koostatud koodipuud on leitavad lisadest (vt Lisa 5 ja Lisa 6).

3. TULEMUSED

Käesolevas peatükis esitlen intervjuudest kogutud tulemusi ning annan vastused oma uurimisküsimustele. Kõik selles peatükis esitatud tsitaadid on anonümiseeritud, et säilitada ja tagada intervjuueeritavate konfidentsiaalsus. Lisaks on tulemusi ilmestavaid tsitaate vajadusel keeleliselt toimetatud ning eemaldatud sõnakordused ja pausi täitvad häälightsused. Peatüki alapealkirjad on loodud lähtuvalt minu töö uurimisküsimustest. Alapealkirjad numbritega 3.1-3.5 käivad treenerite nägemuse kohta ning 3.6-3.8 peegeldavad sportlaste arusaamasid. Alapeatükis 3.9 on kombineeritud treenerite ja sportlaste vaated. Valimist tulenevalt on treenerite ja sportlaste näol tegemist kergejõustiku valdkonnas tegutsevate inimestega, kellele edasises tekstis viitan lihtsalt kui sportlastele ja treeneritele.

3.1 Treeneri roll ja iseloomustus

Treenerite enesekirjeldused saab jaotada kolme kategooriasse: eesmärgipärasus (nt sihikindel, tulemustele orienteeritud, järjepidev), suhtlemisvõimekus (nt hea suhtleja, empaatiline, avatud, paindlik) ning positiivne ellusuhtumine (nt lõbus, toetav, emotsionaalne). Üks treener iseloomustas ennast kui adapteeruvat idealisti, millega viitas tungile pidada kinni kõrgetest väärtustest, kuid samas jääda igapäevaelus paindlikuks.

T_4: “/–/ Idealistist ma lahti ei ütleks. Aga, et ma oleks veidikene vabam, kui idealistid peaksid olema.”

Treenerid tunnevad, et neil on päris mitu olulist rolli kanda, mitte ainult treeneri või juhendaja oma – treener peab olema selline suur orkester. Samas leiavad treenerid, et nende ülesandeks on anda sportlastele edasi liikumisharjumus ja tervislik elustiil. Lisaks peavad treenerid enda rolliks kasvatajat, eeskujuks ja usaldusisikuks olemist ning mentorit. Täiendavalt jäi intervjuudest kõlama, et treenerid on oma töös ka nõustaja ja/või psühholoogi rollis.

T_3: “/–/ Ma tahaks ka lapsi toetada sel moel, et kui on midagi häda, siis ma kuulan, ma aitan. Kui kodus ei kuulata, siis vähemasti võiks olla treener see, kes kuulab. /–/”

Küll aga, kui treenerid tunnevad, et nende oskused või teadmised on sportlaste mentaalse toetamise osas piiratud, siis suunavad nad sportlased edasi haritud spetsialistide poole, nagu näiteks spordipsühholoogide juurde.

3.2 Treeneri nägemus enda kasutatavatest suhtlemis-, lähenemis- ja eneseväljendusviisidest ning nende subjektiivsest mõjust erinevates olukordades

3.2.1 Kasutatavad suhtlemisviisid

Treenerid kirjeldavad suhtlemist sportlastega sujuvana ja tihedana ehk igapäevasena. Ühel treeneril toimub suur osa suhtlusest sportlastega virtuaalselt, mis on tingitud üksteisevahelistest kaugustest, seega kogu ülevaate ja monitooringu treeningute kohta teeb treener distantsilt läbi interneti. Üldiselt peavad aga treenerid suhtlust sportlastega sõpruslikuks.

T_3: "Ma ütleksin, meil on väga familiaarne suhtlus. Et ma pigem olen neile sellise vanema sõbranna eest. Aga on ka selliseid, kellega on pigem niisugune treener-õpilase suhe. Pigem ikka see suhe on nagu sõprus."

Treenerid kasutavad sportlastega kommuniqueerimiseks erinevaid suhtlusviise. Kirjalik suhtlus, nagu meilide saatmine/vahetamine, sõnumineerimine, suhtlusvõrgustike kasutamine, on treeneritel kasutusel praktilise informatsiooni (nt treeningplaanide) edastamiseks. Ühe treeneri puhul on aga kirjaliku suhtluse osakaal võrreldes teiste suhtlusviisidega oluliselt suurem, nimelt lausa 95% suhtlusest moodustab kirjalik kommunikatsioon, sest tema suhtlus sportlas(t)ega käibki suuresti virtuaalselt.

Seejärel on treenerite jaoks igapäevatoos kesksel kohal verbaalne suhtlus. Ühtlasi praktiseerivad treenerid füüsilist ettenäitamist ehk demonstreerimist – tavaliselt vajaduspõhiselt või kui on tegu uue harjutusega. Mõnel juhul saadab treener ka demonstratsioonid videoga, kus ta ise näitab ette või leiab internetist sarnase salvestuse ja saadab selle sportlasele.

Lisaks tuleb treenerite suhtlusviisides ette ka mitteverbaalse suhtluse elemente, nagu näoilmete või žestide tegemist. Kuid mitteverbaalne suhtlus väljendub treenerite suhtluses verbaalse,

kirjaliku ja ette näitamise kõrval siiski pigem vähesel määral. Samas teevad treenerid näoilmeid vahepeal lausa meelega, näiteks kui sportlased ei tee neile etteantud harjutust korralikult õigel viisil.

T_3: “/–/ Mõnikord ma teen meelega, et vaatan otsa, kui keegi teeb mingit harjutust jumala lohakalt või istub, siis ma vaatan niimoodi. Ja siis nad juba saavad aru, et treener vaatab.”

Peale ebaõnnestumisi või vigastusi suhtlus treenerite arvates oluliselt ei muutu. Pigem kohandatakse suhtlusviisi olenevalt sportlasest – kas räägitakse ja analüüsitakse rohkem või just vähem ning pakutakse emotsionaalset tuge.

3.2.2 Kasutatavad lähenemisviisid

Treenerid usuvad, et sportlaste kaasamine treeningprotsessi ning nende soovide ja enesetunde arvesse võtmine treeningute ülesehitamisel soodustab oluliselt nende vahelise koostöö edukust.

T_4: “Siis nad tunnevad, et nad on osa sellest komplektist ja siis tõuseb oluliselt nende motivatsioon seda tööd või koostööd jätkata.”

Samas ei tähenda sportlaste kaasamine ilmtingimata, et sportlased ise ehitaksid treeninguid üles, vaid pigem, et nemad annavad treenerile sisendit (nt enesetunde jms kohta), mille põhjal saab treener ise teha järeldused.

T_1: “/–/ Nemad ei ehita seda trenni üles, vaid ütlevad mulle, kuidas enesetunne on ja kõik see, et vastavalt sellele saavad nemad öelda sõna sekka.”

Küll aga muutub võistluseelsel perioodil treeningkavast kinnipidamine rangemaks ja sportlaste sõnaõigus väheneb. Siiski võtavad treenerid arvesse sportlaste enesetunnet ja tervislikku seisundit, kuid treening sisulise poole pealt niivõrd paindlik ei ole.

T_3: “Võistluste eel neil ei ole sõnaõigust. /–/ Ütleme, et teised jooksevad mingeid löike pundis, X-sportlane tahab ka joosta, aga ta teab, et tal on kuu aja pärast võistlused või nädala aja pärast, siis ta ei saa – peab tegema muid asju.”

Treenerid arvestavad oma sportlaste poole pöördudes ka nende iseloomudega ja tujudega, sest teadvustavad, et igale sportlasele ei saa igas olukorras samamoodi läheneda.

Ühtlasi korrigeerivad ja/või muudavad kõik treenerid oma treeningplaane vastavalt vajadustele ega ole kinni ühes kindlas viisis või suunas, sest vahel pole mingi harjutus enam nii efektiivne või on vaja lähtuvalt olukorra tingimustest korrekture teha.

T_2: “/–/ Ma korrigeerin väga palju. Ma ei ole jäigalt kinni ühes suunas. Ma kogu aeg mõtlen midagi juurde, ma vahetan. Iga aasta natukene teistmoodi ja kogu aeg./–/”

Treenerid peavad muuhulgas tähtsaks ka individuaalset lähenemist. Peale selle, et kergejõustiklased on individuaalala sportlased, on siiski ka treeninggrupi olemasolul väga tähtis pöörata tähelepanu igale sportlasele eraldi, sest tegu on eraldiseisvate isikutega, kellel on erisugused võimed, eesmärgid ja isiksus ning omalaadi suhe treeneriga.

Treenerid teadvustavad, et neil on ka omad kindlad treenimisviisid, mis on kujunenud isiklikest tõekspidamistest ja kogemustest, mida nad järgivad treenimisel. Näiteks juhendatakse oma töös lähenemisest, et iga asi tuleb, siis kui ta tulema peab.

T_4: “Iga asi omal ajal ja trust the process, usalda protsessi.”

Veel usuvad treenerid, et selleks, et olla edukas sportlane on vaja võhma ja jaksu. Kui seda pole, siis on keerulisem ja raskem saavutusspordis konkurentsi pakkuda.

T_3: “Esiteks joosta peab jaksama. Kui joosta ei jaksa, sa ei jaksa mitte midagi muud ka tegelikult teha, sa ei jaksa kaugushüppeid teha, neid kuus korralikku katset, kui sa ei jaksa joosta.”

Kogenumad treenerid on veendunud, et nende teadmised ja kogemused viivad kergejõustikus tippu, kuid samas tõdevad, et nende viis ei pruugi olla ainuõige võimalik variant.

T_2: “Ma tean mida teha, aga ma ei tea, kas see on absoluutselt õige. Ja see on see põhiline kreedo, millega ma üldse oma treeneritöös edasi jõuan.”

Treenerid peavad tagasiside saamist sportlastelt, näiteks enesetunde või harjutuse mõju kohta, ning ka ise selle andmist, väga oluliseks. Ühtpidi, et saada aimdust kas ja mis toimib või ise näha arengut ja muutust. Teisalt aga, et anda ka sportlastele tagasiside põhjal kinnitust, et nad teevad seda õigesti ja hästi. Treenerid lausa rõhutasid, et nad vajavad seda teadmist sportlas(t)e kohta, vastasel juhul on neil keeruline juhendada.

T_3: "See on väga oluline. Kui seda ei ole, siis on väga raske treenida, eriti neid, kes on vait kogu aeg. /-/ Sa pead oma keha kuulama ja kohe treenerile ka ütleva, et kui sul täna ei ole tunnet, et sa jooksed 10 korda 400. /-/"

3.2.3 Kasutatavad eneseväljendusviisid

Treenerid kasutavad treeningutel ja võistlustel aktiivset ning verbaalset kaasa elamist. Tavaliselt väljendub treenerite ergutamise kiitmisel ning motiveerivate sõnade lausumises sportlastele. Samuti aitab kinnitamine treenerite hinnagul sportlaste positiivset minapilti säilitada. Lisaks väljendavad treenerid oma emotsioone ka mitteverbaalselt, näiteks kiirete kehaliigutuste tegemise kaudu.

T_1: "Kui ma tahan, et nad kiiremini liigutaks, siis ma juba alateadlikult hästi kiiresti plaksutan kaasa."

Treenerid annavad sportlastele mõista oma rõõmust nende (soorituse) üle läbi aplodeerimise, kallistamise, sportlastele käeplaksu andmise ning kiidusõnade lausumisega. Samas ei kiida treenerid ülemäära sportlasi, et nad liialt enesekindlaks ei muutuks.

T_2: "Mul on natuke nigel omadus, et ma eriti ei taha kiita kedagi ja paljudel juhtudel jäävadki sportlased teenitud kiidust ilma. Aga see tuleb lõppkokkuvõttes kasuks."

Pettumust või kurbust sportlases ja tema sooritusel treenerid niivõrd väljenduslikult ei avalda. Ennekõike keskenduvad treenerid toetuse pakkumisele ja olukorra analüüsimisele koos sportlasega, kuna nad peavad oluliseks anda sportlastele edasi arusaam, et erinevate emotsioonide tundmine ja ka ebaõnnestumine on treeningprotsessi loomulik osa.

3.3 Treenerite kogemused, nii katsumused kui ka ideaalid

3.3.1 Sportlaste muutumisest ajaga

Treenerite kogemustest, nagu ka teooriapeatükis esitletud Gould jt (2019) uurimusest, lähtus, et aja jooksul on täheldatud mõningaid muutusi noorte sportlaste käitumises, suhtumises ja füüsilises valmisolekus. Treenerid tõid esile, et sportlastel on varasemaga võrreldes lühem tähelepanu- ja keskendumisvõime, vähem viitsimist ning suurem tundlikkus.

T_3: ”/–/ Kui ma alustasin treenerina, sain mängida lastega rahvastepalli. Ja siis kuus- seitse aastat hiljem juba oli see, et valus, ma ei saa, see teeb haiget, ma ei püüa palli, mina ei mängi palli. Kõik on muutunud. Esiteks – telefon on nende parem käsi. Ja lapsed ei liigu enam nii palju. Vanemad toovad no nii ukse ette kui veel üldse saab tuua ja võtavad ukse eest. Ja tundlikumad on nad ka, mõni on eriti tundlik./–/”

Lisaks tunnevad treenerid, et vanemast põlvkonnast pärit sportlased olid sitkema ning nende kehad kannatasid rohkem tööd. Samas kui nooremale põlvkonnale tuleb läheneda teistmoodi, arvestades nende suutlikkust ja keskkonnatingimusi.

T_2: “Vanema põlvkonna sportlased talusid suuremaid koormusi. Uus põlvkond, mis tuleb peale, nendega peab olema ettevaatlik, nemad lagunevad kiiremini. Elu mugavustsoonides hakkab niimoodi vastupidavusalades rolli mängima, tuleb palju vaeva näha. Vanem põlvkond, kes oli, nemad olid rohkem liikunud väljas ja nad on sitkema.”

3.3.2 Katsumused treeneritöös

Treeneritöö intensiivses õhustikus tekitab paratamatult ka treenerites mõningaid katsumusi. Üheks selliseks on stress, mis on treenerite hinnagul tingitud ootamatustest, haigestumistest ja vigastustest. Treenerid tunnevad siis, kuidas tehtud töö ja ühine pingutus sportlasega tühja jookseb. Samas leidis ka seisukohti, kus seda nähakse elu ja treeneritöö loomuliku osana.

Teine pingutusi nõudev aspekt treeneritöös on probleemide lahendamine. Treenerite sõnul pole neil sportlasega otseselt omavahelisi probleeme või tülisid kunagi olnud, aga olukorras, kus

näiteks trennikaaslaste vahel on tekkinud tüli või solvumine, näevad treenerid vajadust sekkuda ja asjad läbi rääkida.

T_3: “/–/ Räägime nii nagu asjad on.”

Intervjuu käigus kasutatud projektiivtehnikatest ilmnes, et hääle tõstmine, hääletooni karmistumine või sportlaste peale karjumine ja nende mahategemine ei tööta ega täida oma eesmärki. Pigem võib see tekitada trotsi ja vastumeelsust, mitte luua positiivset kasvukeskonda.

Ühtlasi tõdesid treenerid, et suhe sportlasega võib kaasa tuua riskid (nii vaimsed kui ka füüsilised) mõlemale poolele, kui see muutub liiga lähedaseks. Näiteks võidakse kolmandate osapoolte poolt hakata suhet valesti tõlgendama, sportlase sooritus võib langeda ning treener võib kaotada oma kutsetunnistuse. Selleks, et vältida riske ja hallil alal kompamist, tuleb treenerite arvates tunnetada piire ning hoida sport ja eraelu lahus.

Kingituste tegemises treenerid üldiselt probleemi ei näe, kui selle põhjus on sportliku saavutuse toetamine või sümboolse tunnustuse pakkumine. Seega peaks kingi sisu ja ajastus olema põhjendatavad ning sobilikud.

3.3.3 Ideaalne lähenemine

Treeneritöö ideaalidest peegeldub arusaam, et edukas ning pikaajaline koostöö tugineb üksteise/sportlaste tundmisel ja sportlaste individuaalsete vajaduste mõistmisel. Näiteks, kuidas sportlastele läheneda tuleb, kuidas neid ergutada või toetada peab.

Teine väga oluline aspekt treeneritöös on aegsasti puhkuse treeningplaani sisse arvestamine. Nii säilib sportlase motivatsioon trenni teha, sest töö ja puhkus on tasakaalus. Ühtlasi on sedavõrd väiksem ka ülekoormuse oht, kui läbimõeldud plaan on paigas.

T_2: “/–/ Ja see puhkus peab olema varakult sisse kirjutatud, mitte et see puhkus tuleb alles siis, kui sportlane on kätuli maas.”

Lisaks peavad treenerid lugu variatiivsuse loomisest treeningutel. Erinevate harjutuste ja treeningute kombineerimine või neile erineval viisil lähenemine aitab hoida need sportlaste

jaoks värskel ja huvitavana. Ka uuenduslik lähenemine ja ajaga kaasaskäimine tuleb igati kasuks.

T_1: "Mulle meeldib teha erinevaid trenne, et kui ongi sprinditrenn, siis ühel nädalal teeme seda ühel viisil, järgmine nädal me teeme seda teisel viisil. /-/ Ma näen, et erinevate harjutuste tegemine ja treeningplaanide muutmine on nende jaoks huvitavam."

3.4 Treeneri nägemus treeneri-sportlase vahelistest suhetest ühiskonnas

Treenerid tahavad uskuda, et neisse suhtutakse ühiskonnas hästi, kuid kohati peavad tõdema, et erinevate uudiste valguses on nende maine üldsuse ees kõikuv. Mainekuvandit mõjutavad nii sportlase tulemused (positiivsed ja negatiivsed), vigastused kui ka päevavalgele tulnud juhtumid treeneripoolsest mitesobivast käitumisest.

T_4: "Virus näidet võib-olla ongi kõige aktuaalsem näiteks tuua või mitte ainult Virus näidet – seal tuli uisutajate hulgast ka välja. Aga ongi nii, et mingi populatsioon kindlasti arvab, et me kõik olemegi sellised, aga mingi populatsioon, kellel on see positiivne kogemus, nähes kõrvalt treeneritööd, siis nemad arvavad, et me võib-olla teeme ikkagi õiget asja. /-/"

Treenerite hinnangul on meedia mõju nende rollile ja mainele ühiskonnas märkimisväärne. Näiteks võivad meediakajastused võimendada või luua moonutatud kuvandeid. Mõnel juhul arvatakse, et meedia taotlus ongi kirjutada mahlane lugu ja jätta mulje, nagu kõik treenerid oleksid sellised koledad ja katkised inimesed. Samuti tõid treenerid välja, et treenerite rolli vääriti kujundamine oleneb meediaväljaandest – osad suudavad hoida neutraalset tooni. Kuid teadvustati, et seejuures võivad rolli mängida ka tutvused.

T_1: "Ma arvan, et see oleneb väljaandjast, et kus on mõnel treeneril, kellest on juttu, paremad suhted ja kus mitte. See nii oleneb sellest, mis meediaväljaanne seda kajastab."

Vaatamata kriitikale olid treenerid ühel meelel, et treeneri ja sportlase vaheliste suhete roll on väga oluline. Nad peavad üksteist usaldama ja austama, sest muidu ei tule ka koostööst midagi välja. Probleemide korral eelistatakse otsesuhtlust, mitte avalikkuse ees ega meedias lahkkelide lahendamist.

T_3: "Isegi kui suhtlus ei suju või ei toimi, siis minu arust tuleks nii palju, piisavalt, austada üksteist, et meedias ei hakka seda tuututama igal pool."

3.5 Sportlase omadused ja tema jaoks oluline treeneri juures

Sportlased iseloomustasid end sihikindlate, järjepidevate ja töökate inimestena, kellel on hea rutiinitaluvus ning positiivne ellusuhtumine. Ühtlasi rõhutati, et väga oluline on iseennast mitte ära kaotada selles spordialas, mida sa teed, sest mitmekülgsus aitab vältida emotsionaalseid kriise.

S_1: "–/– Terve mu isiksus ei olnudki ainult see sport, et mul olid teised väljundid ka elus. Ja hetkel, kus vigastuste tõttu sport läks elus natuke tagaplaanile, päästis mind nii-öelda klassikasse sportlase depressiooni langemast just see, et mul oli nii palju teisi väljundeid ja asju, mida teha."

Sportlased kirjeldasid enda treenereid sõnadega: lõbus, motiveeriv, energiline, otsekohene, toetav, teaduspõhine, oma ala fanatt, arvestav ja hooliv. Sportlased hindavad ka kõrgelt oma treenerite juures suurt kogemustepagasit, sest siis mõistvat treenerid neid paremini.

Sportlased tunnevad, et neil on ka teatavad ootused treeneritele, näiteks taotletakse treeneritelt inimlikkust ja mõistlikkust. Kuna spordis eriti ei saa iga päev samasugune olla ja kõik veatult õnnestuda, oodatakse just treenerilt selles osas tervet mõistust.

S_2: "Mina ootan treenerilt seda, et minusse suhtutakse esiteks nagu sportlasesse, aga teiseks ka nagu inimesse ehk siis meil kõigil on halvemad päevad, paremad päevad, et iga päev ei saagi samasugune olla."

Veel jäid kõlama ootustest: individuaalne lähenemine, sportlasesse uskumine, eetikakoodeksist lähtumine ning õigete otsuste tegemine treeningute planeerimisel.

Lisaks ootustele kerkisid esile ka vajadused treeneri pädevuse osas. Sportlaste jaoks on treenerikutse olemasolu ning varasem kogemus inimestega töötamisel üliolulised. Kuna see tähendab, et treener on läbinud vastava väljaõppe ning oskab toime tulla ka erisugustes olukordades, näiteks pakkuda vajadusel esmaabi.

S_2: "Haridus kindlasti on oluline, aga ma eelistaks treenerit, kes on juba enne seda, kui ta mind treenima hakkab, treenerina töötanud, mitte isegi võib-olla just sellest sportlikust aspektist, aga inimestega suhtlemise aspektist."

Samuti tuleb kasuks, kui treener areneb koos sportlasega, on uuenduslik, annab soovitusi ja jagab häid sõnu enne võistusi.

Ühtlasi omistati treeneritele intervjuueeritavate poolt lisaks klassikalisele juhendaja või mentori rollile ka nõustaja või toetaja roll. Paratamatult puututakse üksteisega tihedasti kokku ning vajadusel pöörduakse treeneri poole ka isiklike muredega.

S_1: "Ma ei ole kunagi oma treenerilt ootanud mingit psühholoogilist nõustamist, aga kindlasti olen ma küsinud – nagu enda treenerile vaadanud otsa kui kogemusnõustajale."

3.6 Sportlase nägemus suhtlusest ja treeneri kasutatavatest suhtlemis-, lähenemis- ja eneseväljendusviisidest ning nende mõjust erinevatest olukordades

Sportlased kirjeldavad suhtlust treeneriga igapäevasena, olenemata sellest, kas see toimub otsekontaktis või virtuaalselt. Ühtlasi tunnevad sportlased, et neid kaasatakse treeningprotsessi ja treeningute üleshitamisesse ning treenerid korrigeerivad treeningplaane vastavalt nende vajadustele. Sellegipoolest jääb lõpuks peale treeneri seisukoht.

S_1: “/–/ Aga päeva lõpuks peab ikkagi treeneri seisukoht jääma peale. Treener võib teha küll järeleandmisi, leida kompromisse, aga kui treener hakkabki ainult kuulama seda, mida treenitavad räägivad, siis tegelikult ta ei ole enam treener.”

Treeneri-sportlase suhet tajuvad sportlased avatud ja sõbraliku partnerlusena, milles mõlemad osapooled panustavad koostöösse.

3.6.1 Treeneri kasutatavad suhtlusviisid

Sportlased töid enamkasutatavaks suhtlusviisiks välja verbaalse. Seda toetavad kirjalikul teel saadetud sõnumid ja treeningplaanid. Ühel virtuaalsportlasel toimub hinnanguliselt 95% suhtlusest kirjalikult, ülejäänutel moodustab see kuskil 20% kogusuhtlusest. Samuti töid sportlased välja, et neil tuleb ette ka helistamist iganädalases lävimises. Lisaks võib pidada mitteverbaalset kommunikatsiooni, nagu näoilmete ja žestide tegemist, osaks suhtlusprotsessist.

S_2: “Verbaalset on kindlasti kõige rohkem, mitteverbaalselt ka. Seal vahepeal ei ole sõnu vaja, piisab mõnest näoilme või käega vehkimisest, et üksteisest aru saada.”

Sportlaste sõnul harrastavad treenerid ka harjutuste ettenäitamist. Treeneriga distantsilt ühenduses olev sportlane – saab treenerist endast või internetiavarustest leitud video, milles demonstreeritakse soovitud liikumist.

Sportlased erilist suhtluse muutumist intensiivsemal treeningperioodil ei täheldanud. Samas märgatakse, et võistluste eel on vähem aega niisama jutustamiseks ning sellest tulenevalt on ka treeneril resoluutsem toon ja ta hakkab keskmisest rohkem ennast kehtestama. Vigastuste või ebaõnnestumiste järel ka suurt erinevust suhtluses treeneriga ei tajuta, kuid mõnel juhul tunnetatakse suuremat tähelepanu treeneri poolt. Lisaks üritavad treenerid lohutada ja kaine mõistusega mõelda edasisi samme. Üks sportlane ütles, et ta pigem vajab aega endale peale ebaõnnestumisi, et seedida toimunut, enne kui treeneri poole pöördub.

S_3: “Ma vist ise olen lihtsalt nii pettunud endas, et mul tavaliselt ei ole enda treenerile väga midagi öelda või ma isegi tunnen ennast natukene, nagu mitte piinlikust, aga et

ma ei taha temaga rääkima minna. Ma tunnen, et ma hakkam kohe nutma või mul on nii kahju tema ees, sest tema on nii palju vaeva näinud ja nüüd mina ei teinud.”

Sportlased ei ole tülisid otseselt treeneriga kunagi kogenud. Raskusi on ilmnenud pigem spordikarjääriga seotud otsuste (nt kas jätkata või mitte) ja väliste tegurite (nt rahastuse või laagrivõimaluste saamise) tõttu.

S_4: “Pingeline olukord oli siis, kui ei olnud selge, mida tulevikus teha. Kas otsustada veel edasi teha või mitte ja kas on üldse mingi lootus jätkata spordi tegemisega, sest oli raskusi sponsorite leidmisega ja laagrisse minemisega. /-/”

3.6.2 Treeneri kasutatavad lähenemisviisid

Sportlased rõhutasid individuaalset lähenemist kui üht olulisemat aspekti edukaks koostööks. Kuigi kergejõustik on suuresti individuaalala, hindavad sportlased ka grupiga treenides treeneri tähelepanu saamist ja personaalsete vajadustega arvestamist.

S_3: “-/ Kergejõustik on selline individuaalne ala, aga kui meid on trennis palju ja ta kordagi ei märka mind – kuidas mina midagi teen – siis see häirib mind. /-/”

Sportlased tajuvad, et treenerite lähenemine kohandub nende iseloomudega, tujudega ja eesmärkidega. Lisaks tõid sportlased välja, et treenerid arvestavad nende raskuste ja madalseisudega, samuti ka töö- ja koolikoormustega, ilmaga ning päevaga.

Sportlased peavad tagasiside saamist üheks olulisemaks väärtuseks treeningprotsessis, sest sel on neid arendav mõju ja see annab neile sisendit – mis vajab lihvimist või millega jätkata. Tavaliselt on saadav tagasiside neutraalne, aga kui juhtub olema kriitiline, siis see on ka alati põhjendatud.

3.6.3 Treeneri kasutatavad eneseväljendusviisid

Sportlaste sõnul kasutavad treenerid nende ergutamiseks verbaalset kaasaalamist. Eriti tõhusalt toimib see, kui kombineerida koos plaksutamise ja motiveerivate või positiivsete sõnadega.

S_3: “/–/ Kui mul on väga raske trenn ja ta on mu kõrval ja ta plaksutab ja ergutab ja ütleb, et ma tean, et sa suudad. /–/ Kui ta sisendab mulle, et tema usub minusse – see aitab väga palju.”

Treenerid väljendavad heameelt ja oma õnnetunnet sportlase või tema saavutuste üle mitmel erineval viisil – verbaalselt kiidusõnu jagades, naeratades, kallistades ning häälekalt juubeldades.

S_2: “T_3 alati väga valjult ja otse näitab seda välja, näiteks võistlustel meil on alati need kallistamised ja pärast teeme seal koos pilti ja siis ikka kirjutab mõnikord õhtul, et oi, sa oled nii tubli ja see tegelt on meil isegi treeningute ajal ka, et kui on näha, et oli raske trenn, sa tegid lõpuni selle, et siis verbaalne kiitus on alati olemas.”

Sportlaste sõnul ei kipu treenerid aga oma pettumust (sportlases) väljendama. Pigem tunnevad sportlased, et treenerid lepivad olukorraga, seedivad olukorda ise ja lasevad sportlasel seda teha ning seejärel arutatakse omavahel, mis võis olla põhjus-tagajärg seos. Üks sportlane väitis üsna teadlikult, et tema treener ei välista kunagi olukorda, kus tema valikute või lähenemiste tõttu võis sportlasel sooritus ebaõnnestuda. Niisiis teeb treener alati enne eneserefleksiooni, kui sportlasega olukorda arutama asub, aga ka siis ei olda üksteises pettunud.

3.7 Sportlase kogemused, nii katsumused kui ka ideaalid

Sportlaste kogemustest saab välja tuua mitmed katsumused, mis on seotud treeningprotsessi kui ka treeneri ja sportlase suhtega. Näiteks olukord, kus miski ei lähe plaanipäraselt, olgu selleks oodatust raskem trenn, esmakordselt uuel alal võistlemine või ootamatult tekkinud vigastus – need kõik võivad olla sportlaste stressiallikad.

Samuti paljastasid sportlased, et üheks takistuseks treeningprotsessis võib olla treeneri eest valu või vigastuse varjamine, lootes, et see möödub, kuid tegelikkuses häirib trenni tegemist.

S_3: “Ausalt öelda, suht tihti, kui ma tunnen, et mingi koht valutab, siis ma kohe ei ütle seda, sest ma tean, et me siis näiteks ei tee mingit kindlat trenni, näiteks hüppetrenni, kui mu selg valutab. Ja siis ma vahepeal lihtsalt eiran seda ja ei ütle talle, et mul see

valutab ja siis pärast tegelikult see läheb hullemaks ja siis ma olen enda peale vihane, et miks ma siis ei öelnud kohe, aga muud ei ole.”

Lisaks on sportlastel esinenud möödarääkimisi või arusaamatusi treeningplaanide mõistmisel – eriti kirjalikus suhtluses. Näiteks kirjeldas sportlane, kuidas ta mõistis treeningplaani valesti ning alles peale treeningu lõpetamist tuli välja, et treener mõtles teisiti.

S_1: “Kui treener teeb plaani, seal on mingi harjutuse või lõigukirjeldus ja siis seal on pulss 170, siis see tähendab mitte konstantselt pulss 170, vaid maksimaalselt kuni 170. /-/”

Inspireerituna intervjuudes kasutatud projektiivtehnikatest lähtus, et sportlased ei tolereeri olukorda, kus treener tõstab häält või teeb neid maha. Nende hinnangul ei täida selline käitumisviis oma eesmärki. Samuti peetakse seda alavääristavaks ning valeks arusaamaks ühiskonnas, kuidas treener võiks oma treenitavaid kohelda.

Ühtlasi ei pea sportlased mitte mingis olukorras põhjendatuks kommentaari – ainult nõrgad loobuvad. Selline märkus on alandav ja demotiveeriv ning pelgalt lause tonaalsuse või sõnakasutuse muutmine mõjutaks juba selle emotsionaalset vastuvõttu positiivsemalt.

S_1: “Treenerist seda serveerida sellisel kujul on väär. Juba puhtalt lauset ümber ehitades, et vaid tugevad jõuavad lõppu, mitte et nõrgad annavad alla, lood sa hoopis teistsuguse dünaamika.”

Lisaks treeneritele leidsid ka sportlased, et treeneri-sportlase vahelise suhte liiga familiaarseks muutumine võib kaasa tuua riske (nt eetilisi dilemmasid, ohu kaotada treenerikutse) ning hakata segama koostööd või sportlikku sooritust. Siinkohal usutakse, et piiride tajumine ning hallis alas tegutsemise vältimine on kriitilise tähtsusega – selleks, et säilitada treeneri-sportlase vaheline professionaalne suhtedünaamika.

S_1: “Minu isiklik arvamus on, et treeneri ja treenitava vahel peakski olema puhtalt treeneri ja treenitava suhe. See on ka üks asi, millest väga palju ei räägita, aga mida mina üldse ei poolda – kui lapsevanemad treenivad enda lapsi, sest et kust läheb piir, kus isast

saab treener ja treenerist saab isa. Samamoodi, kust läheb piir, kus treenerist saab kaaslane ja kaaslasest saab treener.”

Materiaalsete kingituste tegemise kohapealt valdavad sportlasi kahetised tunded. Üldiselt ei nähta probleemi kingituste tegemises, samas on lood teised, kui need tekitavad ebamugavust või toimivad varjatud mõjutusvahendina.

3.8 Sportlase nägemus treeneri-sportlase vahelistest suhetest ühiskonnas

Sportlased peavad treeneri ja sportlase vahelist suhet ning selle toimimist väga oluliseks. Nende hinnangul on usaldus ja üksteise motiveerimine võtmetegurid, mille tulemusel saab head sportlaskarjääri teha.

S_3: “/–/ Sportlane veedab enda treeneriga nii palju aega koos, ta näeb teda põhimõtteliselt igas olekus, et kui see inimene ka ei toeta sind või ei usu sinusse või tõmbab sinu motivatsiooni maha, siis sealt ei saa väga midagi head tulla, nii et tasub leida endale hea kaaslane.”

Ühiskondlikul tasandil peavad sportlased treeneri-sportlase vahelise suhte mainet ning suhtumist sellesse kõikuvaks, sõltuvalt sellest, millised kajastused ja millise tonaalsusega viimasel ajal kõlapinda saanud on. Samas leiavad sportlased, et aastatega on ühiskondlik hoiak treeneritesse paremaks läinud, kuna on kasvanud teadlikkus treeneritöö keerukusest ning sellega kaasneva kutselisuse vajadusest. Kohati näevad sportlased aga, et esile tõstetakse neid tipptreenereid, kes viivad sportlasi olümpiale ja toovad maailmameistriteks, mistõttu võivad teised sama pühendunud professionaalid varju jääda.

S_4: “Suhtutakse tavaliselt nagu ikka suhtutakse. Väga sõltub inimesest, mida on teinud. Kui on teinud halba, siis suhtutakse halvasti. Kui ta on teinud midagi head, siis austatakse.”

Sportlastele on jäänud silma ka meedias kajastust leidnud sportlased, treenerid ja nende vahelised juhtumid. Seejuures märgiti, et negatiivse alatooniga lugudel on suurem kõlapind ja tihti kasutatakse ka provokatiivseid pealkirju, mis võivad jätta ebaõiglase mulje.

S_1: “Negatiivsest on alati lihtsam rääkida kui positiivsest. Kui sul on treener, kes teeb väga head treeneritööd ja kirjutatakse, et meil on väga tore treener 40 aastat olnud, see ei müü. Palju lihtsam on kirjutada, kui sul on 20 aastat mingi treener, kes on 10 aastat pervert olnud ja kõiki lapsi katsunud. Seda on palju lihtsam müüa, me ei saa seda meediale pahaks panna, see on lihtsalt paratamatus, kuidas meedia töötab. /-/”

Sportlased tunnistavad samas, et vastutus (meedia)kuvandi loomisel lasub ka neil endil. Meedia ei loo kellestki kuvandit, vaid seda teevad ka treenerid ja sportlased ise, kes siis vastavalt, kasutavad seda enda kasuks või hoopis kahjuks ära. Positiivsena näevad sportlased aga seda, kui meedias esitatakse mõlema asjaosalise nägemusi ja antakse neile sõna.

S_3: “/-/ Tore on ikkagi ausalt öeldes see, kui on mõlemad pooled kajastatud. Et mõlemad saavad rääkida enda poole ära ja siis inimesed otsustavad ise, kumma poolel nad justkui on. /-/ ”

3.9 Treeneri ja sportlase vahelise suhtluse edendamine ning parandamine

Treenerid leiavad, et üheks murekohaks, millega tuleks tegeleda, on vaimse tervise probleemide teadvustamine ja normaliseerimine. Hetkel tuntakse, et sel teemal on endiselt stigma küljes ja arvatakse, et sellest ei juleta laialdaselt rääkida. Samuti pöörati tähelepanu keerulisele ligipääsule professionaalse abi saamiseks: järjekorrad on pikad, teenus on kallis või vanemad ei pea seda oluliseks ja arvavad, et kõik on mööduv.

T_3: “/-/ Üks takistus on nende enda poolt tekitatud – nad ei julge rääkida. Nad ei taha tunnistada ja eriti, mis puutub poistesse, ma arvan. Ja üks suur takistus on vanemad, mitte küll kõigil, aga ma juba oma trenni õpilaste põhjal tean, et vanemad ei usu: “Ah, sul on peas kinni.” /-/ Kolmas on see, et pole aegu saada ja nii kallis on. Meeletult kallis on. /-/”

Sportlaste arengu juures võivad rolli mängida veel hirm võistluste ees, vigastused ja enesehinnangu probleemid – sageli oodatakse endast rohkem, kui suudetakse realiseerida. Suurim viga aga treenerite hinnangul on treeningplaani mitte korrektne täitmine, mis võib

väljenduda eri moodi: liiga kiiresti jooksmises, harjutuste või korduste mitte või vähem tegemises ning trenni üldse tegemata jätmises.

T₂: “Ta pidi jooksuma krossi nelja minuti ja kümne tempoga ja ma võtan aega ja poiss tuleb ja paneb kolm neljakümneviiega. Siis ma ütlesin, et asi on nüüd järgmine: sina sõidad koju ja mina sõidan koju ja rohkem me trenni koos ei tee, sellel ei ole mõtet. See tõi poisi maapeale ja hakkas kuulama.”

Sportlaste vaadet sisse tuues on kindlasti arengut pidurdav faktor see, kui kuvatakse treenerile parem enesetunne või kuvand, kui tegelikult on, mislõõbi pisendatakse enda raskust, valu või koormust. Selline käitumine võib takistada nii sportlase enda arengut kui ka proovile panna usalduse treeneri-sportlase vahelises suhtes.

Lisaks peaksid treenerid sportlaste hinnangul võtma kindlasti arvesse nende arvamusi ja ettepanekuid, mitte solvuma või pahaseks saama, kui neid esitatakse. Sportlased on kuulnud olukorrast, kus sportlane oli avaldanud oma arvamust treeningute kohta ning teinud mõningaid muudatusettepanekuid, mispeale võttis treener neid väga isiklikult ja solvus. Selline juhtum võib kiiresti kulmineeruda arusaamatuseks või koguni tülik, mispeale läheb kõik allamäge.

Teises olukorras soovis sportlane vigastuse või elus uue väljundi tekkimise pärast sportlaskarjääri lõpetada, kuid treener, kes oli sellesse sportlasesse nii pikka aega panustanud, ei suutnud sellega leppida. Treeneri emotsionaalne ja negatiivne reaktsioon viis koostöö halvenemiseni ning sportlase loobumiseni spordist. Sellest tulenevalt arvas sportlane, et treener ei tohiks ega peaks olenemata oma panusest end selliselt väljendama.

Ühtlasi tuli vestlustest sportlastega välja, et treenerid peaksid treeningkoormust õigesti doseerima, vastavalt sportlasele ja tema omadustele. Nimelt oli üks sportlane kuulnud kogemusest, kus treener ei olnud uurinud sportlase tervislike seisundite ja näitajate kohta ning määras sportlasele liiga suure koormuse, mis mõjutas pikas perspektiivis selle sportlase tervist negatiivselt. Selles olukorras oli tegu kasvueas tüdrukuga, kellel kadus menstruatsioon ära peale treeningutega alustamist, sest talle määrati kohe sama palju koormust nagu teistele treeninggrupi liikmetele.

Intervjuude lõpus oli treeneritel võimalus ka anda soovitusi teistele treeneritele. Ennekõike soovitati treeneritel varuda kannatust, sest asjad võtavad aega ning kõik tuleb omal ajal. Teine hea mõttetera oli luua oma sportlasega usaldus ja tunda teda tema vajadustele vastavalt. Kolmas nõuanne julgustas ennast arendama ning ühtlasi kutsus üles harima sportlasi kui ka treenereid eraldi, et parandada nende omavahelist suhtlust. Viimane oli lihtne aga oluline, nimelt kutsus üles märkama ja olema olemas.

4. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON

Järgmises alapeatükis annan vastused oma bakalaureusetöö uurimisküsimustele, mis põhinevad läbiviidud kaheksa intervjuu käigus saadud tulemustel. Peale seda arutlen diskussiooni alapeatükis, milline näeb välja suhtlus treeneri ja sportlase vahel ning annan soovitusi, kuidas saaks seda efektiivsemaks muuta.

4.1 Järeldused

Peamised järeldused toon välja püstitatud uurimisküsimuste järjekorras ning vastustes lähtun muuhulgas esimeses peatükis välja toodud teoreetilistest ja empiirilistest lähtekohtadest.

Kuidas kirjeldavad treenerid suhtlemist treeneri ja sportlase vahel?

Treenimine on suuresti üles ehitatud suhtlemisele (Martens, 2012: 84), mistõttu tõdevad ka treenerid, et suhtlemine sportlastega on nende töö keskne osa. Nende hinnangul põhineb edukas ning hea koostöö omavahelisel austusel, usaldusel ja avatusel. Kuigi ühe intervjueeritud treeneri suhtlus sportlastega on peaaesjalikult virtuaalne, usub ka tema, et igapäevane kontakt on ühine pingutus ja pikas perspektiivis võtmetähtsusega. Lisaks tunnevad treenerid, et nendevaheline lävimine sportlastega ei piirdu üksnes juhendamise, vaid hõlmab ka emotsionaalse toe pakkumist ja omavahelist partnerlust. Sellest tulenevalt teadvustavad treenerid, et neil on peale treeneri ja juhendaja rolli kanda veel eeskujut, usaldusisiku, mentori ning nõustaja ülesanded. Siinkohal on treenerid teadlikud ka oma võimetest ning olukorras, kus sportlase vajadused ületavad nende pädevuse, suunatakse nad edasi oma ala professionaalide juurde.

Kuidas käsitlevad treenerid hetkel enda kasutatavaid suhtlemis- ja lähenemisviise ning nende subjektiivset mõju erinevates olukordades?

Treenerid kasutavad suhtlemiseks erinevaid suhtlemisviise, nagu verbaalset, kirjalikku ja mitteverbaalset, ning kohandavad neid vastavalt olukorrale ja sportlase isiksusele. Lisaks kasutatakse harjutuste ettenäitamist või näoilmete tegemist ja žestikuleerimist sportlaste tähelepanu juhtimiseks ning enda selgitamiseks. Virtuaaltreeneri puhul on peamisteks suhtlusviisideks kirjalik ja videopõhine, mis nõuab aga täielikku läbipaistvust.

Intervjueeritud treenereid iseloomustab enim koostööpõhine lähenemisviis, mis seisneb suuresti toetava ja vaba keskkonna loomises ning sportlastega ühiselt otsuste tegemises (Parkeri jt, 2012: 19-20). Treenerid teadvustavad, et iga sportlane on erinev, mistõttu tuleb igaühele läheneda just temale sobival moel ning tema iseloomudega ja vajadustega arvestades. Selline individuaalne lähenemine aitab kaasa sportlaste arengule ning kohandada treeninguid ja pöördumisi vastavalt olukorrale – olgu selleks vigastus, ebaõnnestumine, pinged koolis või töö jms. Ka varasematest uuringutest lähtuvalt selgus, et hea ja pädev treener oskab kohaneda erinevate olukordadega ja leida just nendele vastavalt parimad lahendused (Sagar ja Jowett, 2012: 170). Lisaks usuvad treenerid, et sportlaste kaasamine otsustus- ja treeningprotsessidesse ning nende soovidega ja arvamustega arvestamine on eduka koostöö alus, kuna seepeale tunnevad sportlased, et nad on osa meeskonnast. Kuigi lõpliku otsuse teeb treener, on siiski sportlaselt sisendi saamine treeningprotsessi lahutamatu osa. Ühtlasi on treenerid sedavõrd paindlikud, et kui näevad, et midagi ei toimi või pole enam nii tõhus, siis tehakse korrekture, näiteks konkreetsetes harjutustes või koguni terves treeningplaanis. Veel üheks oluliseks aspektiks peavad treenerid tagasiside andmist ja saamist sportlastelt – see on neile mõõdupuuks, kas, kuidas ja mida muuta või jätkata parimate tulemuste saavutamiseks. Eneseväljendusviiside osas toovad treenerid välja nii ergutava kui ka toetava stiili. Näiteks kasutatakse kiitmist, motiveerivate sõnade lausumist, positiivset kinnitamist, kallistamist, plaksutamist ja naeratamist, aga ka mõistlikku selgitust ja sügavat analüüsimist ebaõnnestumiste või vigastuste korral.

Millised on treenerite kogemused? Millised on nii katsumused kui ka ideaalid?

Treenerite kogemused peegeldavad nende arusaamasid treeneritöö muutuvast iseloomust ja sellega kaasnevatest raskustest. Treenerid peavad üheks suurimaks katsumuseks ootamatusi, nagu haigestumisi ja vigastusi, mis tekitavad stressi ning võivad tehtud ettevalmistuse nullida. Lisaks juhtisid treenerid tähelepanu ajaga toimunud muutustele. Näiteks toodi välja, et aastatega on sportlastel vähenenud viitsimine ning langenud tähelepanu- ja keskendumisvõime. Potentsiaalsete põhjustena näevad treenerid liigset nutiseadmete kasutamist, vähest füüsilist liikumist ja mugavat elustiili. Sellest tulenevalt võivad pealetulevad põlved vajada treenimisel uuemat laadi lähenemist (Parker jt, 2012: 7), mis paneb muuhulgas proovile treenerite suutlikkuse mõista uue põlvkonna sportlasi.

Treenerid on muuhulgas teadlikud treeneri ja sportlase vahelise suhte piiridest ning nende ületamise puhul kaasnevatest riskidest, mistõttu toonitati professionaalse lähenemise tähtsust ja ebaetiliste olukordade tekkimise vältimist. Samas ollakse arvamusel, et sümboolne tunnustamine ja kingituste tegemine on igati tervitatav juhul, kui see on seotud sportlike saavutustega ega ületa hea maitse piiri. Lisaks leiavad treenerid, et karjumine või sportlase alandamine, ei täida oma eesmärki ja tekitab rohkem kahju kui kasu nii arengus kui ka treeneri-sportlase vahelises suhtes. Täiendavalt selgus uuringust, et treenerid ei pruugigi eristada oma käitumist erinevates situatsioonides tavapärasest, kuid sellegipoolest tuleb arvestada asjaoluga, et sportlased võivad seda teisiti tõlgendada ja sellest negatiivseid järeldusi teha (Parker jt, 2012:17).

Ideaalseks peavad treenerid personaalse lähenemise oskust, mis läbi seatakse treeningprotsessis esikohale sportlase individuaalsed vajadused ja eripärad. Samuti taotlevad treenerid treeningute varieerimist ja uuenduslikkust, et käia ajaga kaasas ning säilitada sportlastes motivatsiooni ja huvi treeningu vastu. Ühtlasi rõhutavad treenerid tasakaalu leidmist treeningute ja puhkuse vahel. Usutakse, et ette planeeritud puhkus toetab sportlase arengut ja heaolu ning muuhulgas väldib ülekoormuse tekkimist ja vigastuste ohtu.

Kuidas tunnetavad treenerid laiemalt treeneri rollile ja treeneri-sportlase suhtele omistatavaid sotsiaal-kultuurilisi tähendusi?

Treenerid tajuvad oma rolli ühiskonnas mitmetahulisena ning tunnevad, et meediakajastuste tõttu on nende maine üldsuses kõikuv. Tihtipeale sõltub nende väärtus välistest teguritest, nagu nende juhendatava tulemusest, vigastusest või teiste arvamusest nende kohta. Vahel kaalub aga haarava või skandaalse loo kirjutamine üle professionaalse ja neutraalse kajastuse, mis võib mõjutada avalikkuse suhtumist treeneritesse ning nende töösse ja teha ülekohut nendele treeneritele, kes teevad oma tööd täieliku pühendumusega.

Treenerid peavad kõige tähendusrikkamaks ikkagi oma suhet sportlastega. Nad loodavad, et üksteist austatakse piisavalt ja probleemide korral ei minda otsejoones lahendust otsima meediast. Treenerid eelistavad lähenemist, et mure korral räägitakse kõigepealt omavahel asjad selgeks, mitte ei lahata neid esmalt avalikkuse ees.

Kuidas kirjeldavad sportlased suhtlemist treeneri ja sportlase vahel?

Suhtlemine on kvaliteetse treeneri-sportlase vahelise suhte loomise ja säilitamise aluseks (Davis jt, 2019: 2). Samuti usuvad sportlased, et toimiv suhe treeneriga on nende karjäärialases arengus määrava tähtsusega, eriti kuna koos veedetakse niivõrd palju aega. Sportlased kirjeldavad enda ja treeneri vahelist suhtlust avatud, usaldusliku, emotsionaalselt toetava ning partnerluspõhisena. Sportlased tunnevad, et treener pole nende jaoks pelgalt juhendaja, vaid ka mentor, toetaja ja nõustaja, kelle poole pööratakse vajadusel ka isiklike muredega.

Kuidas käsitlevad sportlased treenerite poolt kasutatavaid suhtlemis- ja lähenemisviise ning nende subjektiivset mõju erinevates olukordades?

Sportlased mõnavad, et treenerid kasutavad erisuguseid ja olukorrale ning vajadustele vastavaid suhtlusviise. Treenitavad ütlesid kui ühest suust, et nende ja treeneri vaheline suhtlus on enamasti verbaalne, kuid samas kasutatakse ka kirjalikku kommunikatsiooni, mis läbi saadetakse treeningplaane; harjutuste ette näitamist ning mitteverbaalset suhtlust, sh kehakeelt, žeste ja näoilmeid. Demonstreerimine ja jäsemetega antavad juhised võivad anda sportlastele väga hea sisendi ja ettekujutuse, mis oli hästi ning mis vajab täiustamist (Hodges ja Franks, 2002). Sportlane, kes suhtleb oma treeneriga läbi interneti, sõnas, et kõigile selline suhtlusviis kindlasti ei sobi, kuid tema jaoks on see parim võimalik variant.

Sportlased väärtustavad kõrgelt seda, et treenerid kaasavad neid treeningprotsessi ja treeningute ülesehitamisesse ning teevad plaanides korrekture vastavalt sportlaste vajadustele. Näiteks arvestavad treenerid sportlaste iseloomudega, tujudega, eesmärkidega, raskustega, töö- ja koolikoormustega ning lähenevad neile vastavalt. Sama ilmnes ka varasemast uuringust – treenerid peaksid juhendamisel arvestama sportlaste vajadustega ning talitlema nendele vastavalt (Cote ja Gilbert, 2009: 315). Ühtlasi peetakse oluliseks individuaalset lähenemist, mis läbi tunnevad sportlased, et treenerid pühenduvad neile täielikult.

Sportlased kinnitavad, et treenerid elavad neile ennekõike verbaalselt kaasa. Samas tihti kombineeritakse seda ka aplodeerimisega, kallistustega ja positiivsete sõnadega. Seevastu kurbust või pahameelt sportlases treenerid eriti ei väljenda. Pigem lepitakse olukorraga ning püütakse analüüsida situatsiooni ja seejärel leida põhjus-tagajärg seos, miks selline juhtum aset leidis.

Üks sportlane väitis üsna teadlikult, et tema treener ei välista kunagi võimalust, et tema vale meetodi või lähenemise tõttu võis sportlasel kehvasti minna.

Viimaks peetakse väga oluliseks tagasiside saamist, olgu see neutraalne, toetav või kriitiline – see on sportlase jaoks üks põhilisi tööriistu, mille järgi hinnata arengut ja treeningu efektiivsust. Ka Rhind ja Jowett (2010: 115) mõnnsid, et tagasisidestamine ja nõu andmine on treeneritöö üheks tähtsamaks ülesandeks.

Millised on sportlaste kogemused?

Sportlased peavad oluliseks, et treenerid oleksid mõistvad ning peaksid lugu eetikakoodeksist, usuksid treenitavatesse ja läheneksid neile individuaalselt. Kõrgelt väärtustatakse ka treenerite kogemusi – just praktilisi kogemusi, mitte ainult teoreetilisi teadmisi – ning seda, et treener oleks oma valdkonnas pädev (Parker jt, 2018: 18). Lisaks leiavad sportlased, et treenerikutse omamine on määrav faktor koostöö tegemise juures, kuna see tähendab, et treeneril on vastav väljaõpe ja erialased teadmised ning ta oskab muuhulgas toime tulla ka kriitilistes olukordades, mis võivad vajada esmaabi osutamist. Suureks eeliseks peavad sportlased sedagi, kui treener on uuenduslik ja võimeline arenema koos nendega.

Sportlaste kogemustest joonistuvad hästi välja nii mõningad proovikivid kui ka soovitud ideaalid. Peamised takistused ja stressi tekitavad asjaolud seonduvad ka sportlaste puhul (nagu treeneritelgi) ootamatustega või kui midagi ei lähe plaanipäraselt. Näiteks töid sportlased esile oodatust raskema trenni, vigastuse tekkimise või esmakordselt uuel alal võistlemise. Sportlastega rääkides tuli muuseas välja, et sageli varjavad nad oma valu või vigastust teadlikult treeneri eest, lootes, et läheb paremaks või eesmärgiga, et saaks jätkata treeninguga. Selline teguviis võib aga lõpuks päädida veelgi tõsisema vigastuse või probleemiga. Sellest tulenevalt on kummaline, et sportlased niiviisi treeneri eest oma tegelikku enesetunnet peidavad, kui nende endi sõnul on suhtlus treeneriga alati aus ning usalduslik.

Sportlased tõdeavad, et vahel esineb ka väiksemat laadi möödarääkimisi treeningplaanide mõistmisel. Näiteks sai üks sportlane alles peale treeningu lõppu aru, et treener oli plaani täitmist teisiti mõelnud, kuid lõpuks leiti, et see on edaspidiseks õppekoht mõlemale poolele. Samuti ilmses intervjuudest, et sportlased ei tolereeri treeneripoolset karjumist, alandamist ega demotiveerivate väljendite kasutamist, nagu „ainult nõrgad loobuvad“, sest need ei toeta

arengut, vaid pigem pidurdavad seda. Ideaaliks peetakse toetavat ja mõistvat suhtlusviisi ning sportlase teistest eemale kutsumist selleks, et selgitada talle tema vigu – sellist talitamist nähakse märksa motiveerivamana (Parker jt, 2012: 16-17).

Lisaks treeneritele leidsid ka sportlased, et treeneri ja sportlase suhte professionaalsena hoidmine on väga oluline. Kuna liiga isiklikuks muutuv suhe võib viia eetiliste dilemmadeni ning omakorda ohustada koostöö kvaliteeti, treeneri staatust ning sportlase sooritust. Sestap rõhutatakse piiride tajumist ka näiteks kingituste tegemisel – kui need peaksid muutuma ebasüdasateks või liialt juhuslikeks, siis võivad sportlased tajuda neid kui treeneripoolsete mõjutusvahenditena ja tekitada sportlases ebamugavust.

Kuidas tunnetavad sportlased laiemalt treeneri rollile ja treeneri-sportlase suhtele omistatavaid sotsiaal-kultuurilisi tähendusi?

Sportlased leiavad sarnaselt treeneritele, et ühiskondlik suhtumine treeneritesse sõltub meediakajastustest ja nende tonaalsustest. Üks sportlane tunneb, et arvamus treeneritest on aastatega muutunud positiivsemaks. Kui varem levis arusaam, et treeneriks sobib iga endine sportlane, siis tänapäeval nähakse treeneriametit kui teadmistel ja kogemustel põhinevat elukutset, mis nõuab põhjalikumat ettevalmistust.

Sportlased on arvamusel, et ajakirjanduses paraku negatiivne kajastus müüb ja tõmbab rohkem tähelepanu. Sellest tulenevalt on ka pealkirjad sõnastatud niiviisi, et püütakse luua, kas süüdlase, ohvri või kangelase narratiivi. Sportlased tunnevad, et seeläbi ei kajastata alati reaalselt olukorda, kuid avalik arusaam treenerist on sellegipoolest mõjutatud. Samas möönavad sportlased, et meedia toimibki nii. Murekohana näevad intervjuueeritud sportlased sarnaselt treeneritele pigem seda, kui omavahelised erimeelsused tuuakse avalikkuse ette enne, kui neid püütakse omakeskis lahendada. Sportlased püüavad sellest hoiduda ning sellist teguviisi ei poolda. Positiivse aspektina tõi üks sportlane meediakajastuste kohta välja, et tavaliselt antakse kõigile osapooltele vähemalt sõna ja võimalus oma vaade välja tuua. Seepeale saavad lugejad juba ise teha omad järeldused.

Samas teadvustavad sportlased sedagi, et ühiskondlik arvamus ja kuvandi loomine ei tugine ainult meediakajastustel, vaid suuresti ka treeneri ja sportlase enda käitumisel ning valikutel.

Seega lasub nii sportlastel kui ka treeneritel endil vastutus hoida ja kujundada oma mainet vastavalt.

4.2 Diskussioon

Kommunikatsioon on enamikes eluvaldkondades kõige alus – nõnda ka spordis ja sealsetes suhetes. Kvaliteetset treeneri ja sportlase vahelist suhet peetakse sportlase karjäärialases arengus esmatähtsaks (Davis jt, 2019: 1). Samuti on suhtlemine tõhusaim viis treeneri-sportlase vahelise suhte loomiseks ja säilitamiseks (Davis jt, 2019: 2). Treenerid ja sportlased kasutavad omavahel kommuniqueerimiseks erinevaid suhtlemisvõtteid. Teiste seast paistis veidi rohkem esile verbaalne suhtlus, kuid seda täiustavad kirjalik ja mitteverbaalne kommunikatsioon ning demonstreerimine. Neid suhtlusviise kombineerides saabki treener end sportlasele võimalikult selgelt ja arusaadavalt väljendada, sest näiteks žestid aitavad paremini edasi anda mitteverbaalse sõnumi tähendust, näoilmed peegeldavad tuntavaid emotsioone ning hääletooni abil saab rõhutada sõnu ja kujundada sõnumi sisu (Walker, 2023). Sellegipoolest võib ette tulla olukordi, kus kommunikatsioon on ebaefektiivne, näiteks, kui sportlane saab aru sõnumi sisust, kuid tõlgendab seda valesti (Martens, 2012: 86). Neil puhkudel aitab sportlast treeneripoolne selgitus või täpsustused.

Intervjueritud treenerid ja sportlased kirjeldasid omavahelist suhtlust sagedase, avatud, motiveeriva ning partnerlusel põhinevana. Ka Connelly ja Rotella (1991) sõnul peaks nendevaheline suhtlus põhinema vastastikusel usaldusel, austusel ja koostööl. Uurimuses osalenute kogemused viitavad aga tõsiasjale, et selline usaldusel põhinev suhe ei pruugi alati tähendada täielikku avatust, kuna intervjuudest lähtus, et sageli varjavad sportlased oma füüsilist enesetunnet või vaegusi treenerite eest, siit tõstatub minu hinnangul küsimus – milline on tegelik piir usaldusel treeneri-sportlase suhtes ning millist mõju avaldab varjamine sportlase arengule.

Peamiste lähenemisviisidena rakendavad treenerid sportlaseid kaasavaid ja nendega arvestavaid võtteid, mis läbi luuakse positiivne arengu- ja kasvukeskkond. Selline koostööpõhine treenimine võimaldab treeneritel ja sportlastel võtta ühiselt vastutust ning teha üheskoos otsuseid (Martens, 2012: 29). Samuti lähenetakse sportlastele individuaalselt – nende kõiki eripärasid, olukordasid ja vajadusi arvestades. Seeläbi liigub treeneri roll klassikaliselt

juhendajalt aina enam suunas, kus sportlased vajavad treenerilt psühholoogilist tuge ja emotsionaalset kohalolu. Ka sportlaste intervjuudest tuli välja, et treeneritelt oodatakse juba tähelepanu, märkamist ning mõistlikku suhtumist – s.t treenerit ei peeta enam ainult juhtfiguuriks, vaid ka partneriks ja usaldusisikuks. Sellest tulenevalt leian, et spordikultuur on pidevas muutumises ning heade tulemuste saavutamise kõrval hinnatakse üha enam ka emotsionaalse ja füüsilise turvatunde pakkumist.

Treenerid tõdesid muuhulgas, et sportlased on ajaga muutunud. Muutusteguritena toodi välja lühem tähelepanu- ja keskendumisvõime, suurem tundlikkus ning vähenenud vastupidavus. Seetõttu on eriti tähtis valida õige lähenemisviis ja kohandada treeningplaanid just neile vastavalt. Sama leidsid ka Kwartawaty jt (2024: 3329), et kõige efektiivsem on praegustele sportlastele ja ka pealetulevatele põlvedele vastavalt läheneda. See võib eeldada aga treeneritelt omandatud lähenemisvõtete kõrvale uute oskuste õppimist. Näiteks digitaalsete oskuste ja psühholoogiliste teadmiste omandamist ning paindlikkuse integreerimist treeningprotsessi. Seega ei tähenda tänapäeval treeneri kutsemeisterlikkus enam ainult spordialaste teadmiste tundmist, vaid ka sportlaste juhendamist aina muutuv ja arenevas maailmas.

Samuti ei tolereeri sportlased nüüdisajal karjumist, alandamist ja demotiveerivat keelekasutust. See võib tekitada aga vanemates treenerites väljakutseid, kuna nad võivad olla kogunud ja harjunud autoritaarsema treenimisviisiga. Niisiis on intervjuueeritud sportlaste jaoks tervitatav, kui treener säilitab rahuliku ja mõistliku meele isegi, kui miski ei lähe plaanipäraselt. Eriti pidades silmas seda, et teatud olukordades ei pruugi treener oma käitumist isegi kuidagi teistmoodi tajuda, samas kui sportlased võivad kogetut hoopis omasoodu tõlgendada ning sellest ekslike järeldusi teha (Parker jt, 2012: 17).

Sportlased tunnevad, et nende jaoks on määrava tähtsusega ka see, et treenerid omaksid treenerikutset ja varasemat kogemust treenimisel – olgu see kas pikaajaline treenimistööst või omal ajal edukas sportlaskarjäär. Ka Parker jt (2012: 18) uuringust ilmnes, et sportlased peavad vajalikuks treeneri pädevust oma valdkonnas ning juhendamiskogemust.

Kuna töö pidevas treeningkeskkonnas on üsna intensiivne, kaasnevad sellega nii sportlaste kui ka treenerite jaoks stress ning madalseisud. Treenerid ja sportlased olid ühel nõul, et ootamatused tekitavad kõige rohkem ebamugavust ja negatiivseid emotsioone. Nendeks on peamiselt vigastused ja haigestumised, aga esineb ka hirmu startide ees ning uuel alal võistleva

hakkamise ees. Samas üks minu uuringus osalenud treener ei tunne üldse, et temas sellised olukorrad stressi tekitaksid, sest tema peab tõuse ja mõõnasid elu loomulikuks osaks.

Ühtlasi tuli uurimuse käigus välja, et treeneritöö ja treeneri-sportlase vahelised suhted on ühiskonnaski nähtaval kohal ning seetõttu ka meedias pildis. Nii treenerid kui ka sportlased tunnevad, et treeneri ja nende vahelise suhte maine sõltub nende kohta käivate meediakajastuste tonaalsusest. Sellest tulenevalt pannakse nad olukorda, kus neil on kohati võimalus ja ka kohustus oma avalikku kuvandit suunata, näiteks kasutades meediakajastusi oma kasuks ära. Kuid see, kas ja kuidas keegi otsustab meedias esineda, sõltub minu arvates igäihe enda eesmärkidest ja valmisolekust olla tähelepanu keskpunktis.

Minu töös välja toodud tulemused ja järeldused põhinevad individuaalala esindajate kogemustel. Sellest tulenevalt oleks huvitav teha tulevikus sarnane uuring, kaasates laiemalt ka erinevaid spordialasid ja meeskonnasporti, et saada teada, kas ja milliseid erisusi sel juhul kasutatavates suhtlemis- ja lähenemisvõtetes leiduks.

4.2.1 Praktilised soovitused treeneritele ja sportlastele

Selleks, et minu bakalaureusetöö toetaks ka tegelikku spordipraktikat, pakun intervjuudest ning teooriaosast saadud sisendi põhjal välja soovitused, mida järgides saaks parandada või edendada treeneri ja sportlase vahelist suhet ning nende vahelist suhtlust.

Soovitused eelkõige treeneritele:

- Keskenduge rohkem treeningprotsessile ja arengule mitte üksnes võidule, sest liigne tulemustele orienteeritus võib vähendada sportlase motivatsiooni ja huvi spordi vastu – kuna kaotus kipub eriti tekitama negatiivseid emotsioone (Sagar ja Jowett, 2012: 152).
- Lähenege igale sportlasele individuaalselt – nende isikupõhiseid vajadusi arvesse võttes. See võimaldab mõista sportlase isiklikke eesmärke ja olemust ning toetab ka treeneri-sportlase vahelist koostööd ja sportlikke tulemusi. Lisaks muudab personaalne lähenemine (nt vahetud vestlused ja isiklik tagasiside) sportlased avatumaks ja tekitab tunde, et neid tunnustatakse eraldiseisvate inimestena (Cranmer ja Brann, 2015: 198-199).

- Doseerige koormust isikupõhiselt, arvestades iga treenitava füsioloogilisi eripärasid ja arengut – ärge lähenege kõigile ühtmoodi. Vastasel juhul võite kahjulikult mõjutada sportlase tervist pikas perspektiivis.
- Julgustage oma sportlasi – see aitab neisse sisendada usku oma võimetesse. Seeläbi saate luua ka positiivse õhkkonna ja muuhulgas mõjutada sportlase tulemusi (Cote ja Gilbert, 2009: 312).
- Väljendage end võimalikult selgelt ja arusaadavalt, kuna teie kui treeneri kõneviis mõjutab otseselt seda, kuidas treenitav sõnumit mõistab ja sellele reageerib (Walker, 2023).
- Säilitage suhtlemisel rahulik meel ning vältige kindlasti hääle tõstmist. Olukorras, kus sportlane teeb midagi valesti (nt harjutust) võiksite kutsuda sportlase lihtsalt kõrvale ja rahulikult selgitada, mis oli valesti ning kuidas saaks paremini (Parker jt, 2012: 16-17).
- Olge avatud sportlase ettepanekutele, mõtetele ja soovidele ilma neid isiklikult võtmata ning veel enam solvumata. Vastasel juhul võib kannatada teievaheline suhe ja selle tulevik.
- Austage sportlase karjäärilõpetamise otsust, olenemata, kas selle taga on vigastus, isiklik valik või elumuutus. Kuna olukorras, kus treener ei suuda sportlasest lahti lasta või tema otsusega leppida, sealhulgas tähtsustab üle oma panust selles sportlaskarjääris, võib sportlasele jääda sellest kogemusest negatiivne mälestus kogu eluks.
- Teadvustage ja normaliseerige vaimse tervise teemasid. Hetkel tuntakse, et sellel on stigma küljes ja arvatakse, et sellest ei juleta laialdaselt rääkida. Kui sportlased aga tunnevad, et nad võivad oma muresid jagada ning koorem nende õlgadelt on langenud, paraneb nii koostöö kui ka sportlaste heaolu (Moreland jt, 2018: 59).

Soovitused treeneritelt treeneritele:

- Olge kannatlikud.
- Õppige oma sportlasi tundma.
- Looge usaldav suhe sportlas(t)ega.
- Täiendage ennast – olge valmis tõstma teadlikkust suhtlemise ja eneseväljenduse vallas.
- Märgake ja olge olemas igas olukorras.

Soovitused eelkõige sportlastele:

- Olge treeneriga avatud ja ausad – nii säilib teievaheline suhe ning selle kvaliteet (Davis jt, 2019: 2). Kui aga varjate või ilustate oma tegelikku tervislikku seisundit, sest kardate treeneri reaktsiooni, võib hoopis kaduda treeneri-sportlase vahelises suhtes usaldus ning muuhulgas pidurduda teie enese sportlik areng.
- Täitke treeningplaani korrektselt – s.t hoiduge omavoliliste korrigeerimiste tegemisest, nagu ette nähtust liiga kiiresti jooksmisest, harjutuste või korduste mitte või vähem tegemisest ning trenni tegemata jätmisest. Vastasel juhul võib avalduda (negatiivne) mõju ka teie sportlikule sooritusele.

Üldised soovitused:

- Treeneril ja sportlasel tuleks omavahel suheldes silmas pidada, et ka mitteverbaalne kommunikatsioon võib anda teisele poolele teatavaid signaale ja omistada tähendust. Näiteks käte ristamine, karm pilk või silmade pööritamine võivad väljendada rahulolematust teatud situatsiooni suhtes (Burgoon jt, 2022: 9). Seega on oluline oma kehakeele teadvustamine ja kontrollimine, et vältida soovimatute vihjete väljendamist.
- Treenerid ja sportlased peaksid olema valmis kujundama ka oma avalikku kuvandit ning olema teadlikud, kuidas ja millistes olukordades (nt võistlustel, ise sõna võttes) nendelt kommentaare meediasse võidakse küsida. Seejuures silmas pidades, et meediakajastused võivad otseselt mõjutada treeneri-sportlase vahelist suhet ja selle tajumist laiemalt. Seega oleks tervitatav harida end meediaga suhtlemise vallas, et säilitada professionaalne maine.
- Väga oluline on ka mõlemapoolne tagasiside andmine ja saamine, olgu see neutraalne, toetav või kriitiline – annab see kummalegi sisendit, mille järgi hinnata arengut ja treeningu efektiivsust. Ka Rhind ja Jowett (2010: 115) mõõnsid, et tagasisidestamine ja nõu andmine on treeningprotsessis kesksel kohal.

KOKKUVÕTE

Minu bakalaureusetöö keskendus kergejõustiku treenerite ja sportlaste omavahelisele suhtele ning suhtlemisele. Töö eesmärk oli teada saada, milliseid suhtlemis-, lähenemis- ja eneseväljendusviise omavahel kommuniqueerimiseks kasutatakse, kuidas tajutakse treeneri-sportlase vahelisele suhtele omistatavaid sotsiaal-kultuurilisi tähendusi ning kuidas saaks edendada nendevahelist suhtlust.

Teoreetiliste ja empiiriliste lähtekohtade peatükis andsin ülevaate kommunikatsiooni toimimisest spordis, erinevatest enimkasutatavatest kommunikatsioonivõtetest ning treenerite suhtlemisstrateegiatest. Lisaks kirjeldasin tänapäeva sportlasi ja nende ootuspärast lähenemist treenerite puhul ning seepeale töö uuringus kasutatud valimit, andmekogumismeetodit ja andmeanalüüsimeetodit.

Ma alustasin bakalaureusetöö kirjutamist juba seminaritöö ajal, kui tegin ülevaadet teoreetilisest kirjandusest. Selle käigus püstitasin ka ühe uurimisküsimuse – „**Kuidas toimib kommunikatsioon treeneri ja sportlase vahel?**” – millele sain vastuse varasematest uuringutest ning teoreetilistest materjalidest. Treenerid kasutavad erinevaid viise sportlastega suhtlemiseks, näiteks mitteverbaalsete elementide lisamine verbaalse kõne juurde täiustab kommunikatsiooni ning lihtsustab sellest aru saamist (Saussure ja Rocci, i.a). Suhete loomiseks ja säilitamiseks kasutatakse aga eelkõige verbaalset suhtlust (Walker, 2023: 25). Mitteverbaalset kommunikatsiooni rakendades, näiteks näoilmeid tehes, saab kommunikaator peegeldada oma emotsioone ja tundeid ning seeläbi kujundada sõnumi tähendust (Walker, 2023). Kirjalik suhtlus võimaldab treeneritel ja sportlastel treeningplaane saata ning olla ühenduses ka siis, kui kontakt silmast silma pole vahemaa tõttu võimalik (Ambulkar, 2022: 62-63). Treeneripoolne demonstreerimine aitab sportlastel aru saada, kuidas vastavat harjutust või oskust realiseerida (Franks jt, 2001: 28). Ühtlasi peaks treeneri-sportlase vaheline suhtlus põhinema vastastikusel usaldusel, austusel ja koostööl, sest suhtlemine on tõhusaim viis nendevahelise suhte säilitamiseks (Davis jt, 2019: 2; Connelly ja Rotella, 1991: 74).

Bakalaureusetöö uuringu viisin läbi sihipärast valimit kasutades. Nimelt tegin semistruktureeritud intervjuud nelja Eesti kergejõustikutreeneriga ja nende treenerite juhendamise all oleva nelja saavutussportlasega. Nendest intervjuudest ilmnas, et treenerid ja

sportlased peavad omavahelise suhtluse toimimist väga oluliseks, eriti kuna koos veedetakse palju aega. Kõrgelt hinnatakse ka suhtluse avatust ja vahetust ning üksteise usaldamist ja austamist.

Treenerid lähenevad sportlastele erinevaid suhtlemisviise kasutades. Ühtlasi kohandavad neid vastavalt sportlase iseloomule ning muuhulgas arvestavad sportlase eripäradega. Kõige rohkem kasutatakse omavaheliseks kommuniqueerimiseks verbaalsel teel mõtete edastamist. Samuti kasutavad treenerid sportlaste ergutamiseks verbaalset kaasaelamist.

Nii sportlased kui ka treenerid väärtustavad individuaalset lähenemist – see võimaldab läheneda igäühele just talle sobival moel ning aidata kaasa sportlaste arengule. Intervjueeritud treenereid iseloomustab koostööpõhine juhendamine, mis seisneb toetava keskkonna loomises ja sportlastega koos otsuste tegemises.

Lisaks leidsid intervjueeritavad, et treeneri-sportlase vahelise suhte professionaalsena hoidmine on koostöö sujuvuse aspektist tähtsal kohal. Vastasel juhul võib liiga familiaarne side viia eetiliste dilemmadeni, ohustada koostöö kvaliteeti, treenerikutset ja ka sportlase sooritust.

Nii treenerid kui ka sportlased tunnevad, et meedial on oma osa nende ja nendevahelise suhte maine kujundamisel. Tihti leiavad kajastust teemad, mis ei ole sportlikku tulemust esiletoovad ja soosivad, vaid pigem mahategevad ning negatiivse alatooniga. Sellest hoolimata tunnevad sportlased ja treenerid, et üksteist võiks nii palju austada, et probleemide korral ise esimese lahendusena meediasse ei pöördu ega seeläbi põhjust liigse tähelepanu saamiseks ei anna, vaid rääkida ennekõike omavahel asjad selgeks.

Sportlased rõhutasid veel, et treenerid võiksid olla vastuvõtlikumad nende ettepanekutele ja soovidele, ilma neid isiklikult võtmata. Kahtlemata on treeneri panus nendevahelises koostöös märkimisväärne, kuid samas tuleks teadvustada, et iga asi saab ükskord läbi ning seetõttu tuleb osata rahumeelselt sportlastel minna lasta.

SUMMARY

My bachelor's thesis focused on the relationship and communication between athletics coaches and athletes. The aim was to explore the various communication, interaction, and self-expression methods used in their mutual exchange, to understand the socio-cultural meanings attributed to the coach-athlete relationship, and to identify ways in which their communication could be improved.

In the theoretical and empirical framework chapter, I provided an overview of how communication functions in the context of sports, the most commonly used communication techniques, and the strategies employed by coaches. I also described today's athletes and their typical expectations toward coaches. Following this, I outlined the sample, data collection method, and data analysis method used in the study.

I began working on this thesis already during the seminar thesis, where I reviewed theoretical literature. During this process, I also formulated a research question – „**How does communication function between the coach and the athlete?**” – which I addressed through existing studies and theoretical materials. Coaches use various ways to communicate with athletes; for example, adding non-verbal elements to speech enhances communication and makes it easier to understand (Saussure & Rocci, n.d.). Verbal communication, however, is primarily used to establish and maintain relationships (Walker, 2023: 25). Through non-verbal communication, such as facial expressions, a communicator can reflect emotions and feelings, shaping the meaning of the message (Walker, 2023). Written communication allows coaches and athletes to share training plans and stay in touch even when face-to-face contact is not possible due to distance (Ambulkar, 2022: 62-63). Demonstration by the coach helps athletes understand how to properly execute an exercise or skill (Franks et al., 2001: 28). Overall, the communication between coach and athlete should be based on mutual trust, respect, and cooperation, as communication is the most effective way to maintain their relationship (Davis et al., 2019: 2; Connelly & Rotella, 1991).

I conducted the undergraduate research using a purposive sample. Specifically, I carried out semi-structured interviews with four Estonian athletics coaches and four high-performance athletes under their guidance. The interviews revealed that both coaches and athletes consider their communication to be highly important, especially given the large amount of time they

spend together. Openness, directness, mutual trust, and respect were highly valued on both sides.

Coaches apply different communication approaches when working with athletes and also, adjust their style based on the athlete's personality and individual characteristics. The most commonly used form of communication was verbal exchange of ideas. Coaches also used verbal encouragement to motivate athletes.

Both athletes and coaches appreciated an individual approach, as it allows each person to be addressed in a manner suited specifically to them, thereby supporting athlete development. The interviewed coaches were characterized by a collaborative coaching style, which involves creating a supportive environment and making decisions together with athletes.

Additionally, the interviewees highlighted the importance of maintaining a professional relationship between coach and athlete for the sake of smooth collaboration. Otherwise, an overly familiar relationship can lead to ethical dilemmas, undermine the quality of cooperation, damage the coach's professional standing, and negatively affect the athlete's performance.

Both coaches and athletes felt that the media plays a role in shaping the public perception of them and their relationship. Often, media coverage focuses not on athletic achievements but rather on negative, critical narratives. Nevertheless, both parties felt that there should be enough mutual respect to avoid turning to the media as the first solution in case of problems. Instead, it would be better to resolve issues calmly and directly with each other.

Athletes also emphasized that coaches should be more open to their suggestions and wishes without taking them personally. Undoubtedly, the coach's contribution to the relationship is significant, but it should also be acknowledged that nothing lasts forever. Therefore, it is important for coaches to be able to let athletes go peacefully when the time comes.

KASUTATUD KIRJANDUS

Ambulkar, A. (2022). A Brief Exploration on Written Communication. M. Sahay ja P. Amin (toim), *A Textbook of Communication, Media and Society* (lk 58-66). Wisdom Press.

Bateh, D. (2019). Leadership from Millennials to Generation Z Transformed. *Journal of Advanced Management Science*, 7(1), 11-14.

Blom, L. C., Visek, A. J. ja Harris, B. S. (2013). Triangulation in Youth Sport: Healthy Partnerships Among Parents, Coaches, and Practitioners. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4, 86-96. doi: [10.1080/21520704.2012.763078](https://doi.org/10.1080/21520704.2012.763078)

Boyle, Cynthia J., Gonyeau, M., Flowers, S. K., Hritcko, P., Taheri, R. ja Prabhu, S. (2018). Adapting Leadership Styles to Reflect Generational Differences in the Academy. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82(6), 641-643.

Burgoon, J. K., Manusov, V. ja Guerrero, L. K. (2022). *Nonverbal communication*. Routledge: Taylor & Francis.

Cote, J. ja Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4, 307-323. doi: [10.1260/174795409789623892](https://doi.org/10.1260/174795409789623892)

Connelly, D., ja Rotella, R. J. (1991). The social psychology of assertive communication: in teaching assertiveness skills to athletes. *Sport Psychologist*, 5, 73-87.

Cranmer, G. A. ja Brann, M. (2015). It makes me feel like I am an important part of this team: An exploratory study of coach confirmation. *International Journal of Sport Communication*, 8, 193-211.

Davis, L., Jowett, S. ja Tafvelin, S. (2019). Communication Strategies: The Fuel for Quality Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-12.

Del Giacco, L., Anguera, M. T. ja Salcuni, S. (2020). The Action of Verbal and Non-verbal Communication in the Therapeutic Alliance Construction: A Mixed Methods Approach to

Assess the Initial Interactions With Depressed Patients. *Frontiers in Psychology*, 11(234), 1-26. doi: [10.3389/fpsyg.2020.00234](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00234)

Dimock, M. (2019). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. Kasutatud 26.11.2024, <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>

Eesti Olümpiakomitee. (i.a). Treenerid. Kasutatud 6.12.2024, <https://www.eok.ee/treenerid>

Eesti spordiregister. (i.a). Treenerikutsete nimekiri. Kasutatud 6.02.2025, https://www.spordiregister.ee/et/treener/list?submit=query&order=perenimi.asc&nimi=&maakond_id=&kov_id=&trspordiala_id%5B%5D=9&ekr%5B5%5D=on&ekr%5B6%5D=on&ekr%5B7%5D=on&ekr%5B8%5D=on

Fitzgerald, M. (2015). *How Bad Do You Want It?: Mastering the Psychology of Mind over Muscle*. Ameerika Ühendriigid: VeloPress.

Franks, M. I., Hodges, N., ja More, K. (2001). Analysis of coaching behaviour. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1(1), 27-36. doi: [10.1080/24748668.2001.11868246](https://doi.org/10.1080/24748668.2001.11868246)

Gould, D., Nalepa, J. ja Mignano, M. (2019). Coaching Generation Z Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. doi: [10.1080/10413200.2019.1581856](https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581856)

Hall, J. A. (1980). Voice tone and persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(6), 924-934. doi: [10.1037/0022-3514.38.6.924](https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.6.924)

Hargie, O. (2019). *The Handbook of Communication Skills*. Routledge: Taylor & Francis Group.

Heinsoo, K. (2023). *Treeneri ja sportlase usaldusliku suhte olulisus noorte elus*. Magistritöö. Tallinna Ülikool, noorsootöö korralduse õppekava.

Hodges, N. ja Franks, I. M. (2002). Modelling coaching practice: the role of instruction and demonstration. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 793-811. doi: [10.1080/026404102320675648](https://doi.org/10.1080/026404102320675648)

Kalmus, V., Masso, A. ja Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Kasutatud 7.12.2024, <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>

Kwartawaty, N. N., Ismail, M. H., ja Martadi, N. S. D. (2024). Most Effective Leadership Styles for Generation Z: A Review. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 3(9), 3321-3338. doi: [10.55927/fjmr.v3i9.11009](https://doi.org/10.55927/fjmr.v3i9.11009)

Laherand, M-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Infotrükk

Landers, D. M. (1978). How, When, and Where to Use Demonstrations: Suggestions for the Practitioner. *Journal of Physical Education and Recreation*, 49(1), 65-68. doi: 10.1080/00971170.1978.10617681

Laplante, D. ja Ambady, N. (2003). On How Things Are Said: Voice Tone, Voice Intensity, Verbal Content, and Perceptions of Politeness. *Journal of Language and Social Psychology*, 22(4), 434-441. doi: [10.1177/0261927X03258084](https://doi.org/10.1177/0261927X03258084)

Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., Strömpl, J. (2014). *Intervjuu*. Kasutatud 20.05.2024, <https://samm.ut.ee/intervjuu/>

Linno, M. (i.a). *Transkribeerimine*. Kasutatud 26.12.2024, <https://sisu.ut.ee/kvalitatiivne/transkribeerimine/>

Martens, R. (2012). Communicating With Your Athletes. *Successful coaching* (lk 83-103). Ameerika Ühendriigid: Human Kinetics Books.

Masso, A., Salvet, S. ja Lepik, K. (2014). *Kvalitatiivse uurimisviisi tarkvara*. Kasutatud 17.02.2025, <https://samm.ut.ee/kvalitatiivse-analyysi-tarkvara>

McDougall, M., Saarinen, M., & Ryba, T. V. (2023). Coaching generation Z: A response to Gould et al. from a critical cultural perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(3), 409-421. doi: [10.1080/10413200.2023.2224852](https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2224852)

McKay, M., Davis, M. ja Fanning, P. (1995). *Messages: Communication skills book*. Ameerika Ühendriigid: New Harbinger Publications.

Michel, F. (2008). *Assert Yourself*. Centre for Clinical Interventions. Kasutatud 14.11.2024, <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Assert-Yourself/Assert-Yourself--02---How-to-Recognise-Assertive-Behaviour.pdf>

Moreland, J. J., Coxe, K. A., ja Yang, J. (2018). Collegiate athletes' mental health services utilization: A systematic review of conceptualizations, operationalizations, facilitators, and barriers. *Journal of sport and health science*, 7(1), 58-69. doi: [10.1016/j.jshs.2017.04.009](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.04.009)

Murumaa-Mengel, M. (2020). Veebiintervjuud, projektiivtehnikad ja loovuurimismeetodid. A. Masso, K. Tiidenberg ja A. Siibak (toim), *Kuidas mõista andmestunud maailma? Metodoloogiline teejuht* (707–738). Tallinn: Tallinna Ülikooli kirjastus.

Parker, K., Czech, D., Burdette, T., Stewart, J., Biber, D., Easton, L., ... ja McDaniel, T. (2012). The preferred coaching styles of generation Z athletes: A qualitative study. *Journal of Coaching Education*, 5(2), 5-23. doi: 10.1123/jce.5.2.5

Patel, S. (2020). Effective Communication Skills Are Key to Successful Coaching in Sports. *National Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 6(1).

Pohlak, A. (2017). *Treeneri interpersonaalne käitumine ja seosed sportlase motivatsiooniga*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, kehalise kasvatuse ja spordi õppekava.

Prabavathi, R. ja Nagasubramani, P. C. (2018). Effective oral and written communication. *Journal of Applied and Advanced Research*, 3(1), 29-32.

Preimann, A. (2017). *Sportlaste ja treenerite saavutusmotivatsioon Eesti vibuspordi näitel*. Lõputöö. Tartu Ülikool, ettevõtlusosakond.

Råman, J. ja Haddington, P. (2018). Demonstrations in Sports Training: Communicating a Technique through Parsing and the Return-Practice in the Budo Class. *Multimodal Communication*, 7(2), 1-19. doi: [10.1515/mc-2018-0001](https://doi.org/10.1515/mc-2018-0001)

Rhind, D. J. A ja Jowett, S. (2010). Relationship Maintenance Strategies in the Coach-Athlete Relationship: The Development of the COMPASS Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 106-121. doi: [10.1080/10413200903474472](https://doi.org/10.1080/10413200903474472)

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... ja Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British journal of sports medicine*, 53(11), 667-699.

Rodero, E. (2022). Effectiveness, Attractiveness, and Emotional Response to Voice Pitch and Hand Gestures in Public speaking. *Frontiers in Communication*, 7, 1-12. doi: [10.3389/fcomm.2022.869084](https://doi.org/10.3389/fcomm.2022.869084)

Rollnick, S., Fader, J., Breckon, J. ja Moyers, T. B. (2020). *Coaching Athletes to Be Their Best: Motivational Interviewing in Sports*. New York ja London: The Guilford Press.

Rämmer, A. (2014). *Valimi moodustamine*. Tartu Ülikool: Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. Kasutatud 29.11.2024, <https://samm.ut.ee/valimid>

Sagar, S. S. ja Jowett, S. (2012). Communicative Acts in Coach-Athlete Interactions: When Losing Competitions and When Making Mistakes in Training. *Western Journal of Communication*, 76, 148-174. doi: [10.1080/10570314.2011.651256](https://doi.org/10.1080/10570314.2011.651256)

Saussure, L. de, ja Rocci, A. (i.a). Verbal communication: An introduction. doi: [10.1515/9783110255478-002](https://doi.org/10.1515/9783110255478-002)

Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., ja Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International journal of sport and exercise psychology*, 16(6), 622-639. doi: [10.1080/1612197X.2017.1295557](https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557)

Sherwin, I. (2017). Commentary: From Mental Health to Mental Wealth in Athletes: Looking Back and Moving Forward. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–2. doi: [10.3389/fpsyg.2017.00693](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00693)

Taylor, J. (2017). *Train Your Mind for Athletic Success: Mental Preparation to Achieve Your Goals*. Ameerika Ühendriigid: Rowman & Littlefield Publishers.

Vihalemm, T. (2014). *Fookusgrupi intervjuu*. Kasutatud 27.12.2024, <https://samm.ut.ee/fookusgrupi-intervjuu/>

Walker, J. (2023). *Keys to Communication: An Essential Guide to Communication in the Real World*. Ameerika Ühendriigid: University of Montevallo.

Zehetner, A., Lepeyko, T., Zehetner, D., ja Mazorenko, O. (2024). Leading Through Generations: Crafting Adaptive Leadership Styles for Modern Enterprises. In *European Conference on Management Leadership and Governance*, 20(1), 603-624.

LISAD

Lisa 1. Värbamiskiri

Tere!

Ma olen Hanne-Lore Tuubel, Tartu Ülikooli ajakirjanduse ja kommunikatsiooni eriala 3. kursuse tudeng ning kirjutan oma lõputööd treeneri ja sportlase vahelise suhtluse teemal. Ma kirjutan Teile, et paluda Teie abi ja kutsuda Teid oma kogemusi ning arusaamasid jagama.

Treeneri ja sportlase vahel toimuv suhtlus on kvaliteetse ning kauapüsiva suhte vaates väga tähtsal kohal. Minu lõputöö eesmärk on teada saada, milline näeb välja suhtlus treeneri ja sportlase vahel ning milliseid kommunikatsioonivõtteid selleks kasutatakse. Sellega seoses sooviksin väga Teiega läbi viia intervjuu, mis keskenduks Teie kogemustele ja strateegiatele treeneritöös või sportlasena. Intervjuu kestvus oleks maksimaalselt poolteist tundi ja viiksin selle läbi Teile sobivas kohas, kas näost-näku või veebi vahendusel.

Intervjuu käigus kogutud andmeid esitlen oma bakalaureusetöös täiesti anonüümselt ning intervjuueeritavale omistan pseudonüümi (nt. T_1/S_1). Liiga isikustatavad või täpsed (märk)sõnad asendan üldisematega, et lugejal oleks välistatud võimalus seostada sisu otseselt Teiega.

Lisaküsimuste korral pöörduge julgesti minu poole meili teel (hanne-lo@ut.ee) või vajadusel võite ühendust võtta ka minu ülikoolipoolse juhendaja Marko Uibuga (marko.uibu@ut.ee).

Ma ootan huviga Teie tagasisidet ning loodan väga, et olete nõus minuga vestlema.

Vastust ootama jäädes

Hanne-Lore Tuubel

Lisa 2. Nõusolekuvorm

Minu bakalaureusetöö kannab nime „**Treeneri ja sportlase suhe ning omavaheline kommunikatsioon: Eesti kergejõustiku treenerite ja sportlaste käsitlused**“. Minu uurimuse eesmärk on teada saada, milline näeb välja kommunikatsioon treeneri ja sportlase vahel ning milliseid kommunikatsioonivõtteid omavaheliseks suhtlemiseks kasutatakse.

Uurimuses osalejale on võimalus avaldada oma kogemusi ja mõtteid teemal, mida pole varem Eestis uuritud, ning anda enda panus uurimistöösse, millest saavad kasu nii treenerid ja sportlased kui ka spordipsühholoogid.

Intervjuud viiakse läbi uuritavale sobivas kohas ja ajal, kas näost näkku või veebi teel, ning kestavad maksimaalselt poolteist tundi.

Uurimuses esitatavad andmed on anonüümsed ning intervjueritavatele omistatakse töös pseudonüümid (nt. T_1/S_1). Andmete töötlemiseks salvestan suulise intervjuu ning transkribeerin selle. Analüüsis kasutan tekstist lühikesi väljavõtteid, kuid liiga detailsed märksõnad asendan üldiste terminitega. Samuti eemaldan kolmandate isikute nimed või anonüümsust ohustava info, et lugejal poleks võimalik sisu uurimuses osalejaga seostada.

Bakalaureusetööd on elektrooniliselt kättesaadavad TÜ raamatukogu üliõpilastööde andmebaasis DSpace. Lisaks mulle näevad intervjuude transkriptsioonide täistekste minu juhendaja ning töö kaitsmiskomisjoni liikmed. Intervjuude salvestusi ja transkriptsioone hoian oma seadmes töö kaitsmiseni. Uuringus osalemine on vabatahtlik, see tähendab, et uuritav võib sellest loobuda igal ajal.

Mulle,, on selgitatud, mis on nimetatud uuringu eesmärk ja meetodika (nt uuringu käik, ajakulu) ning kinnitan oma nõusolekut selles osalemiseks allkirjaga. Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste ja võimalike probleemide kohta saan mulle vajalikku täiendavat informatsiooni uuringu läbiviijalt:.....(uuringu läbiviija ees- ja perekonnanimi, e-post).

Uuritava allkiri.....

Kuupäev, kuu, aasta

Uuritavale informatsiooni andnud isiku nimi:

Uuritavale informatsiooni andnud isiku allkiri:

Kuupäev, kuu, aasta

Lisa 3. Intervjuukava treeneritele

SOOJENDUSKÜSIMUSED:

1. Kui kaua Te olete treener olnud?
2. Kuidas Teist treener sai? Kas ja kes oli Teie jaoks eeskuju treeneriks hakkamisel?
3. Milline on Teie arvates treeneri roll? Kuidas Te mõtestate treeneriks olemist?
4. Mis on treeneritöö juures toredat? Mis Teile selle juures meeldib?
5. Mis on olnud Teie kõige meeldejäävam hetk treenerikarjääris?
6. Kas treeneritöö juures on ka mõni aspekt, mis niiväga ei meeldi?

SISUKÜSIMUSED:

I PLOKK – suhtlemine sportlastega

7. Keda Te hetkel treenite?
8. Milline näeb selles/nendes koostöö(de)s suhtlus välja? Kuidas koostöö toimib?
9. Milliseid suhtlusviise Te tavapäraselt treeningprotsessis kasutate?
10. Kui palju Te sportlastega reaalselt (verbaalselt suhtlete) räägite? Kui tihe kontakt on?
11. Mis Te arvate, kui suure osa teievahelisest suhtlusest moodustab mitteverbaalne suhtlus, nt kehakeel, näoilmed ja žestid? Kas olete teadlikult mõelnud sellele? Kui oluliseks peate?
12. Millised harjutused vajavad sportlastele ettenäitamist? Kui tihti Te füüsiliselt demonstreerite?
13. Kui suure osa moodustab kirjalik suhtlus Teie lävimisest? Kas suhtlete ka internetis, vahetate e-kirju, jagate treeningplaane ja juhendeid?
14. Kas on olnud olukordi, kus Teie sõnumid ei jõudnud sportlasteni nii, nagu soovisite? Kas oskate meenutada konkreetset näidet? Kuidas lahendasite selle olukorra?
15. Kas ja kuidas kohandate oma suhtlemisstiili sõltuvalt sportlase iseloomust?
16. Kuidas muutuvad suhtlusolukorrad, kui treeningud on intensiivsemad või pingelisemad? Mis on teisiti? Kuidas lähenete?
17. Kui oluline on Teie arvates tagasiside andmine treeningu ajal? Kas sportlased pigem küsivad seda ise?
18. Kas olete oma treeneritöös tajunud, et treenitavad on muutunud ajas kuidagi tundlikumaks või ootavad teistsugust suhtlemist? Millest seda järeldate?
 1. Kas see on sportlaste vanusest tingitud?
 2. Kuidas lähenete erinevatest põlvkondadest pärit sportlastele?

3. Kas tehnoloogiliste vahendite kasutamises on erinevusi?
 4. Kas nad eelistavad verbaalset suhtlemist, sõnumite vahetamist või muud?
19. Kui tõenäoline on, et tulevikus muudate oma lähenemisviise treenimisel seoses pealetulevate põlvede ja nende eripäradega?

II PLOKK – lähenemisviis treenimisel

20. Kuidas kirjeldaksite ennast treenerina?
1. Millised isikuomadused tulevad Teil treeneriks olemisel kasuks?
21. Milline on teie treeningufilosoofia/lähenemisviis?
22. Kui palju lasete sportlastel ise sõna sekka öelda treeningute ülesehitamisel? Kas usute, et sportlase kaasamine planeerimisprotsessi parandab koostööd?
23. Kuidas Te hindate oma edu treenerina?
1. Kas Teil on eesmäärke või mõõdikuid, mille järgi hindate oma töö tulemuslikkust?
24. Millised viisid sobivad Teie arvates sportlaste ergutamiseks?
25. Kuidas käitute, kui olete rõõmus või õnnelik sportlase (soorituse) üle?
26. Kuidas Te väljendate oma pahameelt või pettumust sportlases/tema sooritusel?
27. Palun kirjeldage mõnda stressirohket olukorda, millega olete treenerina kokku puutunud.
1. Kuidas selles käitusite ja mida tundsite?
28. Kuidas lahendate konflikte sportlasega? Kas Teil on mõni näide, mida jagada?
29. Kuidas suhtlete sportlastega rasketel hetkedel, näiteks peale ebaõnnestumist või vigastust?
1. Kas Teil on kindel strateegia nende toetamiseks?
30. Kuidas toimite olukorras, kus tunnete, et sportlane pole Teie vastu päris aus?
1. Kuidas usaldust taastada/üles ehitada?
31. Kuidas hoiate noorsportlaste/võistlussportlaste motivatsiooni kõrgel?
1. Kas neil on Teie arvates erinevad ootused ja vajadused võrreldes varasemate sportlastega/põlvkondadega?
 2. Kas nad soovivad/vajavad rohkem individuaalset lähenemist?
32. Kui suurel määral tunnete, et peate treenerina olema ka psühholoogi rollis?
1. Kas pöörate teadlikult tähelepanu nende vaimse tervise toetamisele? Probleemide ennetamisele? Kuidas?

2. Kas Teie arvates on tänapäeval vaimse tervise probleemidega abiotsimise juures veel mingisugune taak/takistus?
33. Kuidas käsitlete noorte sportlaste puhul küsimusi, mis puudutavad enesehinnangut ja vaimset tervist?
 1. Kas tunnete, et nende tundlikkus nendel teemadel on suurem kui varasematel põlvkondadel?

III PLOKK – meediakajastustega kursisolek ja ühiskondlik tasand

34. Milline on Teie arvates ühiskonnas üldisem suhtumine treeneritesse?
 1. Kas olete tajunud mingisuguseid muutusi? Mis on mõjutanud seda?
35. Kuidas Teie näete treeneri ja sportlase vaheliste suhete rolli spordimaailmas?
 1. Kas see on teema, millest peaks ühiskonnas rohkem rääkima?
36. Kas ning milliseid treenerite ja sportlaste vahelisi juhtumeid olete märganud meedias?
 1. Kuidas hindate nende meediakajastust? Mis on sealt silma jäänud?
37. Kas olete kunagi tundnud, et meedia on treenerite rolli vääriti kujutanud? Kuidas?
38. Kas olete ka kolleegidega arutanud suhtlusega seotud küsimusi?
 1. Millised mõtted on arutelu käigus tekkinud?
39. Milliseid muresid on kolleegidel olnud?

IV PLOKK – stsenaariumite analüüs

Ma annan Teile järgemööda kolm stsenaariumit, saate need ükshaaval läbi lugeda ning seejärel arutame.

Stsenaarium 1

Treener juhendab treeningul noorsportlast, kes nähtavasti ei rakenda oma täit potentsiaali antud ülesande täitmisel. Treeningu ajal tõstab treener häält ja ütleb talle karmilt ning valjult, et sportlane end kokku võtaks ja pingutaks, kui tahab tulevastel võistlustel edukalt esineda. Sportlane tunneb end seepeale alandatuna ja nutab pärast treeningut. Järgmisel päeval võtab sportlase ema treeneriga ühendust ning ütleb, kuidas treener julges tema lapsega niimoodi käituda. Treener ütleb, et ta pühendub täielikult treenimisele ning hoopis ema ei oska hinnata neid pingitusi, mida tema lapse treenimiseks teeb. Tekib konflikt, mille tagajärjel jääb sportlasele halb kogemus ning ta otsustab teise treeneri juurde minna.

- Kuidas Teie arvates peaks treener reageerima olukorras, kus noorsportlane ei rakenda oma täit potentsiaali treeningul?

- Mida arvate treeneri lähenemisest, kes tõstab häält ja väljendab kriitikat karmilt, et sportlane pingutaks rohkem? Kas see on Teie arvates õigustatud?
- Kuidas Teie oleksite käitunud samas olukorras?

Stsenaarium 2

Treeneri ja sportlase koostöö on olnud pikaajaline ning nende vahel on väljakujunenud lähedased suhted. Treener teeb sportlasele vahepeal kingitusi ja neil on sügavad vestlused ka isiklikel teemadel. (Välis)võistlustel veedavad nad enamus aega koos ega lävi eriti teistega. Treener tunneb, et tema kohus on hoolitseda sportlase turvalisuse eest ja pakkuda oma õpilasele emotsionaalset tuge, mistõttu ei näe treener selles probleemi. Ühel hetkel hakkavad kaastreenijad märkama, et selline käitumisviis pole nende arvates treeneri poolt eetiline.

- Kas treeneri ja sportlase vahelised isiklikud vestlused ja kingituste tegemine võivad Teie arvates tekitada eetilisi dilemmasid? Milliseid?
- Kuidas Teie näete treeneri rolli sportlase turvalisuse ja emotsionaalse toe pakkumisel? Milline on piir, millest alates on säärane käitumine probleemne?
- Millised on Teie arvates riskid, kui treeneri ja sportlase vaheline suhe muutub liiga lähedaseks?

Stsenaarium 3

Treener seab treeningu eesmärgiks testida sportlaste vastupidavust ja valib harjutusi, mis on füüsiliselt äärmiselt nõudlikud. Intensiivse harjutuse käigus ütleb sportlane, et ta tunneb ennast halvasti, mispeale vastab treener, et kannata lõpuni – ainult nõrgad loobuvad. Treening jätkub vaatamata selgele väsimusele ja ülekoormusele, samal ajal teised grupi liikmed vaikivad hirmust, sest kardavad, et neid võidakse samuti nõrkuses süüdistada.

- Mida arvate lähenemisest, kus treener motiveerib sportlasi fraasidega nagu „ainult nõrgad loobuvad“? Kas see on Teie arvates tõhus või võib tekitada rohkem kahju kui kasu?
- Millised on Teie arvates tõhusad viisid, kuidas motiveerida sportlasi raskete harjutuste ajal ilma neid hirmutamata või alavääristamata?

LÕPUKÜSIMUSED:

40. Kui Te saaksite anda ühe soovituselise või nõuande alustavale treenerile, siis mis see oleks?
41. Kas Te soovite veel midagi lisada, mida ma ei taibanud küsida?

Lisa 4. Intervjuukava sportlastele

SOOJENDUSKÜSIMUSED:

1. Kui vana Te olete?
2. Kui kaua Te olete kergejõustikuga tegelema?
3. Kes on Teie treener?
4. Kui pikk on olnud Teie koostöö (praeguse) treeneriga?
5. Millised on suurimad saavutused selle koostöö perioodi vältel? Millised on eesmärgid?

SISUKÜSIMUSED:

I PLOKK – suhtlus treeneri ja sportlase vahel

6. Kirjelda palun mulle oma treenerit. Milline ta on? Milliseid isikuomadusi peate tema juures oluliseks? Kuidas ta Teiega suhtleb? Milline on tema treenimisstiil?
7. Milline näeb teievahelises koostöös suhtlus välja? Kuidas suhtlus toimib? On see avatud, konkreetne, vahetu, toetav ...? Kas see toetab Teie sportlikku arengut?
8. Milliseid suhtlusviise Te tavaliselt treeningprotsessis kasutate?
9. Kui palju Te treeneriga reaalselt räägite? Kui tihe kontakt on?
10. Mis Te arvate, kui suure osa teievahelisest suhtlusest moodustab mitteverbaalne suhtlus, nagu kehakeel, näoilmed ja žestid? Kas Te mõistate alati, mida treener mitteverbaalse kommunikatsiooniga öelda tahab?
11. Kui tihti treener Teile füüsiliselt harjutusi ette näitab/demonstreerib? Millised vajavad ettenäitamist?
12. Kui suure osa moodustab kirjalik suhtlus Teie lävimisest? Kas suhtlete ka internetis, vahetate e-kirju, jagate treeningplaane ja juhendeid?
13. Kas on olnud olukordi, kus treeneri sõnumid ei jõudnud Teieni nii, nagu loodeti? Kas Teil on olnud möödarääkimisi või üksteisest mitte arusaamist? Kas oskate meenutada konkreetset näidet? Kuidas olukord lahenes?
14. Kas Te tunnete, et treener suhtleb Teiega teistmoodi kui teiste treenitavatega? Sõltuvalt Teie iseloomust? Sõltuvalt olukorrast? Kutsub Teid eemale rääkima?
15. Kuidas muutuvad suhtlusolukorrad, kui treeningud on intensiivsemad või pingelisemad? Mis on teisiti? Kuidas toime tulete? Kas tema toon või suhtlemisviis muutub?

16. Kui oluline on Teie jaoks tagasiside saamine treeningu ajal? Kas Te küsite seda pigem ise või treener annab loomulikult? Kas see on pigem toetav või kriitiline? Kuidas mõjutab?

II PLOKK – treeneri lähenemisviis treenimisel

17. Kuidas kirjeldaksid ennast sportlasena? Millised isikuomadused tulevad Teil sportlasena kasuks?

18. Millised ootused on Teil treenerile? Aga vajadused?

19. Millist lähenemisviisi Teie eelistate? Kas vajate individuaalset lähenemist?

20. Kui palju räägite treeneriga kaasa enda treeningute ülesehitamisel? Kas treener kaasab Teid treeningplaanide planeerimisprotsessi? Kuidas? Võtab ta arvesse Teie arvamust/soove?

21. Kuidas treener Teid ergutab? Motiveerib? Kas see töötab Teie jaoks?

22. Kuidas käitub treener, kui ta on õnnelik või rõõmus Teie (saavutuse) üle?

23. Kuidas väljendab treener oma pahameelt või pettumust Teis või Teie soorituses? Kas see on Teie jaoks aktsepteeritav?

24. Palun kirjeldage mõnda stressirohket olukorda, millega olete treeningul/treeninguprotsessis kokku puutunud? Mida tundsite ja kuidas lahenes?

25. Kas Te olete olnud kunagi treeneriga konfliktis või arusaamatuses? Kas Teil on mõni näide, mida jagada? Milles oli asi ja kuidas see lahenes?

26. Milline on teievaheline suhtlus rasketel hetkedel, näiteks peale ebaõnnestumist või vigastust? Kas treener teeb midagi kindlat Teie toetamiseks?

27. Kas on ette tulnud olukordi, kus Te pole olnud treeneri vastu päris aus? Näiteks treeningplaani täitmise, oma enesetunde vms osas? Kuidas olukord lahenes? Kas see vajas usalduse taastamist?

28. Kui oluline on Teie jaoks füüsilise treeningu kõrval ka oma vaimse vastupidavuse treenimine? Kuidas Te seda teete? Kas näete erinevust/muutust varasemaga?

29. Kui palju rõhku Te panete oma vaimse tervise toetamisele? Psühholoogilise tugevuse treenimisele oma spordialal?

30. Kui suurel määral tunnete, et treener on Teie jaoks ka psühholoogi rollis? Kas treener pöörab tähelepanu Teie vaimse tervise toetamisele? Kuidas? Kas Te vajate seda? Kas ta arvestab raskuste või madalseisudega treeningul?

31. Kas Te pöördute treeneri poole oma isiklike muredega, nt enesehinnangu kohta?

32. Kas Teie arvates on tänapäeval vaimse tervise probleemidega abiotsimise juures veel mingisugune taak/takistus? Miks Teie arvates ei pöörduta abi otsima?

III PLOKK – meedikajastustega kursisolek ja ühiskondlik tasand

33. Milline on Teie arvates ühiskonnas üldisem suhtumine treeneritesse? Kas olete tajunud mingisuguseid muutusi? Mis on mõjutanud seda?

34. Kuidas Teie näete treeneri ja sportlase vaheliste suhete rolli spordimaailmas? Kas see on teema, millest peaks ühiskonnas rohkem rääkima?

35. Kas ning milliseid treenerite ja sportlaste vahelisi juhtumeid olete märganud meedias? Kuidas hindate nende meediakajastust? Mis on sealt silma jäänud?

36. Kas olete kunagi tundnud, et meedia on treenerite rolli vääriti kujundanud? Kuidas, miks?

37. Kuidas mõjutavad Teie arvates meediakajastused suhtumist sportlastesse?

38. Kas Te teate või tunnete kedagi, kellel on ka olnud probleeme treeneriga? Milline probleem? Kuidas lahenes?

IV PLOKK – stsenaariumite analüüs

Ma annan Teile järgemööda kolm stsenaariumit, saate need üksikhaaval läbi lugeda ning seejärel arutame.

Stsenaarium 1

Treener juhendab treeningul noorsportlast, kes nähtavasti ei rakenda oma täit potentsiaali antud ülesande täitmisel. Treeningu ajal tõstab treener häält ja ütleb talle karmilt ning valjult, et sportlane end kokku võtaks ja pingutaks, kui tahab tulevastel võistlustel edukalt esineda. Sportlane tunneb end seepeale alandatuna ja nutab pärast treeningut. Järgmisel päeval võtab sportlase ema treeneriga ühendust ning ütleb, kuidas treener julges tema lapsega niimoodi käituda. Treener ütleb, et ta pühendub täielikult treenimisele ning hoopis ema ei oska hinnata neid pingitusi, mida tema lapse treenimiseks teeb. Tekib konflikt, mille tagajärjel jääb sportlasele halb kogemus ning ta otsustab teise treeneri juurde minna.

- Kuidas Teie arvates peaks treener reageerima olukorras, kus noorsportlane ei rakenda oma täit potentsiaali treeningul?
- Mida arvate treeneri lähenemisest, kes tõstab häält ja väljendab kriitikat karmilt, et sportlane pingutaks rohkem? Kas see on Teie arvates õigustatud? Kas see toimiks Teie arvates?

- Kuidas Teie, sportlasena, oleksite käitunud samas olukorras?

Stsenaarium 2

(Mees)Treeneri ja (nais)sportlase koostöö on olnud pikaajaline ning nende vahel on väljakujunenud lähedased suhted. Treener teeb sportlasele vahepeal kingitusi ja neil on sügavad vestlused ka isiklikel teemadel. (Välis)võistlustel veedavad nad enamuse aega koos ega lävi eriti teistega. Treener tunneb, et tema kohus on hoolitseda sportlase turvalisuse eest ja pakkuda oma õpilasele emotsionaalset tuge, mistõttu ei näe treener selles probleemi. Ühel hetkel hakkavad kaastreenijad märkama, et selline käitumisviis pole nende arvates treeneri poolt eetiline.

- Kas treeneri ja sportlase vahelised isiklikud vestlused ja kingituste tegemine võivad Teie arvates tekitada eetilisi dilemmasid? Milliseid?
- Kuidas Teie näete treeneri rolli sportlase turvalisuse ja emotsionaalse toe pakkumisel? Milline on piir, millest alates on säärane käitumine probleemne?
- Millised on Teie arvates riskid, kui treeneri ja sportlase vaheline suhe muutub liiga lähedaseks?

Stsenaarium 3

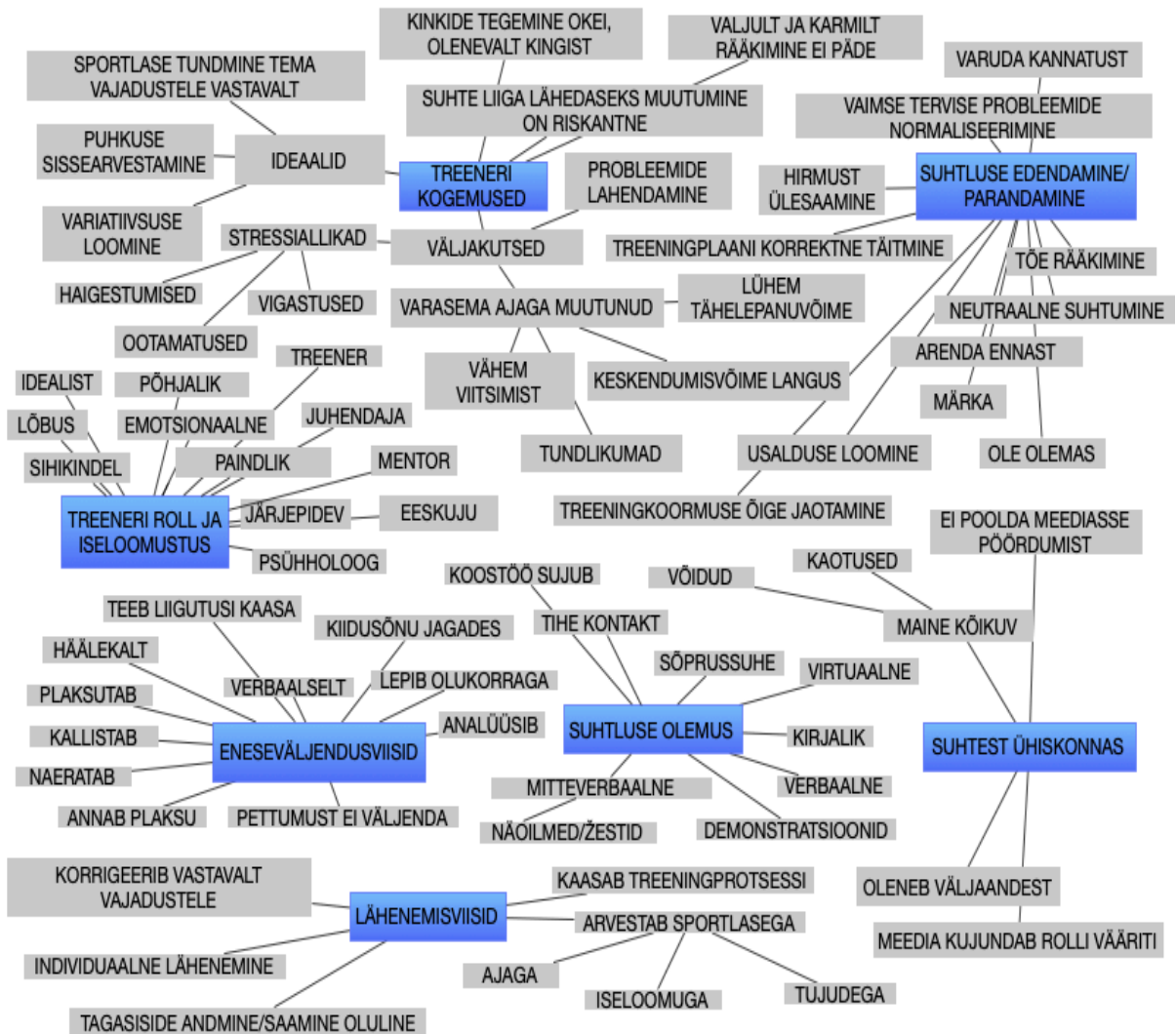
Treener seab treeningu eesmärgiks testida sportlaste vastupidavust ja valib harjutusi, mis on füüsiliselt äärmiselt nõudlikud. Intensiivse harjutuse käigus ütleb sportlane, et ta tunneb ennast halvasti, mispeale vastab treener, et kannata lõpuni – ainult nõrgad loobuvad. Treening jätkub vaatamata selgele väsimusele ja ülekoormusele, samal ajal teised grupi liikmed vaikivad hirmust, sest kardavad, et neid võidakse samuti nõrkuses süüdistada.

- Mida arvate lähenemisest, kus treener motiveerib sportlasi fraasidega nagu „ainult nõrgad loobuvad“? Kas see on Teie arvates tõhus või võib tekitada rohkem kahju kui kasu? Kuidas Teie ennast tunneksite sellises olukorras? Kas Te olete kunagi kogunud sellist olukorda?
- Kuidas võiks treener motiveerida sportlasi raskete harjutuste ajal ilma neid hirmutamata või alavääristamata?

LÕPUKÜSIMUSED:

39. Kas Te soovite veel midagi lisada, mida ma ei taibanud küsida?

Lisa 5. Treenerite koodipuu



Lisa 6. Sportlaste koodipuu



Lisa 7. Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, **Hanne-Lore Tuubel**,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “**Treeneri ja sportlase suhe ning omavaheline kommunikatsioon: Eesti kergejõustiku treenerite ja sportlaste käsitlused**”, mille juhendaja on **Marko Uibu**, 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 4.0, 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.

Hanne-Lore Tuubel

22.05.2025